



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ

Шаранецкой СШ:

Ильина В.И.

«18» 06 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 10-ДНЕВНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

1-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК; *неделя: первая; сезон: весенне – зимний; возрастная категория: 1-4 лет*

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мл	Fe мл
1-й завтрак											
№04002	Каша овсяная молочная	150	9,8	11,74	32,78	138,37	0,34	0,26	15,60	22,32	1,52
№10020	Какао с молоком	150	5,49	5,60	17,70	142,56	0,47	0,26	26,30	44,93	0
№13003	Хлеб пшеничный	35	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№09002	Масло сливочное не соленое	5	0,3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			18,69	29,02	73,59	377,13	0,81	0,52	41,9	73,01	1,84
2-й завтрак											
№442	Сок	150	0,62	0,12	12,37	53,37	0,02	0	3,0	10,5	2,1
№11001	Банан	90	1,2	0,4	16,80	76,80	0	0	8,0	6,4	0,4
Обед											
№02001	Борщ со сметаной	180	4,53	10,33	8,45	167,90	0,10	0,18	10,60	47,73	5,15
№7005	Рыбная котлета	70	12,1	10,1	1,2	145,7	0	0	0,19	7,0	1,2
№03005	Картофельное пюре	130	2,67	6,92	11,22	128,07	0,08	0,08	8,94	33,9	1,07
№01009	Салат из свежих овощей	60	0,2	0	0,5	6,0	0	0	2,1	5	0,2
№13003	Хлеб	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	5,4	1,2
№10033	Компот из яблок	150	1,2	0	21,8	83,3	0	0	0	0	0
			21,68	27,69	43,27	546,93	0,25	0,26	24,41	110,20	9,4

Полдник											
№ 10011	Йогурт	150	0	0	12,96	64,8	0,5	0,5	27	53,1	0
№434	Печенье	30	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	5,8	0,4
			1,5	2,0	27,86	148,20	0,5	0,5	27,0	58,9	0,4
	Вода питьевая на весь день	150									
	Итого в день		43,42	59,23	173,89	1202,81	1,61	1,28	104,31	259,01	14,14

2-й день: ВТОРНИК неделя: **первая;** сезон: **весенне – зимний;** возрастная категория: **1-4 лет**

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мл	Fe мл
1-й завтрак											
№04019	Каша манная	150	6,07	8,18	27,32	207,24	0,08	0,02	1,32	139,92	1,32
№10031	Чай с сахаром	150	0	0	8,99	35,91	0	0,02	0	14,67	0,04
	Батон	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	5,4	1,2
№09002	Масло сливочное не соленное	5	0,3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			8,37	16,38	49,02	341,75	0,18	0,05	1,32	88,05	2,56
2-й завтрак											
№5	Груша	85	0,17	0,09	3,49	15,98	0,0	0,3	1,7	14,12	0,16
Обед											
№1001	Суп с мясными фрикадельками	180/	5,85	4,20	30	181,5	0,18	0	12	34,5	1,5
		18	2,09	3,23	5,4	59,73	0,04	0,04	1,06	9,09	0,6
№292	Котлета мясная	70	10,4	10,7	5,6	161,2	0	0	0	7,0	1,2
№08005	Макаронные изделия	130	3,2	7,41	21,41	165,47	0,20	0,09	27,15	13,35	1,14
№01026	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,63	4,30	2,12	51,15	0,03	0,02	12,96	10,99	0,51
№13003	Хлеб	35	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	5,4	1,2
№10009	Компот из сухофруктов	150	0,62	0,04	12,06	41,81	0,01	0,02	0,48	23,8	0,39
			24,79	30,18	89,29	722,06	0,56	0,17	53,65	104,13	6,54
Полдник											
№435	Кефир	150	4,8	0,16	6,4	49,6	0,06	0	1,6	201,6	0
№433	Оладьи с повидлом	50/10	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	3,2	0,3
			5,4	0,86	21,9	120,4	0,06	0	1,6	204,8	0,3
	Вода питьевая на весь день	150									
	Итого в день		38,73	47,51	163,7	1 200,22	0,8	0,52	58,27	411,1	9,56

3-й день: СРЕДА неделя: **первая;** сезон: **весенне – зимний;** возрастная категория: **1-4 лет**

