

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Полдник (гр.)	Ужин (гр.)																																
Неделя 1 День 1	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Ябло варёное</td><td>40</td></tr> <tr><td>Каша манная молочная жидкая с маслом</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Какао напиток с молоком</td><td>150</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Ябло варёное	40	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5	Какао напиток с молоком	150	<table border="1"> <tr><td>Молоко кипячёное</td><td>100</td></tr> </table>	Молоко кипячёное	100	<table border="1"> <tr><td>Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом</td><td>150/1</td></tr> <tr><td>Плов из птицы с огурцом консервированным</td><td>200</td></tr> <tr><td>Компот из сухофруктов</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>20</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr> </table>	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	150/1	Плов из птицы с огурцом консервированным	200	Компот из сухофруктов	150	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr><td>Печенье «Топленое молоко»</td><td>48</td></tr> <tr><td>Чай (с сахаром)</td><td>180/10</td></tr> </table>	Печенье «Топленое молоко»	48	Чай (с сахаром)	180/10	<table border="1"> <tr><td>Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным</td><td>80</td></tr> <tr><td>Пюре картофельное с маслом</td><td>120</td></tr> <tr><td>Кисель из натурального сока</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> </table>	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	80	Пюре картофельное с маслом	120	Кисель из натурального сока	180	Хлеб пшеничный	30
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																				
Ябло варёное	40																																				
Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5																																				
Какао напиток с молоком	150																																				
Молоко кипячёное	100																																				
Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	150/1																																				
Плов из птицы с огурцом консервированным	200																																				
Компот из сухофруктов	150																																				
Хлеб пшеничный	20																																				
Хлеб ржаной.	20																																				
Печенье «Топленое молоко»	48																																				
Чай (с сахаром)	180/10																																				
Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	80																																				
Пюре картофельное с маслом	120																																				
Кисель из натурального сока	180																																				
Хлеб пшеничный	30																																				

Неделя 1 День 2	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</td><td>5/10/30</td></tr> <tr><td>Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Чай с молоком</td><td>150/7</td></tr> </table>	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	Чай с молоком	150/7	<table border="1"> <tr><td>Сок фруктовый</td><td>100</td></tr> </table>	Сок фруктовый	100	<table border="1"> <tr><td>Суп овощной на бульоне с укропом</td><td>150/1</td></tr> <tr><td>Котлеты куриные с томатным соусом</td><td>70</td></tr> <tr><td>Макаронные отварные с маслом сливочным</td><td>130</td></tr> <tr><td>Компот из кураги</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr> </table>	Суп овощной на бульоне с укропом	150/1	Котлеты куриные с томатным соусом	70	Макаронные отварные с маслом сливочным	130	Компот из кураги	150	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr><td>Печенье «Ночка»</td><td>50</td></tr> <tr><td>Напиток клюквенный</td><td>150</td></tr> <tr><td>Школьный</td><td></td></tr> </table>	Печенье «Ночка»	50	Напиток клюквенный	150	Школьный		<table border="1"> <tr><td>Вареники ленивые отварные с соусом молочным</td><td>150</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром</td><td>150/7</td></tr> <tr><td>Яблоки свежие нарезка.</td><td>100</td></tr> </table>	Вареники ленивые отварные с соусом молочным	150	Чай с сахаром	150/7	Яблоки свежие нарезка.	100
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30																																				
Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5																																				
Чай с молоком	150/7																																				
Сок фруктовый	100																																				
Суп овощной на бульоне с укропом	150/1																																				
Котлеты куриные с томатным соусом	70																																				
Макаронные отварные с маслом сливочным	130																																				
Компот из кураги	150																																				
Хлеб пшеничный	30																																				
Хлеб ржаной.	20																																				
Печенье «Ночка»	50																																				
Напиток клюквенный	150																																				
Школьный																																					
Вареники ленивые отварные с соусом молочным	150																																				
Чай с сахаром	150/7																																				
Яблоки свежие нарезка.	100																																				

Неделя 1 День 3	<table border="1"> <tr><td>Омлет натуральный</td><td>60</td></tr> <tr><td>Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром</td><td>150/7</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> </table>	Омлет натуральный	60	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5	Чай с сахаром	150/7	Хлеб пшеничный	30	<table border="1"> <tr><td>Напиток из Шиповника</td><td>100</td></tr> </table>	Напиток из Шиповника	100	<table border="1"> <tr><td>Борщ из свежей капусты с картошкой и укропом</td><td>150/1</td></tr> <tr><td>Тефтели из говядины в соусе томатном</td><td>70</td></tr> <tr><td>Гороховое пюре, огурец свежий порционно</td><td>140</td></tr> <tr><td>Компот из изюма</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr> </table>	Борщ из свежей капусты с картошкой и укропом	150/1	Тефтели из говядины в соусе томатном	70	Гороховое пюре, огурец свежий порционно	140	Компот из изюма	150	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr><td>Варушка с повидлом</td><td>50</td></tr> <tr><td>Напиток лимонный.</td><td>150</td></tr> </table>	Варушка с повидлом	50	Напиток лимонный.	150	<table border="1"> <tr><td>Рыба тушеная с овощами.</td><td>80</td></tr> <tr><td>Рис отварной</td><td>130</td></tr> <tr><td>Чай с яблоками и сахаром</td><td>150/7/5</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> </table>	Рыба тушеная с овощами.	80	Рис отварной	130	Чай с яблоками и сахаром	150/7/5	Хлеб пшеничный	30
Омлет натуральный	60																																						
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5																																						
Чай с сахаром	150/7																																						
Хлеб пшеничный	30																																						
Напиток из Шиповника	100																																						
Борщ из свежей капусты с картошкой и укропом	150/1																																						
Тефтели из говядины в соусе томатном	70																																						
Гороховое пюре, огурец свежий порционно	140																																						
Компот из изюма	150																																						
Хлеб пшеничный	30																																						
Хлеб ржаной.	20																																						
Варушка с повидлом	50																																						
Напиток лимонный.	150																																						
Рыба тушеная с овощами.	80																																						
Рис отварной	130																																						
Чай с яблоками и сахаром	150/7/5																																						
Хлеб пшеничный	30																																						