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мл	Fe мл
1-й завтрак											
№189	Каша пшенная жидкая	150	7,39	9,11	32,21	241,56	0,16	0,13	1,32	145,2	2,64
№10030	Чай с лимоном	150	0,18	0,04	9,20	38,06	0	0	2,58	14,17	0,58
№13003	Батон	35	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	5,4	1,2
№09002	Масло сливочное не соленное	5	0,3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			9,87	17,5	54,12	378,22	0,26	0,23	3,9	165,37	4,42
2-й завтрак											
№11001	Яблоко	85	0,4	0,4	7,8	37,6	0	0	8	12,8	1,8
Обед											
№02017	Суп с макаронными изделиями	180	10,25	4,58	16,85	168,20	0,10	0,10	8,90	102,1	1,33
№239	Гуляш из курицы	60	6,7	4,9	7,5	99,8	0	0	0,1	13,1	0,7
№03005	Гречка рассыпчатая	130	2,67	6,92	11,22	128,07	0,08	0,08	8,94	33,9	1,07
№01010	Салат из свеклы	50	0,4	1,1	2,3	21,5	0	0	1,08	9,1	0,3
№13003	Хлеб	35	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	5,4	1,2
№10031	Кисель из яблок	150	0	0	8,99	35,91	0	0,02	0	14,67	0,04
			40,79	17,80	59,56	514,68	0,28	0,20	19,02	178,27	4,64
Полдник											
№435	Ряженка	150	4,8	0,16	6,4	49,6	0,06	0	1,6	201,6	0
№12006	Оладьи с повидлом яблочным	60	3,70	1,81	23,69	137,44	0,06	0,018	0,66	7,66	0,67
			8,5	1,97	30,09	187,04	0,12	0,018	2,26	209,26	0,67
	Вода питьевая на весь день	150									
	Итого в день		59,56	37,67	151,5 7	1117,54	0,66	0,45	33,18	565,7 0	11,53

4-й день: ЧЕТВЕРГ неделя: **первая;** сезон: **весенне – зимний;** возрастная категория: **1-4 лет**

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мл	Fe мл
1-й завтрак											
№04024	Лапша молочная	150	11,02	11,72	41,26	157,82	0,38	0,28	16	200,88	3,50
№10020	Какао с молоком	150	5,49	5,6	17,7	142,56	0,47	0,26	26,30	44,93	0
№130001	Хлеб пшеничный	35	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№09002	Масло сливочное	5	0,3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			19,91	29	82,0	396,58	0,85	0,64	42,3	252,11	3,802
2-й завтрак											
№11001	Банан	90	1,2	0,4	16,8	76,8	0	0	8	6,4	0,4
Обед											
№95	Суп овощной со сметаной мясом птицы	180	3,06 2,09	4,28 3,23	10,4 5,4	92,82 59,73	0,08 0,04	0,2 0,04	11,22 1,06	30,6 9,09	0,82 0,6
№04022	Жаркое по-домашнему	150	3,45	5,36	32,43	219,96	0,03	0,03	0,48	6,33	0,78
№01022	Салат «Свеколка»	60	0,85	1,42	2,67	27,79	0,03	0,03	2,86	12,47	0,32
№130001	Хлеб пшеничный	35	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0	3	10,5	2,1
			13,3	18,07	88,78	523,6	0,2	0,3	18,62	74,69	4,92
Полдник											
№06008	Пирожки печеные с повидлом	80	14,14 0,6	7,92 0,4	14,18 0,32	187,91 71,82	0,05	0,18	0,18	85,760	0,43
№10031	Молоко кипяченое	150	0	0	8,99	35,91	0	0,02	0	14,67	0,04
			16,24	10,32	38,39	353,42	0,05	0,2	0,18	106,23	0,87
	Вода питьевая на весь день	150									
	Итого в день		50,65	57,79	225,97	1350,41	1,1	1,4	69,1	450,5	9,99

5-й день: ПЯТНИЦА *неделя: первая;* *сезон: весенне – зимний;* *возрастная категория: 1-4 лет*

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мл	Fe мл
1-й завтрак											
№04021	Каша рисовая	150	7,98	10,64	45,66	155,96	0,24	0,22	16,4	199,24	0,64
№10033	Чай с молоком	150	1,35	1,44	11,09	62,91	0,09	0,08	4,5	60,79	0,08
№130001	Хлеб пшеничный	35	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№14	Масло сливочное	5	3,45	4,45	0	74,2	0,01	0	0	132	0,15
			15,88	20,16	79,78	351,87	0,34	0,3	20,9	397,73	1,17
2-й завтрак											
№11001	Апельсин	70	0,34	0,09	6,4	34,4	0	0	48	26,12	0,2
Обед											
№02006	Рассольник домашний со сметаной	180	2,28	4,98	13,90	115,18	0,10	0,08	11,53	44,98	1,08
№07041	Тефтели с рисом в соусе	70	8,84	7,29	4,46	118,73	0,04	0,08	0	5,9	0,6
№08005	Макаронные изделия	130	3,2	7,41	21,41	165,47	0,20	0,09	27,15	13,35	1,14
№01072	Салат со свежих овощей	60	0,49	4,24	1,66	46,57	0,02	0,02	18,65	11,85	0,34
№130001	Хлеб	35	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№10011	Компот из сухофруктов	150	0	0	12,96	64,8	0,5	0,5	27	53,1	0
			17,91	27,55	77,42	569,55	0,86	0,77	84,33	134,88	3,46
Полдник											
№435	Йогурт	150	4,8	0,16	6,4	49,6	0,06	0	1,6	201,6	0
№13008	Булка	60	4,64	4,5	34,13	195,80	0,10	0,02	1,8	7,31	0,5
			9,44	4,66	40,53	245,4	0,16	0,02	3,4	208,91	0,5
	Вода питьевая на весь день	150									
	Итого в день		43,57	52,46	204,13	1201,22	1,36	1,09	156,63	767,64	5,33