Неделя 1 День 4	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Каша пшеничная молочная жидкая с маслом</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Какао напиток с молоком</td><td>180</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5	Какао напиток с молоком	180	<table border="1"> <tr><td>Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).</td><td>100</td></tr> </table>	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	<table border="1"> <tr><td>Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и зеленью</td><td>20/150/1</td></tr> <tr><td>Биточки куриные со сметанным соусом</td><td>70</td></tr> <tr><td>Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная</td><td>150</td></tr> <tr><td>Компот из сухофруктов</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr> </table>	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и зеленью	20/150/1	Биточки куриные со сметанным соусом	70	Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150	Компот из сухофруктов	150	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr><td>Булочка "Домашняя"</td><td>50</td></tr> <tr><td>Напиток из вишни.</td><td>150</td></tr> </table>	Булочка "Домашняя"	50	Напиток из вишни.	150	<table border="1"> <tr><td>Сосиска отварная с томатным соусом.</td><td>85</td></tr> <tr><td>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.</td><td>130</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром</td><td>150/7</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> </table>	Сосиска отварная с томатным соусом.	85	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	130	Чай с сахаром	150/7	Хлеб пшеничный	30
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5																																				
Какао напиток с молоком	180																																				
Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100																																				
Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и зеленью	20/150/1																																				
Биточки куриные со сметанным соусом	70																																				
Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150																																				
Компот из сухофруктов	150																																				
Хлеб пшеничный	30																																				
Хлеб ржаной.	20																																				
Булочка "Домашняя"	50																																				
Напиток из вишни.	150																																				
Сосиска отварная с томатным соусом.	85																																				
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	130																																				
Чай с сахаром	150/7																																				
Хлеб пшеничный	30																																				

Неделя 1 День 5	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд с маслом сливочным</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Запеканка «Лаконика»</td><td>110</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром</td><td>150/7</td></tr> <tr><td>Яблоки свежие (нарезка)</td><td>50</td></tr> </table>	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Запеканка «Лаконика»	110	Чай с сахаром	150/7	Яблоки свежие (нарезка)	50	<table border="1"> <tr><td>Напиток клюквенный</td><td>100</td></tr> <tr><td>Школьный</td><td></td></tr> </table>	Напиток клюквенный	100	Школьный		<table border="1"> <tr><td>Щи из свежей капусты с картошкой и укропом</td><td>150/1</td></tr> <tr><td>Котлеты из говядины с соусом томатным</td><td>70</td></tr> <tr><td>Каша перловая расосыпчатая с зелёным горошком</td><td>145</td></tr> <tr><td>Напиток из чёрной смородины</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr> </table>	Щи из свежей капусты с картошкой и укропом	150/1	Котлеты из говядины с соусом томатным	70	Каша перловая расосыпчатая с зелёным горошком	145	Напиток из чёрной смородины	150	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr><td>Булочка «Вкусная»</td><td>50</td></tr> <tr><td>Напиток из апельсина</td><td>150</td></tr> </table>	Булочка «Вкусная»	50	Напиток из апельсина	150	<table border="1"> <tr><td>Икра кабачковая</td><td>45</td></tr> <tr><td>Макаронные отварные с сыром, с маслом сливочным</td><td>165</td></tr> <tr><td>Чай с лимоном и сахаром</td><td>150/7/3,5</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> </table>	Икра кабачковая	45	Макаронные отварные с сыром, с маслом сливочным	165	Чай с лимоном и сахаром	150/7/3,5	Хлеб пшеничный	30
Бутерброд с маслом сливочным	5/30																																								
Запеканка «Лаконика»	110																																								
Чай с сахаром	150/7																																								
Яблоки свежие (нарезка)	50																																								
Напиток клюквенный	100																																								
Школьный																																									
Щи из свежей капусты с картошкой и укропом	150/1																																								
Котлеты из говядины с соусом томатным	70																																								
Каша перловая расосыпчатая с зелёным горошком	145																																								
Напиток из чёрной смородины	150																																								
Хлеб пшеничный	30																																								
Хлеб ржаной.	20																																								
Булочка «Вкусная»	50																																								
Напиток из апельсина	150																																								
Икра кабачковая	45																																								
Макаронные отварные с сыром, с маслом сливочным	165																																								
Чай с лимоном и сахаром	150/7/3,5																																								
Хлеб пшеничный	30																																								

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Полдник (гр.)	Ужин (гр.)																																				
Неделя 2 День 6	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Яйцо варёное</td><td>40</td></tr> <tr><td>Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Чай с молоком</td><td>150/7</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Яйцо варёное	40	Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом	150/5	Чай с молоком	150/7	<table border="1"> <tr><td>Напиток из шиповника</td><td>100</td></tr> </table>	Напиток из шиповника	100	<table border="1"> <tr><td>Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом</td><td>150/1</td></tr> <tr><td>Шницель из птицы с томатным соусом</td><td>80</td></tr> <tr><td>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</td><td>120</td></tr> <tr><td>Напиток из лимонов свежих</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr> </table>	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	150/1	Шницель из птицы с томатным соусом	80	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120	Напиток из лимонов свежих	150	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr><td>Печенье "Детское"</td><td>50</td></tr> <tr><td>Чай со смородиной</td><td>150/7/3,5</td></tr> </table>	Печенье "Детское"	50	Чай со смородиной	150/7/3,5	<table border="1"> <tr><td>Тефтели рыбные с соусом</td><td>90</td></tr> <tr><td>Пюре картофельное с маслом сливочным</td><td>130</td></tr> <tr><td>Кисель фруктово-ягодный(вишня)</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> </table>	Тефтели рыбные с соусом	90	Пюре картофельное с маслом сливочным	130	Кисель фруктово-ягодный(вишня)	150	Хлеб пшеничный	30		
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																								
Яйцо варёное	40																																								
Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом	150/5																																								
Чай с молоком	150/7																																								
Напиток из шиповника	100																																								
Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	150/1																																								
Шницель из птицы с томатным соусом	80																																								
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120																																								
Напиток из лимонов свежих	150																																								
Хлеб пшеничный	30																																								
Хлеб ржаной.	20																																								
Печенье "Детское"	50																																								
Чай со смородиной	150/7/3,5																																								
Тефтели рыбные с соусом	90																																								
Пюре картофельное с маслом сливочным	130																																								
Кисель фруктово-ягодный(вишня)	150																																								
Хлеб пшеничный	30																																								
Неделя 2 День 7	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Запеканка из творога с морковью и ступённым молоком</td><td>150</td></tr> <tr><td>Чай с яблочками и сахаром</td><td>180/8/6</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Запеканка из творога с морковью и ступённым молоком	150	Чай с яблочками и сахаром	180/8/6	<table border="1"> <tr><td>Молоко кипячёное</td><td>100</td></tr> </table>	Молоко кипячёное	100	<table border="1"> <tr><td>Суп полевой на бульоне с укропом</td><td>150/1</td></tr> <tr><td>Плов из птицы, свежий огурец</td><td>200</td></tr> <tr><td>Компот из сухофруктов</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr> </table>	Суп полевой на бульоне с укропом	150/1	Плов из птицы, свежий огурец	200	Компот из сухофруктов	150	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr><td>Гренки из батона</td><td>40</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром</td><td>180/10</td></tr> </table>	Гренки из батона	40	Чай с сахаром	180/10	<table border="1"> <tr><td>Мира кабачковая</td><td>45</td></tr> <tr><td>Макаронны отварные с сыром, с маслом сливочным</td><td>165</td></tr> <tr><td>Чай с лимоном и сахаром</td><td>150/7/3,5</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> </table>	Мира кабачковая	45	Макаронны отварные с сыром, с маслом сливочным	165	Чай с лимоном и сахаром	150/7/3,5	Хлеб пшеничный	30						
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																								
Запеканка из творога с морковью и ступённым молоком	150																																								
Чай с яблочками и сахаром	180/8/6																																								
Молоко кипячёное	100																																								
Суп полевой на бульоне с укропом	150/1																																								
Плов из птицы, свежий огурец	200																																								
Компот из сухофруктов	150																																								
Хлеб пшеничный	30																																								
Хлеб ржаной.	20																																								
Гренки из батона	40																																								
Чай с сахаром	180/10																																								
Мира кабачковая	45																																								
Макаронны отварные с сыром, с маслом сливочным	165																																								
Чай с лимоном и сахаром	150/7/3,5																																								
Хлеб пшеничный	30																																								
Неделя 2 День 8	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</td><td>5/10/30</td></tr> <tr><td>Суп молочный с вермишелью</td><td>150</td></tr> <tr><td>Какао напиток с молоком</td><td>180</td></tr> </table>	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Суп молочный с вермишелью	150	Какао напиток с молоком	180	<table border="1"> <tr><td>Напиток из чёрной смородины.</td><td>100</td></tr> </table>	Напиток из чёрной смородины.	100	<table border="1"> <tr><td>Суп картофельный с клецками и укропом</td><td>150/1</td></tr> <tr><td>Колобки куриные с соусом сметанным.</td><td>70</td></tr> <tr><td>Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.</td><td>130</td></tr> <tr><td>Напиток из шиповника.</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr> </table>	Суп картофельный с клецками и укропом	150/1	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	130	Напиток из шиповника.	150	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr><td>Булочка "Домашняя"</td><td>50</td></tr> <tr><td>Напиток из апельсина.</td><td>150</td></tr> </table>	Булочка "Домашняя"	50	Напиток из апельсина.	150	<table border="1"> <tr><td>Соусика отварная с томатным соусом</td><td>85</td></tr> <tr><td>Капуста тушеная</td><td>120</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром</td><td>180/10</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>20</td></tr> </table>	Соусика отварная с томатным соусом	85	Капуста тушеная	120	Чай с сахаром	180/10	Хлеб пшеничный	20				
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30																																								
Суп молочный с вермишелью	150																																								
Какао напиток с молоком	180																																								
Напиток из чёрной смородины.	100																																								
Суп картофельный с клецками и укропом	150/1																																								
Колобки куриные с соусом сметанным.	70																																								
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	130																																								
Напиток из шиповника.	150																																								
Хлеб пшеничный	30																																								
Хлеб ржаной.	20																																								
Булочка "Домашняя"	50																																								
Напиток из апельсина.	150																																								
Соусика отварная с томатным соусом	85																																								
Капуста тушеная	120																																								
Чай с сахаром	180/10																																								
Хлеб пшеничный	20																																								
Неделя 2 День 9	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Каша пшеничная молочная жидкая с маслом</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Чай с молоком</td><td>180/10</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5	Чай с молоком	180/10	<table border="1"> <tr><td>Сок фруктовый</td><td>100</td></tr> </table>	Сок фруктовый	100	<table border="1"> <tr><td>Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом</td><td>150/1</td></tr> <tr><td>Птица тушеная с овощами с огурцом свежим</td><td>200</td></tr> <tr><td>Компот из изюма</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr> </table>	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	150/1	Птица тушеная с овощами с огурцом свежим	200	Компот из изюма	150	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr><td>Булочка «Вкусная»</td><td>50</td></tr> <tr><td>Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).</td><td>150</td></tr> </table>	Булочка «Вкусная»	50	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	150	<table border="1"> <tr><td>Оладьи из пченици с соусом томатным</td><td>70</td></tr> <tr><td>Макаронны отварные с маслом сливочным</td><td>120</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром</td><td>180/10</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>20</td></tr> </table>	Оладьи из пченици с соусом томатным	70	Макаронны отварные с маслом сливочным	120	Чай с сахаром	180/10	Хлеб пшеничный	20						
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																								
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5																																								
Чай с молоком	180/10																																								
Сок фруктовый	100																																								
Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	150/1																																								
Птица тушеная с овощами с огурцом свежим	200																																								
Компот из изюма	150																																								
Хлеб пшеничный	30																																								
Хлеб ржаной.	20																																								
Булочка «Вкусная»	50																																								
Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	150																																								
Оладьи из пченици с соусом томатным	70																																								
Макаронны отварные с маслом сливочным	120																																								
Чай с сахаром	180/10																																								
Хлеб пшеничный	20																																								
Неделя 2 День 10	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Омлет натуральный</td><td>60</td></tr> <tr><td>Каша рисовая молочная жидкая с маслом</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Чай со смородиной</td><td>150/7/3,5</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Омлет натуральный	60	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	Чай со смородиной	150/7/3,5	<table border="1"> <tr><td>Напиток из шиповника</td><td>100</td></tr> </table>	Напиток из шиповника	100	<table border="1"> <tr><td>Рассолыник Ленинградский с укропом</td><td>150/1</td></tr> <tr><td>Котлеты из говяжьих сосис</td><td>70</td></tr> <tr><td>Томатным</td><td></td></tr> <tr><td>Пюре картофельное с маслом сливочным</td><td>120</td></tr> <tr><td>Компот из сухофруктов</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr> </table>	Рассолыник Ленинградский с укропом	150/1	Котлеты из говяжьих сосис	70	Томатным		Пюре картофельное с маслом сливочным	120	Компот из сухофруктов	150	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr><td>Печенье «К кофе»</td><td>50</td></tr> <tr><td>Напиток клюквенный школьный</td><td>150</td></tr> </table>	Печенье «К кофе»	50	Напиток клюквенный школьный	150	<table border="1"> <tr><td>Гуляш из филе птицы</td><td>70</td></tr> <tr><td>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</td><td>120</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром</td><td>180/10</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>20</td></tr> </table>	Гуляш из филе птицы	70	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120	Чай с сахаром	180/10	Хлеб пшеничный	20
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																								
Омлет натуральный	60																																								
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5																																								
Чай со смородиной	150/7/3,5																																								
Напиток из шиповника	100																																								
Рассолыник Ленинградский с укропом	150/1																																								
Котлеты из говяжьих сосис	70																																								
Томатным																																									
Пюре картофельное с маслом сливочным	120																																								
Компот из сухофруктов	150																																								
Хлеб пшеничный	30																																								
Хлеб ржаной.	20																																								
Печенье «К кофе»	50																																								
Напиток клюквенный школьный	150																																								
Гуляш из филе птицы	70																																								
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120																																								
Чай с сахаром	180/10																																								
Хлеб пшеничный	20																																								