6-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК неделя: **вторая;** сезон: **весенне – зимний;** возрастная категория: **1-4 лет**

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мл	Fe мл
1-й завтрак											
№23	Каша ячневая	150	8,0	8,5	46	350,0	0,22	0	0,5	115	1,5
№10031	Чай с сахаром	150	0	0	8,99	35,91	0	0,02	0	14,67	0,04
№130001	Хлеб пшеничный	35	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№09002	Масло сливочное	5	0,3	8,05	0,01	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			11,40	20,18	78,03	482,11	0,22	0,12	0,5	135,97	1,86
2-й завтрак											
№442	Сок	150	0,62	0,12	12,37	53,75	0,02	0	3	10,5	2,1
№5	Грушка	85	0,17	0,09	3,49	15,98	0,0	0,3	1,7	14,12	0,16
Обед											
№02015	Суп картофельный с горохом	180	2,73	6,08	10,60	122,35	0,08	0,05	14,45	50,43	0,98
№07002	Фрикаделька в соусе	70	9,28	5,03	4,27	131,66	0,01	0,08	0,91	27,51	0,17
	Рис отварной	130	30,8	6,0	16,78	145,97	0,02	0,02	0	6,7	0,08
№01039	Салат «Винегрет овощной»	60	0,90	6,10	4,0	77,54	0,04	0,02	5,25	13,05	0,46
№130001	Хлеб	35	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№10033	Компот из сухофруктов	150	1,35	1,44	11,09	62,91	0,09	0,08	4,5	60,79	0,08
			48,16	28,28	69,77	599,23	0,24	0,25	26,11	164,18	2,07
Полдник											
№435	Кефир с бифидофлорой с сахаром	150	4,8	0,16	6,4	49,6	0,06	0	1,6	201,6	0
№135	Вафли	20	7,49	10,10	60,23	369,9	0,11	0,08	1,97	69,54	0,80
№186	Конфета	35	1,26	6,16	23,45	287,75					
			11,97	10,26	66,63	419,5	0,17	0,08	3,57	271,14	0,80
	Вода питьевая на весь день	150									
	Итого в день		72,32	58,93	230,29	1570,57	0,65	0,75	34,88	595,91	6,98

7-й день: ВТОРНИК неделя: **вторая;** сезон: **весенне – зимний;** возрастная категория: **1-4 лет**

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мл	Fe мл
1-й завтрак											
№05001	Суп молочный с макаронными изделиями	150	8,08	9,12	1,44	179,57	0,08	2	2,25	0,72	0
№10033	Какао с молоком	150	1,35	1,44	11,09	62,91	0,09	0,08	4,5	60,79	0,08
№130001	Хлеб пшеничный	35	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№14	Масло сливочное	5	3,45	4,45	0	74,2	0,01	0	0	132	0,15
			15,98	18,64	35,56	375,48	0,18	2,08	6,75	199,21	0,53
2-й завтрак											
№11001	Яблоко	85	0,4	0,4	7,8	37,6	0	0	8,0	12,8	1,8
Обед											
№02002	Борщ сибирский со сметаной	180	6,33	9,70	10,78	182,38	0,13	0,18	9,83	61,73	5,65
№239	Рыба тушеная в соусе	60	6,7	4,9	7,5	99,8	0	0	0,1	13,1	0,7
№08005	Пюре картофельное	130	3,2	7,41	21,41	165,47	0,20	0,09	27,15	13,35	1,14
№01008	Салат из квашенной капусты	60	0,6	8,47	1,2	83,35	0,01	0,03	5,55	26,26	0,31
№130001	Хлеб	30	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№10009	Компот из сухофруктов	150	0,62	0,04	12,06	41,81	0,01	0,02	0,48	23,8	0,39
			20,01	34,15	75,98	613,61	0,35	0,32	43,11	143,94	8,49
Полдник											
№02017	Ряженка	150	10,25	4,58	16,85	168,20	0,10	0,10	8,90	102,1	1,33
№433	Оладьи с повидлом	50	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	3,2	0,3
			10,85	5,28	32,35	239	0,10	0,10	8,90	105,3	1,63
	Вода питьевая на весь день	150									
	Итого в день		47,24	58,47	151,69	1 026,69	0,63	2,5	66,76	461,25	12,45

8-й день: СРЕДА неделя: **вторая;** сезон: **весенне – зимний;** возрастная категория: **1-4 лет**

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мл	Fe мл
1-й завтрак											
№06005	Сырники из творога с джемом	70/15	17,2	10,24	20,57	249,36	0,06	0,24	0,22	139,38	0,68
№10020	Какао с молоком	150	5,49	5,60	17,70	142,56	0,47	0,26	26,30	44,93	0
№130001	Хлеб пшеничный	35	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№09002	Масло сливочное	5	0,3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			26,09	27,52	61,31	488,12	0,53	0,6	26,52	190,61	0,98
2-й завтрак											
№11001	Мандарин	70	0,34	0,09	6,4	34,4	0	0	48,0	26,12	0,2
Обед											
№02012	Щи со сметаной	180/5	5,4	4,45	16,10	143,73	0,23	0,08	5,85	38,08	2,0
№07022	Гречка	130	8,15	10,4	12,73	218,67	0,12	0,06	0	28,97	1,05
№07895	Котлета мясная	70									
№01026	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,63	4,30	2,12	51,15	0,03	0,02	12,96	10,99	0,51
№130001	Хлеб	35	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№435	Компот из сухофруктов	150	4,8	0,16	6,4	49,6	0,06	0	1,6	201,6	0
			22,18	22,94	60,38	512,95	0,44	0,16	20,41	285,34	3,86
Полдник											
№03005	Пирожки печенные с картофелем	60	1,78	4,61	7,48	85,8	0,05	0,05	5,96	22,6	0,71
			4,18	6,46	10,8	119,46	0,08	0,08	2,12	18,18	1,2
№442	Молоко кипяченое	150	0,62	0,12	12,37	54,75	0,02	0	3,0	10,5	2,1
			11,22	15,69	64,78	454,81	0,25	0,15	12,88	58,59	4,51
	Вода питьевая на весь день	150									
	Итого в день		59,83	66,24	192,87	1499,28	1,22	0,91	109,81	560/66	9,55

9-й день: ЧЕТВЕРГ неделя: **вторая;** сезон: **весенне – зимний;** возрастная категория: **1-4 лет**

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мл	Fe мл
1-й завтрак											
№04001	Омлет из яиц	100	8,24	10,62	41,18	149,91	0,38	0,02	27,0	8,98	0,78
№10031	Чай с сахаром	150	0	0	8,99	35,91	0	0,02	0	14,67	0,04
№130001	Хлеб пшеничный	35	3,1	3,63	23,03	58,03	0	0	0	5,7	0,3
№09002	Масло сливочное	5	0,3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			11,68	22,3	73,28	279,02	0,38	0,14	27,0	29,41	1,14
2-й завтрак											
№11001	Апельсин	85	0,34	0,09	6,4	34,4	0	0	48,0	26,12	0,2
Обед											
	Суп рыбный	180	6,08	7,08	14,9	173,85	0,13	0,08	7,35	51,15	2,85
№07002	Пельмени	130	9,28	5,03	4,27	131,66	0,01	0,08	0,91	27,51	0,17
№01011	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,91	3,04	2,72	42,37	0,03	0,03	51,54	20,98	0,37
№130001	Хлеб	35	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№10030	Кисель из сухофруктов	150	0,18	0,04	9,20	38,06	0	0	2,58	14,17	0,58
			23,15	23,29	73,4	578,20	0,21	0,2	62,38	123,16	4,77
Полдник											
№445	Булочка печенная	40	7,49	12,53	47,38	332,64	0,13	3,31	1,44	90,72	1,87
№10035	Какао с молоком	150	5,4	5,8	8,5	108	0,33	0	18	0	0
			12,89	18,33	55,88	440,64	0,46	1,51	19,44	90,72	1,87
	Вода питьевая на весь день	150									
	Итого в день		48,06	64,01	208,96	1 332,26	1,05	1,85	156,82	188,41	7,98

10-й день: ПЯТНИЦА неделя: **вторая;** сезон: **весенне – зимний;** возрастная категория: **1-4 лет**

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мл	Fe мл
1-й завтрак											
№06006	Макаронная запеканка со сметаной	150	13,8	14,37	30,63	317,81	0,8	0,17	0,14	91,61	1,08
№10020	Чай с сахаром	150	5,49	5,60	17,70	142,56	0,47	0,26	26,30	44,93	0
№130001	Хлеб пшеничный	35	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№09002	Масло сливочное	5	0,3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			22,42	31,56	61,44	556,57	0,47	0,53	26,44	142,3	1,4
2-й завтрак											
№11001	Банан	90	1,2	0,4	16,8	76,8	0	0	8,0	6,4	0,4
Обед											
№02014	Суп картофельный на мясном бульоне с клецками	180	6,08	7,08	14,9	167,85	0,130	0,08	7,35	51,15	2,85
№02074	Биточки рыбные	80	8,35	12,92	21,6	238,95	0,15	0,15	4,23	36,35	2,47
№08006	Морковная запеканка в молочном соусе	130	2,85	6,65	15,84	159,03	0,15	0,09	20,57	14,03	1,14
№01025	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,55	4,28	1,81	48,56	0,02	0,02	8,41	11,87	0,42
№10009	Компот из сухофруктов	150	0,62	0,04	12,06	41,81	0,01	0,02	0,48	23,8	0,39
№130001	Хлеб	35	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
			21,58	34,6	89,78	715,0	0,46	0,36	41,08	142,9	7,57
Полдник											
№435	Йогурт	150	4,8	0,16	6,4	49,6	0,06	0	1,6	201,6	0
№12006	Пирожки печенные	60	3,7	1,81	23,69	137,44	0,06	0,02	0,66	7,66	0,67
			8,5	1,97	30,09	187,04	0,12	0,02	2,26	209,26	0,67
	Вода питьевая на весь день	150									
	Итого в день		54,32	63,42	220,48	1589,16	1,07	0,91	80,78	511,36	12,14