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 год День: понедельник
1-ая неделя 1-ый день Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето
Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
1.02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20			6,9	21	3,9	0,37			
209	Рйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100			50,22	79,8	8,68	1,12			
185	Каша манная молочная жидкая с маслом.	150/5	4,66	6,39	23,53	169,69	0,06	1,03	35,84			105,94	92,15	15,82	0,36			
397	Какао напиток с молоком	150	3,08	3,24	12,78	92,62	0,04	1,2	18,4			114,5	93,94	16,78	0,37			
Итого за Завтрак		380	15,11	18,73	52,08	436,77	0,16	2,23	174,24			277,56	286,89	45,18	2,22			
Завтрак 2																		
400.01	Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20			120	90	14	0,1			
Итого за Завтрак 2		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20			120	90	14	0,1			
Обед																		
82.34	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	150/1	1,66	1,71	13,78	77,15	0,06	5,95				19,76	39,81	16,4	0,64			
291,28	Плов из птицы с укропом консервированным.	200	12,93	11,04	37,5	301,08	0,07	2,87	28,62			25,83	154,23	64,75	1,36			
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3				40,52	11,55	6,03	0,94			
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02					4	13	2,8	0,22			
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2			7	31,6	9,4	0,78			
Итого за Обед		541	17,8	13,55	84,11	537,3	0,19	9,12	28,82			97,11	250,19	99,38	3,94			
Полдник																		
994,01	Печенье "Топленое молоко"	48	3,6	7,68	33,12	216												
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03				10,95	2,47	3,36	0,28			
Итого за Полдник		238	3,66	7,7	43,12	256,42		0,03				10,95	2,47	3,36	0,28			
Ужин																		
256,29	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	80	6,36	2,89	2,79	62,61	0,06	1,46	34,21			31,86	114,04	27,42	0,63			
321	Пюре картофельное с маслом.	120	2,53	3,9	11,47	91,1	0,11	4,15	20,6			33,96	66,73	22,47	0,81			
382,05	Кисель из сока натурального.	180	0,17	0,11	29,31	118,91	0,01	1,08				20,84	13,41	6,2	0,26			
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11					20	65	14	1,1			
Итого за Ужин		410	11,82	7,75	61,57	363,32	0,29	6,69	54,81			106,66	259,18	70,09	2,8			
Итого за день			51,44	50,45	245,93	1650,69	0,68	19,37	277,87			612,28	888,73	232,01	9,34			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 год День: вторник

1-ая неделя 2-ой день

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
3.03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44				
185	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	150/5	4,69	6,43	28,11	189,07	0,06	0,99	35,3		103,95	102,65	20,19	0,92				
394	Чай с молоком	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28				
Итого за Завтрак			357	12,32	16,54	54,92	417,82	0,14	2,28	94,7		225,87	268,1	44,09	1,64			
Завтрак 2																		
399.01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4				
Итого за Завтрак 2			100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4			
Обед																		
99.16	Суп овощной на бульоне с укропом	150/1	2,02	1,58	7,45	52,1	0,04	6,88			19,05	32,4	13,81	0,51				
305.04	Котлеты куриные с томатным соусом	70	6,24	7,22	7,39	119,55	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62				
205	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69				
376.16	Компот из кураги.	150	0,78	0,05	15,88	67,06	0,02	0,6			31,11	21,9	17,28	0,5				
817.01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1				
756.01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78				
Итого за Обед			551	17,7	13,75	83,72	537,11	0,3	8,16	38,92		102,5	220,67	73,15	4,2			
Полдник																		
722	Печенье "Южка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63				
797.06	Напиток клюквенный Школьный..	150	0,04	0,01	11,49	46,21		1,08			8,13	0,79	2,59	0,08				
Итого за Полдник			200	3,13	15,93	43,23	328,81	0,05	1,08	0,18		16,85	37,35	9,43	0,71			
Ужин																		
230.06	Вареники ленивые отварные с соусом молочным.	150	18,25	10,27	23,85	260,83	0,06	0,33	69,2		130,95	193,73	21,71	0,62				
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19				
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2				
Итого за Ужин			407	18,69	10,68	40,65	333,48	0,09	7,35	69,2		154,91	206,38	33,09	3,01			
Итого за день				52,14	57,1	238,82	1685,42	0,6	20,87	203		520,13	744,5	168,76	9,96			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 года День: среда

1 неделя 3 день

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
215,04	Омлет натуральный.	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6			50,36	107,27	8,34	1,18		
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5	5,03	7,47	21,36	172,75	0,12	0,98	35			108,27	144,71	40,86	0,95		
392	Чай с сахаром...	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02				7,96	1,65	2,38	0,19		
817,01	Хлеб пшеничный...	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11					20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак																	
		402	14,23	15,63	47,65	388,2	0,27	1,13	165,6			186,59	318,63	65,58	3,42		
Завтрак 2																	
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1				10,67	1,7	2,7	0,32		
Итого за Завтрак 2																	
		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1				10,67	1,7	2,7	0,32		
Обед																	
57,09	Борщ из свежей капусты с картофелем с укропом	150/1	2,19	1,53	8,35	55,93	0,03	7,04	0,04			25,49	31,68	15,56	0,71		
287,12	Тефтели из говядины в соусе томатном	70	6,34	6,74	9,39	123,62	0,02	0,76	19,24			7,77	49,81	8,29	0,81		
199,19	Гюле гороховое, огурец свежий порционно	140	12,42	3,8	25,5	185,88	0,27	0,7	16,8			61,93	127,91	52,73	3,94		
376,23	Компот из изюма.	150	0,33	0,02	20,82	84,78	0,02					19,1	19,35	7,82	0,47		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11					20	65	14	1,1		
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2			7	31,6	9,4	0,78		
Итого за Обед																	
		561	25,36	13,18	88,74	582,71	0,49	8,5	36,28			141,29	325,35	107,8	7,81		
Полдник																	
458	Ватрушка с повидлом.	50	3,62	2,22	36,77	181,54	0,07	0,12	6,3			12,47	31,26	6,59	0,72		
646	Напиток лимонный.	150	0,06	0,01	18,18	73,04		2,88				10,77	1,58	2,5	0,1		
Итого за Полдник																	
		200	3,68	2,23	54,95	254,58	0,07	3	6,3			23,24	32,84	9,09	0,82		
Ужин																	
247	Рыба тушеная с овощами.	80	9,63	6,58	2,17	106,42	0,09	1,18	14,66			19,39	111,21	22,85	0,49		
315	Отварной рис	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6			4,94	53,81	18,76	0,48		
627	Чай с ягодами и сахаром	150/7/5	0,06	0,03	7,49	30,47		0,52				9,19	2,2	2,93	0,3		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11					20	65	14	1,1		
Итого за Ужин																	
		402	15,57	11,64	59,24	404,01	0,22	1,7	38,26			53,52	232,22	58,54	2,37		
Итого за день																	
			59,18	42,82	260,35	1671,2	1,06	14,43	246,44			415,31	910,74	243,71	14,74		

ООО "Комбинат школьного питания"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: Основное десятидневное меню 2024 год День: четверг
 1 неделя 4 день

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето
 Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
1.02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20			6,9	21	3,9	0,37		
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5	5,59	7,02	26,62	192,02	0,14	0,98	35,12			104,94	138,1	35,6	0,92		
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22			137	112,1	20,02	0,44		
Итого за Завтрак																	
		370	11,55	15,39	57,82	415,99	0,22	2,41	77,12			248,84	271,2	59,52	1,73		
Завтрак 2																	
378,13	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	100	0,09	0,04	11,65	47,72			20			9,92	6,77	4,06	0,15		
Итого за Завтрак 2																	
		100	0,09	0,04	11,65	47,72			20			9,92	6,77	4,06	0,15		
Обед																	
80	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом.	20/150/1	5,5	3,03	12,11	97,71	0,08	5,76	7,35			22,16	65,36	20,9	0,69		
710,16	Биточки куриные со сметанным соусом	70	6,56	5,37	8,06	106,95	0,04	0,31	20,78			15,31	40,11	8,2	0,57		
321,1	Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150	3,05	4,55	12,94	104,91	0,09	0,38	18,21			39,58	61,61	20,2	0,61		
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8			0,3			40,52	11,55	6,03	0,94		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11					20	65	14	1,1		
756,01	Хлеб ржаной..	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2			7	31,6	9,4	0,78		
Итого за Обед																	
		591	19,24	14,04	71,94	498,87	0,36	6,75	46,54			144,57	275,23	78,73	4,69		
Полдник																	
469	Булочка "Домашняя"	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5			9,43	31,34	5,73	0,47		
680,01	Напиток из вишни.	150	0,12	0,03	12,82	52,03		2,25				13,13	4,5	5,51	0,11		
Итого за Полдник																	
		200	3,75	7,91	43,12	258,67	0,08	2,25	2,5			22,56	35,84	11,24	0,58		
Ужин																	
1 578	Соусика отварная с томатным соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24			19	64,91	10,03	0,87		
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2			15,11	95,06	63,68	2,12		
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25			0,02			7,96	1,65	2,38	0,19		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11					20	65	14	1,1		
Итого за Ужин																	
		402	12,49	16,24	44,99	376,09	0,26	0,42	25,44			62,07	226,62	90,09	4,28		
Итого за День																	
			47,12	53,62	229,52	1597,34	0,92	31,83	151,6			487,96	815,66	243,64	11,43		