1-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК; *неделя: первая;* *сезон: весенне – зимний;* *возрастная категория: 4-7 лет*

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мл	Fe мл
1-й завтрак											
№04002	Каша овсяная молочная	180	9,8	11,74	32,78	138,37	0,34	0,26	15,60	22,32	1,52
№10020	Какао с молоком	180	5,49	5,60	17,70	142,56	0,47	0,26	26,30	44,93	0
№13003	Хлеб пшеничный	40	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№09002	Масло сливочное не соленое	5	0,3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			18,69	29,02	73,59	377,13	0,81	0,52	41,9	73,01	1,84
2-й завтрак											
№442	Сок	180	0,62	0,12	12,37	53,37	0,02	0	3,0	10,5	2,1
№11001	Банан	90	1,2	0,4	16,80	76,80	0	0	8,0	6,4	0,4
Обед											
№02001	Борщ со сметаной	200	4,53	10,33	8,45	167,90	0,10	0,18	10,60	47,73	5,15
№7005	Рыбная котлета	70	12,1	10,1	1,2	145,7	0	0	0,19	7,0	1,2
№03005	Картофельное пюре	150	2,67	6,92	11,22	128,07	0,08	0,08	8,94	33,9	1,07
№01009	Салат из свежих овощей	60	0,2	0	0,5	6,0	0	0	2,1	5	0,2
№13003	Хлеб	40	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	5,4	1,2
№10033	Компот из яблок	180	1,2	0	21,8	83,3	0	0	0	0	0
			21,68	27,69	43,27	546,93	0,25	0,26	24,41	110,20	9,4
Полдник											
№ 10011	Йогурт	180	0	0	12,96	64,8	0,5	0,5	27	53,1	0
№434	Печенье	40	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	5,8	0,4
			1,5	2,0	27,86	148,20	0,5	0,5	27,0	58,9	0,4
	Вода питьевая на весь день	200									
	Итого в день		43,42	59,23	173,89	1202,81	1,61	1,28	104,31	259,01	14,14

2-й день: ВТОРНИК неделя: **первая;** сезон: **весенне – зимний;** возрастная категория: **4-7 лет**

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мл	Fe мл
1-й завтрак											
№04019	Каша манная	180	6,07	8,18	27,32	207,24	0,08	0,02	1,32	139,92	1,32
№10031	Чай с сахаром	180	0	0	8,99	35,91	0	0,02	0	14,67	0,04
	Батон	40	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	5,4	1,2
№09002	Масло сливочное не соленное	5	0,3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			8,37	16,38	49,02	341,75	0,18	0,05	1,32	88,05	2,56
2-й завтрак											
№5	Груша	85	0,17	0,09	3,49	15,98	0,0	0,3	1,7	14,12	0,16
Обед											
№1001	Суп с мясными фрикадельками	200/ 20	5,85 2,09	4,20 3,23	30 5,4	181,5 59,73	0,18 0,04	0 0,04	12 1,06	34,5 9,09	1,5 0,6
№292	Котлета мясная	70	10,4	10,7	5,6	161,2	0	0	0	7,0	1,2
№08005	Макаронные изделия	180	3,2	7,41	21,41	165,47	0,20	0,09	27,15	13,35	1,14
№01026	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,63	4,30	2,12	51,15	0,03	0,02	12,96	10,99	0,51
№13003	Хлеб	40	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	5,4	1,2
№10009	Компот из сухофруктов	180	0,62	0,04	12,06	41,81	0,01	0,02	0,48	23,8	0,39
			24,79	30,18	89,29	722,06	0,56	0,17	53,65	104,13	6,54
Полдник											
№435	Кефир	180	4,8	0,16	6,4	49,6	0,06	0	1,6	201,6	0
№433	Оладьи с повидлом	70/20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	3,2	0,3
			5,4	0,86	21,9	120,4	0,06	0	1,6	204,8	0,3
	Вода питьевая на весь день	200									
	Итого в день		38,73	47,51	163,7	1 200,22	0,8	0,52	58,27	411,1	9,56

3-й день: СРЕДА неделя: **первая;** сезон: **весенне – зимний;** возрастная категория: **4-7 лет**

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мл	Fe мл
1-й завтрак											
№189	Каша пшенная жидкая	180	7,39	9,11	32,21	241,56	0,16	0,13	1,32	145,2	2,64
№10030	Чай с лимоном	180	0,18	0,04	9,20	38,06	0	0	2,58	14,17	0,58
№13003	Батон	40	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	5,4	1,2
№09002	Масло сливочное не соленное	5	0,3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			9,87	17,5	54,12	378,22	0,26	0,23	3,9	165,37	4,42
2-й завтрак											
№11001	Яблоко	85	0,4	0,4	7,8	37,6	0	0	8	12,8	1,8
Обед											
№02017	Суп с макаронными изделиями	200	10,25	4,58	16,85	168,20	0,10	0,10	8,90	102,1	1,33
№239	Гуляш из курицы	70	6,7	4,9	7,5	99,8	0	0	0,1	13,1	0,7
№03005	Гречка рассыпчатая	150	2,67	6,92	11,22	128,07	0,08	0,08	8,94	33,9	1,07
№01010	Салат из свеклы	60	0,4	1,1	2,3	21,5	0	0	1,08	9,1	0,3
№13003	Хлеб	40	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	5,4	1,2
№10031	Кисель из яблок	180	0	0	8,99	35,91	0	0,02	0	14,67	0,04
			40,79	17,80	59,56	514,68	0,28	0,20	19,02	178,27	4,64
Полдник											
№435	Ряженка	180	4,8	0,16	6,4	49,6	0,06	0	1,6	201,6	0
№12006	Оладьи с повидлом яблочным	60	3,70	1,81	23,69	137,44	0,06	0,018	0,66	7,66	0,67
			8,5	1,97	30,09	187,04	0,12	0,018	2,26	209,26	0,67
	Вода питьевая на весь день	200									
	Итого в день		59,56	37,67	151,57	1117,54	0,66	0,45	33,18	565,70	11,53