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
1.02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20			6,9	21	3,9	0,37			
606	Запеканка "Лаконка".	110	18,29	12,52	22,24	274,8	0,06	0,23	90			144,72	217,7	21,63	0,82			
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02				7,96	1,65	2,38	0,19			
338,03	Яблоко свежее (нарезка)	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02			8	5,5	4,5	1,1			
Итого за Завтрак																		
		352	20,82	17,23	49,63	436,87	0,11	6,03	110,02			167,58	245,85	32,41	2,48			
Завтрак 2																		
797,05	Напиток клюквенный Школьный.	100	0,02	0,01	7,66	30,83		0,72				5,42	0,53	1,73	0,05			
Итого за Завтрак 2																		
		100	0,02	0,01	7,66	30,83		0,72				5,42	0,53	1,73	0,05			
Обед																		
67,12	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом.	150/1	1,17	2,28	6,23	50,12	0,04	11,53	5,01			34,97	32,27	15,34	0,51			
282,48	Котлеты из говядины с соусом томатным.	70	5,93	5,91	7,95	108,71	0,03	0,56	8,76			11,37	61,73	9,73	1,02			
313,24	Капша перловая рассыпчатая с заливным горошком	145	4,21	3,79	27,74	161,91	0,04	1,5	18,2			27,4	140,26	20,27	0,86			
623,01	Напиток из смородины.	150	0,15	0,06	12,32	50,43		30				13,07	4,95	6,28	0,23			
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11					20	65	14	1,1			
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2			7	31,6	9,4	0,78			
Итого за Обед																		
		566	15,54	13,13	78,92	503,67	0,26	43,59	32,17			113,81	335,81	75,02	4,5			
Полдник																		
1 010	Булочка "Бюссона"	50	3,81	3,95	29,59	169,15	0,07	0,01	23,15			10,47	40,15	6,59	0,55			
579	Напиток из апельсина	150	0,1	0,02	15,86	64,02		6,6				11,3	2,53	3,01	0,08			
Итого за Полдник																		
		200	3,91	3,97	45,45	233,17	0,07	6,61	23,15			21,77	42,68	9,6	0,63			
Ужин																		
553	Кабачковая икра	45	0,86	4,01	3,47	53,33	68,85	3,15	414			18,45	16,65	6,75	0,32			
206,02	Макаронь отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41			18,42	98,06	16,93	0,9			
393	Чай с лимоном и сахаром	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28,77		1,42				9,42	2,42	2,82	0,21			
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11					20	65	14	1,1			
Итого за Ужин																		
		400,5	12,02	11,82	63,8	409,59	69,02	4,64	455			66,29	182,13	40,5	2,53			
Итого за День																		
			52,31	46,16	245,46	1614,13	69,46	61,59	620,34			374,87	807	159,26	10,19			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 год День: понедельник

2 неделя 6 день

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20			6,9	21	3,9	0,37			
209	Рйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100			50,22	79,8	8,68	1,12			
175	Каша Дружба молочная жидкая с маслом	150/5	4,75	6,69	25,78	182,33	0,09	0,99	35,3			102,93	122,38	29,42	0,64			
394	Чай с молоком	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4			114,92	84,45	14,5	0,28			
Итого за Завтрак		387	14,83	18,74	52,87	439,46	0,19	2,21	173,7			274,97	307,63	56,5	2,41			
Завтрак 2																		
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1				10,67	1,7	2,7	0,32			
Итого за Завтрак 2		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1				10,67	1,7	2,7	0,32			
Обед																		
81,12	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом.	150/1	4,01	1,74	12,95	83,62	0,12	3,89				22,88	53,02	21,48	1,25			
719,02	Шницель из птицы с томатным соусом	80	7,94	6,67	8,45	125,59	0,05	1,33	23,82			14,3	46,87	11,01	0,76			
314	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	120	3,66	4,01	16,5	116,73	0,09		16,8			14,68	87,84	58,79	1,97			
646,11	Напиток из лимонov..	150	0,06	0,01	11,49	46,3		2,88				10,87	1,58	2,56	0,08			
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11					20	65	14	1,1			
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2			7	31,6	9,4	0,78			
Итого за Обед		551	19,75	13,52	74,07	504,74	0,41	8,1	40,82			89,73	285,91	117,24	5,94			
Полдник																		
735	Печенье "Летское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01			11,62	35,55	4,86	0,49			
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02				9,65	2,8	3,56	0,23			
Итого за Полдник		210,5	3,51	14,27	41,19	307,23	0,05	7,02	75,01			21,27	38,35	8,42	0,72			
Ужин																		
261,07	Тертельи рыбные с соусом.	90	7,13	3,15	6,77	83,95	0,04	0,33	13,22			28,08	86,42	19,47	0,45			
321	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32			36,55	72,35	24,37	0,88			
378,11	Кисель из вишни (фруктово-ягодный).	150	0,13	0,04	18,29	74,04	0,01	2,7	18			16,06	10,64	6,09	0,12			
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11					20	65	14	1,1			
Итого за Ужин		400	12,76	8,27	55,5	347,48	0,28	7,53	53,54			100,69	234,41	63,93	2,55			
Итого за День			51,19	54,94	233,4	1640,61	0,94	24,96	343,07			497,33	868	248,79	11,94			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 год День: вторник
2 неделя 7 день

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето
Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
1.02	Бугерборд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37				
238.23	Запеканка из творога с морковью и сухеным молоком.	130/20	16,88	15,71	42,34	378,27	0,08	0,78	76,01		208,25	246,28	34,61	0,89				
627.01	Чай с яблочками и сахаром.	180/8/6	0,07	0,04	8,59	35		0,62			11,02	2,64	3,51	0,35				
Итого за Завтрак																		
		379	19,24	20,25	66,42	524,89	0,11	1,4	96,01		226,17	269,92	42,02	1,61				
Завтрак 2																		
400.01	Молоко кипяченое...	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1				
Итого за Завтрак 2																		
		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1				
Обед																		
682.02	Суп полевой на бульоне с укропом.	150/1	2,33	1,71	12,11	73,15	0,06	5,73			14,63	41,35	16,76	0,62				
304.26	Плов из птицы, свежий оурец	200	11,09	15,75	40,74	349,01	0,09	5,48	16,54		28,74	153,78	40,85	1,39				
376.15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94				
817.01	Хлеб пшеничный...	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1				
756.01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78				
Итого за Обед																		
		551	17,55	18,55	91,68	611,46	0,3	11,51	16,74		110,89	303,28	87,04	4,83				
Полдник																		
371	Гренки из батона	40	3,49	4,27	17,68	123,11	0,05	0,27	28,2		37,98	49,27	7,64	0,54				
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28				
Итого за Полдник																		
		230	3,55	4,29	27,68	163,53	0,05	0,3	28,2		48,93	51,74	11	0,82				
Ужин																		
553	Кабачковая икра	45	0,86	4,01	3,47	53,33	68,85	3,15	414		18,45	16,65	6,75	0,32				
206.02	Макаронны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		18,42	98,06	16,93	0,9				
393	Чай с лимоном и сахаром	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28,77		1,42			9,42	2,42	2,82	0,21				
817.01	Хлеб пшеничный...	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1				
Итого за Ужин																		
		400,5	12,02	11,82	63,8	409,59	69,02	4,64	455		66,29	182,13	40,5	2,53				
Итого за День																		
			55,41	57,63	254,63	1766,35	69,52	19,15	615,95		572,28	897,07	194,56	9,89				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 год День: среда

Сезон: Весна-Лето

2 недели 8 день Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
3.03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41			7	81	9,4	0,44			
93	Сул Молочный с вермишелью.	150	4,29	4,51	14,32	115,03	0,06	0,68	27			123,63	100,83	15,56	0,31			
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22			137	112,1	20,02	0,44			
Итого за Завтрак			375	12,88	15,54	45,52	373,46	0,15	2,18	90			267,63	293,93	44,98	1,19		
Завтрак 2																		
664.02	Напиток из чёрной смородины.	100	0,09	0,04	8,17	33,4			21			8,82	3,47	4,33	0,16			
Итого за Завтрак 2			100	0,09	0,04	8,17	33,4			21			8,82	3,47	4,33	0,16		
Обед																		
85.07	Сул картофельный с клецками и зеленью	150/1	2,84	2,33	9,41	69,97	0,05	3,93	6,86			22,69	38,9	12,76	0,5			
704	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	5,19	6,86	6,79	109,66	0,03	0,57	17,64			17,46	36,44	8,04	0,51			
464	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	130	3,64	3,56	17,65	117,2	0,1		18,37			19,14	77,3	28,02	0,92			
398.03	Напиток из шиповника.	150	0,51	0,21	14,23	60,85	0,01	0,15				15,96	2,55	4,05	0,47			
817.01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11					20	65	14	1,1			
756.01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2			7	31,6	9,4	0,78			
Итого за Обед			551	16,26	14,05	72,76	490,18	0,34	4,65	43,07			102,25	251,79	76,27	4,28		
Полдник																		
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5			9,43	31,34	5,73	0,47			
579.01	Напиток из апельсина	150	0,03	0,02	12,28	49,42		1,95				11,24	3,75	4,67	0,32			
Итого за Полдник			200	3,66	7,9	42,58	256,06	0,08	1,95	2,5			20,67	35,09	10,4	0,79		
Ужин																		
1 578	Сосиска отварная с томатным соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24			19	64,91	10,03	0,87			
336	Капуста тушёная	120	2,37	3,88	6,57	70,68	0,03	20,41	0,06			69,33	45,69	22,96	0,91			
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03				10,95	2,47	3,36	0,28			
817.04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02					4	13	2,8	0,22			
Итого за Ужин			415	9,99	15,5	30,67	302,21	0,1	20,84	7,3		103,28	126,07	39,15	2,28			
Итого за день				42,88	53,03	199,7	1455,31	0,67	50,62	142,87			502,65	710,35	175,13	8,7		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 год День: четверг

Сезон: Весна-Лето

2 неделя 9 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
1.02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20			6,9	21	3,9	0,37			
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5	7,07	8,65	29,38	223,65	0,16	1,64	45,2			162,66	183,71	42,33	0,98			
394	Чай с молоком.	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4			116,33	85,27	15,12	0,37			
Итого за Завтрак		380	12,09	16,11	59,19	430,11	0,23	2,87	83,6			285,89	289,98	61,35	1,72			
Завтрак 2																		
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2				20	12	9	0,4			
Итого за Завтрак 2		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2				20	12	9	0,4			
Обед																		
57,09	Борщ из свежей капусты с картофелем с укропом	150/1	2,19	1,53	8,35	55,93	0,03	7,04	0,04			25,49	31,68	15,56	0,71			
302,16	Птица тушеная с овощами с соусом свежим	200	9,06	6,6	17,75	166,64	0,11	9,73	23,17			44,2	111,71	35,76	1,53			
376,23	Компот из изюма.	150	0,33	0,02	20,82	84,78	0,02					19,1	19,35	7,82	0,47			
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11					20	65	14	1,1			
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2			7	31,6	9,4	0,78			
Итого за Обед		551	15,66	9,24	71,6	439,85	0,31	16,77	23,41			115,79	259,34	82,54	4,59			
Полдник																		
1 010	Булочка "Вкусная"	50	3,81	3,95	29,59	169,15	0,07	0,01	23,15			10,47	40,15	6,59	0,55			
378,15	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный)	150	0,13	0,06	17,48	70,98		30				14,88	10,15	6,08	0,23			
Итого за Полдник		200	3,94	4,01	47,07	240,13	0,07	30,01	23,15			25,35	50,3	12,67	0,78			
Ужин																		
287,17	Оладьи из печени с соусом томатным	70	6,62	4,11	4,21	80,31	0,11	13,58	293,64			8,02	115,24	8,28	2,67			
205	Макаронны отварные с маслом сливочным.	120	4,42	3,5	23,57	147,03	0,04		16,8			13,39	29,19	8,82	0,64			
392	Чай (с сахаром)	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03				10,95	2,47	3,36	0,28			
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02					4	13	2,8	0,22			
Итого за Ужин		400	12,94	8,19	49,78	328,23	0,17	13,61	310,44			36,36	159,9	23,26	3,81			
Итого за День			44,93	37,75	243,94	1506,52	0,8	65,26	3440,6			483,39	771,52	188,82	11,3			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 год День: пятница