4-й день: ЧЕТВЕРГ неделя: **первая;** сезон: **весенне – зимний;** возрастная категория: **4-7 лет**

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мл	Fe мл
1-й завтрак											
№04024	Лапша молочная	180	11,02	11,72	41,26	157,82	0,38	0,28	16	200,88	3,50
№10020	Какао с молоком	180	5,49	5,6	17,7	142,56	0,47	0,26	26,30	44,93	0
№130001	Хлеб пшеничный	40	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№09002	Масло сливочное	5	0,3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			19,91	29	82,0	396,58	0,85	0,64	42,3	252,11	3,802
2-й завтрак											
№11001	Банан	90	1,2	0,4	16,8	76,8	0	0	8	6,4	0,4
Обед											
№95	Суп овощной со сметаной мясом птицы	200	3,06 2,09	4,28 3,23	10,4 5,4	92,82 59,73	0,08 0,04	0,2 0,04	11,22 1,06	30,6 9,09	0,82 0,6
№04022	Жаркое по-домашнему	180	3,45	5,36	32,43	219,96	0,03	0,03	0,48	6,33	0,78
№01022	Салат «Свеколка»	60	0,85	1,42	2,67	27,79	0,03	0,03	2,86	12,47	0,32
№130001	Хлеб пшеничный	40	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№442	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0	3	10,5	2,1
			13,3	18,07	88,78	523,6	0,2	0,3	18,62	74,69	4,92
Полдник											
№06008	Пирожки печеные с повидлом	80	14,14 0,6	7,92 0,4	14,18 0,32	187,91 71,82	0,05	0,18	0,18	85,760	0,43
№10031	Молоко кипяченое	180	0	0	8,99	35,91	0	0,02	0	14,67	0,04
			16,24	10,32	38,39	353,42	0,05	0,2	0,18	106,23	0,87
	Вода питьевая на весь день	200									
	Итого в день		50,65	57,79	225,97	1350,41	1,1	1,4	69,1	450,5	9,99

5-й день: ПЯТНИЦА *неделя: первая;* *сезон: весенне – зимний;* *возрастная категория: 4-7 лет*

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мл	Fe мл
1-й завтрак											
№04021	Каша рисовая	180	7,98	10,64	45,66	155,96	0,24	0,22	16,4	199,24	0,64
№10033	Чай с молоком	180	1,35	1,44	11,09	62,91	0,09	0,08	4,5	60,79	0,08
№130001	Хлеб пшеничный	40	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№14	Масло сливочное	5	3,45	4,45	0	74,2	0,01	0	0	132	0,15
			15,88	20,16	79,78	351,87	0,34	0,3	20,9	397,73	1,17
2-й завтрак											
№11001	Апельсин	70	0,34	0,09	6,4	34,4	0	0	48	26,12	0,2
Обед											
№02006	Рассольник домашний со сметаной	200	2,28	4,98	13,90	115,18	0,10	0,08	11,53	44,98	1,08
№07041	Тефтели с рисом в соусе	70	8,84	7,29	4,46	118,73	0,04	0,08	0	5,9	0,6
№08005	Макаронные изделия	150	3,2	7,41	21,41	165,47	0,20	0,09	27,15	13,35	1,14
№01072	Салат со свежих овощей	60	0,49	4,24	1,66	46,57	0,02	0,02	18,65	11,85	0,34
№130001	Хлеб	40	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№10011	Компот из сухофруктов	180	0	0	12,96	64,8	0,5	0,5	27	53,1	0
			17,91	27,55	77,42	569,55	0,86	0,77	84,33	134,88	3,46
Полдник											
№435	Йогурт	180	4,8	0,16	6,4	49,6	0,06	0	1,6	201,6	0
№13008	Булка	60	4,64	4,5	34,13	195,80	0,10	0,02	1,8	7,31	0,5
			9,44	4,66	40,53	245,4	0,16	0,02	3,4	208,91	0,5
	Вода питьевая на весь день	200									
	Итого в день		43,57	52,46	204,13	1201,22	1,36	1,09	156,63	767,64	5,33

6-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК неделя: **вторая;** сезон: **весенне – зимний;** возрастная категория: **4-7 лет**