Сезон: Весна-Лето

2 неделя 10 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20			6,9	21	3,9	0,37	
215,04	Омлет натуральный.	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6			50,36	107,27	8,34	1,18	
185	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	3,9	6,39	25,21	173,95	0,05	1,03	35,84			103,24	106,8	23,05	0,36	
671	Чай со смородиновой и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54			7,02			9,65	2,8	3,56	0,23	
Итого за Завтрак																
		410,5	12,67	18,21	49,26	411,61	0,12	8,18	186,44			170,15	237,87	38,85	2,14	
Завтрак 2																
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1				10,67	1,7	2,7	0,32	
Итого за Завтрак 2																
		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1				10,67	1,7	2,7	0,32	
Обед																
76,1	Рассолыник Ленинградский с укропом.	150/1	2,61	1,65	12,21	65,88	0,06	5,55				17	45,44	16,86	0,65	
282,48	Котлеты из говядины с соусом томатным.	70	5,93	5,91	7,95	108,71	0,03	0,56	8,76			11,37	61,73	9,73	1,02	
321	Пюре картофельное с маслом.	120	2,53	3,9	11,47	91,1	0,11	4,15	20,6			33,96	66,73	22,47	0,81	
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3				40,52	11,55	6,03	0,94	
817,01	Хлеб пшеничный...	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11					20	65	14	1,1	
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2			7	31,6	9,4	0,78	
Итого за Обед																
		541	15,2	12,55	70,46	454,99	0,35	10,56	29,56			129,85	282,05	78,49	5,3	
Полдник																
996,02	Печенье "Ж. кофе"	50	4,16	8,88	38,33	249,88										
797,06	Напиток клюквенный Школьный..	150	0,04	0,01	11,49	46,21		1,08				8,13	0,79	2,59	0,08	
Итого за Полдник																
		200	4,2	8,89	49,82	296,09		1,08				8,13	0,79	2,59	0,08	
Ужин																
277,1	Гуляш из филе курицы.	70	11,57	2,96	2,6	83,32	0,03	2,45	39,71			14,66	60,5	35,4	0,76	
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,03	4,65	27,25	174,97	0,15		16,8			17,88	143,9	96,31	3,23	
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03				10,95	2,47	3,36	0,28	
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02					4	13	2,8	0,22	
Итого за Ужин																
		400	19,5	8,19	51,85	359,18	0,2	2,48	56,51			47,49	219,87	137,87	4,49	
Итого за день																
			51,91	47,98	231,16	1563,57	0,68	22,4	272,51			366,29	742,28	260,5	12,33	

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей до 3 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность(ккал)
1 неделя 1 день	51,44	50,45	245,93	1650,69
1 неделя 2 день	52,14	57,1	238,82	1685,42
1 неделя 3 день	59,18	42,82	260,35	1671,2
1 неделя 4 день	47,12	53,62	229,52	1597,34
1 неделя 5 день	52,31	46,16	245,46	1614,13
2 неделя 6 день	51,19	54,94	233,4	1640,61
2 неделя 7 день	55,41	57,63	254,63	1766,35
2 неделя 8 день	42,88	53,03	199,7	1455,31
2 неделя 9 день	44,93	37,75	243,94	1506,52
2 неделя 10 день	51,91	47,98	231,16	1563,57
Итого за 10 дней	508,51	501,48	2382,91	16151,14
Среднее значение	50,85	50,15	238,29	1615,11
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	42	47	203	1400
Отклонения от нормы(%)				

Дни смены/ приём пищи	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	436,77	26,46	56,88	3,45	537,11	32,55	256,42	15,53	363,32	22,01	1650,69	100
2 день	417,82	24,5	68,2	4	582,71	32	328,81	19,5	333,48	20	1685,42	100
3 день	388,2	23	41,7	2,8	498,87	35	254,58	15	404,01	24,2	1671,2	100
4 день	415,99	26	47,72	3	503,67	31,2	258,67	16	376,09	23,8	1597,34	100
5 день	436,87	27	30,83	2	504,74	31	307,23	14,4	409,59	25,4	1614,13	100
6 день	439,46	26,4	41,7	3	611,46	35	163,53	9,1	409,59	23,2	1766,35	100
7 день	524,89	29,5	56,88	3,2	490,18	34	256,06	17,2	302,21	21	1455,31	100
8 день	373,46	25,5	33,4	2,30	439,85	29,20	240,13	15,9	328,23	22	1506,52	100
9 день	430,11	28,4	68,2	4,5	454,99	29,10	296,09	18,9	359,18	23	1563,57	100
10 день	411,61	26	41,7	3								
Итого за 10 дн.		262,76		29,25		320,25		159,93		225,81		100
Среднее значение		26		3		32		16		23		100
Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в течение дня согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20		20		5		35		15		25		100