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мл	Fe мл
1-й завтрак											
№23	Каша ячневая	180	8,0	8,5	46	350,0	0,22	0	0,5	115	1,5
№10031	Чай с сахаром	180	0	0	8,99	35,91	0	0,02	0	14,67	0,04
№130001	Хлеб пшеничный	40	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№09002	Масло сливочное	5	0,3	8,05	0,01	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			11,40	20,18	78,03	482,11	0,22	0,12	0,5	135,97	1,86
2-й завтрак											
№442	Сок	180	0,62	0,12	12,37	53,75	0,02	0	3	10,5	2,1
№5	Груша	85	0,17	0,09	3,49	15,98	0,0	0,3	1,7	14,12	0,16
Обед											
№02015	Суп картофельный с горохом	200	2,73	6,08	10,60	122,35	0,08	0,05	14,45	50,43	0,98
№07002	Фрикаделька в соусе	100	9,28	5,03	4,27	131,66	0,01	0,08	0,91	27,51	0,17
	Рис отварной	150	30,8	6,0	16,78	145,97	0,02	0,02	0	6,7	0,08
№01039	Салат «Винегрет овощной»	60	0,90	6,10	4,0	77,54	0,04	0,02	5,25	13,05	0,46
№130001	Хлеб	40	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№10033	Компот из сухофруктов	180	1,35	1,44	11,09	62,91	0,09	0,08	4,5	60,79	0,08
			48,16	28,28	69,77	599,23	0,24	0,25	26,11	164,18	2,07
Полдник											
№435	Кефир с бифидофлорой с сахаром	180	4,8	0,16	6,4	49,6	0,06	0	1,6	201,6	0
№135	Вафли	20	7,49	10,10	60,23	369,9	0,11	0,08	1,97	69,54	0,80
№186	Конфета	35	1,26	6,16	23,45	287,75					
			11,97	10,26	66,63	419,5	0,17	0,08	3,57	271,14	0,80
	Вода питьевая на весь день	200									
	Итого в день		72,32	58,93	230,29	1570,57	0,65	0,75	34,88	595,91	6,98

7-й день: ВТОРНИК неделя: **вторая;** сезон: **весенне – зимний;** возрастная категория: **4-7 лет**

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мл	Fe мл
1-й завтрак											
№05001	Суп молочный с макаронными изделиями	180	8,08	9,12	1,44	179,57	0,08	2	2,25	0,72	0
№10033	Какао с молоком	180	1,35	1,44	11,09	62,91	0,09	0,08	4,5	60,79	0,08
№130001	Хлеб пшеничный	40	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№14	Масло сливочное	5	3,45	4,45	0	74,2	0,01	0	0	132	0,15
			15,98	18,64	35,56	375,48	0,18	2,08	6,75	199,21	0,53
2-й завтрак											
№11001	Яблоко	85	0,4	0,4	7,8	37,6	0	0	8,0	12,8	1,8
Обед											
№02002	Борщ сибирский со сметаной	200	6,33	9,70	10,78	182,38	0,13	0,18	9,83	61,73	5,65
№239	Рыба тушеная в соусе	60	6,7	4,9	7,5	99,8	0	0	0,1	13,1	0,7
№08005	Пюре картофельное	150	3,2	7,41	21,41	165,47	0,20	0,09	27,15	13,35	1,14
№01008	Салат из квашенной капусты	60	0,6	8,47	1,2	83,35	0,01	0,03	5,55	26,26	0,31
№130001	Хлеб	40	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№10009	Компот из сухофруктов	180	0,62	0,04	12,06	41,81	0,01	0,02	0,48	23,8	0,39
			20,01	34,15	75,98	613,61	0,35	0,32	43,11	143,94	8,49
Полдник											
№02017	Ряженка	180	10,25	4,58	16,85	168,20	0,10	0,10	8,90	102,1	1,33
№433	Оладьи с повидлом	60/20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	3,2	0,3
			10,85	5,28	32,35	239	0,10	0,10	8,90	105,3	1,63
	Вода питьевая на весь день	200									
	Итого в день		47,24	58,47	151,69	1 026,69	0,63	2,5	66,76	461,25	12,45

8-й день: СРЕДА неделя: **вторая;** сезон: **весенне – зимний;** возрастная категория: **4-7 лет**

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мл	Fe мл
1-й завтрак											
№06005	Сырники из творога с джемом	80/20	17,2	10,24	20,57	249,36	0,06	0,24	0,22	139,38	0,68
№10020	Какао с молоком	180	5,49	5,60	17,70	142,56	0,47	0,26	26,30	44,93	0
№130001	Хлеб пшеничный	40	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№09002	Масло сливочное	5	0,3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			26,09	27,52	61,31	488,12	0,53	0,6	26,52	190,61	0,98
2-й завтрак											
№11001	Мандарин	70	0,34	0,09	6,4	34,4	0	0	48,0	26,12	0,2
Обед											
№02012	Щи со сметаной	200	5,4	4,45	16,10	143,73	0,23	0,08	5,85	38,08	2,0
№07022	Биточки рубленые из птицы запеченные	100	8,15	10,4	12,73	218,67	0,12	0,06	0	28,97	1,05
№07895	Овощи тушенные	150									
№01026	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,63	4,30	2,12	51,15	0,03	0,02	12,96	10,99	0,51
№130001	Хлеб	40	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№435	Компот из сухофруктов	180	4,8	0,16	6,4	49,6	0,06	0	1,6	201,6	0
			22,18	22,94	60,38	512,95	0,44	0,16	20,41	285,34	3,86
Полдник											
№03005	Пирожки печенные с картофелем	100	1,78 4,18	4,61 6,46	7,48 10,8	85,8 119,46	0,05 0,08	0,05 0,08	5,96 2,12	22,6 18,18	0,71 1,2
№442	Молоко кипяченое	180	0,62	0,12	12,37	54,75	0,02	0	3,0	10,5	2,1
			11,22	15,69	64,78	454,81	0,25	0,15	12,88	58,59	4,51
	Вода питьевая на весь день	200									
	Итого в день		59,83	66,24	192,87	1499,28	1,22	0,91	109,81	560/66	9,55

9-й день: ЧЕТВЕРГ неделя: **вторая;** сезон: **весенне – зимний;** возрастная категория: **4-7 лет**

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мл	Fe мл
1-й завтрак											
№04001	Омлет из яиц	120	8,24	10,62	41,18	149,91	0,38	0,02	27,0	8,98	0,78
№10031	Чай с сахаром	180	0	0	8,99	35,91	0	0,02	0	14,67	0,04
№130001	Хлеб пшеничный	40	3,1	3,63	23,03	58,03	0	0	0	5,7	0,3
№09002	Масло сливочное	5	0,3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			11,68	22,3	73,28	279,02	0,38	0,14	27,0	29,41	1,14
2-й завтрак											
№11001	Апельсин	85	0,34	0,09	6,4	34,4	0	0	48,0	26,12	0,2
Обед											
	Суп рыбный	200	6,08	7,08	14,9	173,85	0,13	0,08	7,35	51,15	2,85
№07002	Пельмени	150	9,28	5,03	4,27	131,66	0,01	0,08	0,91	27,51	0,17
№01011	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,91	3,04	2,72	42,37	0,03	0,03	51,54	20,98	0,37
№130001	Хлеб	40	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№10030	Кисель из сухофруктов	180	0,18	0,04	9,20	38,06	0	0	2,58	14,17	0,58
			23,15	23,29	73,4	578,20	0,21	0,2	62,38	123,16	4,77
Полдник											
№445	Булочка печенная	80	7,49	12,53	47,38	332,64	0,13	3,31	1,44	90,72	1,87
№10035	Какао с молоком	180	5,4	5,8	8,5	108	0,33	0	18	0	0
			12,89	18,33	55,88	440,64	0,46	1,51	19,44	90,72	1,87
	Вода питьевая на весь день	200									
	Итого в день		48,06	64,01	208,96	1 332,26	1,05	1,85	156,82	188,41	7,98

10-й день: ПЯТНИЦА неделя: **вторая;** сезон: **весенне – зимний;** возрастная категория: **4-7 лет**

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные Вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са мл	Fe мл
1-й завтрак											
№06006	Макаронная запеканка со сметаной	180	13,8	14,37	30,63	317,81	0,8	0,17	0,14	91,61	1,08
№10020	Чай с сахаром	180	5,49	5,60	17,70	142,56	0,47	0,26	26,30	44,93	0
№130001	Хлеб пшеничный	40	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
№09002	Масло сливочное	5	0,3	8,05	0,008	37,4	0	0,1	0	0,6	0,002
			22,42	31,56	61,44	556,57	0,47	0,53	26,44	142,3	1,4
2-й завтрак											
№11001	Банан	90	1,2	0,4	16,8	76,8	0	0	8,0	6,4	0,4
Обед											
№02014	Суп картофельный на мясном бульоне с клецками	200	6,08	7,08	14,9	167,85	0,130	0,08	7,35	51,15	2,85
№02074	Биточки рыбные	70	8,35	12,92	21,6	238,95	0,15	0,15	4,23	36,35	2,47
№08006	Морковная запеканка в молочном соусе	150	2,85	6,65	15,84	159,03	0,15	0,09	20,57	14,03	1,14
№01025	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,55	4,28	1,81	48,56	0,02	0,02	8,41	11,87	0,42
№10009	Компот из сухофруктов	180	0,62	0,04	12,06	41,81	0,01	0,02	0,48	23,8	0,39
№130001	Хлеб	40	3,1	3,63	23,03	58,8	0	0	0	5,7	0,3
			21,58	34,6	89,78	715,0	0,46	0,36	41,08	142,9	7,57
Полдник											
№435	Йогурт	180	4,8	0,16	6,4	49,6	0,06	0	1,6	201,6	0
№12006	Пирожки печенные с картофелем	80	3,7	1,81	23,69	137,44	0,06	0,02	0,66	7,66	0,67
			8,5	1,97	30,09	187,04	0,12	0,02	2,26	209,26	0,67
	Вода питьевая на весь день	200									
	Итого в день		54,32	63,42	220,48	1589,16	1,07	0,91	80,78	511,36	12,14

