



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ
с. Сосновый Солонец
А.М. Козлов

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ
СПДС Осиновского филиала ГБОУ СОШ с. Сосновый Солонец
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 1,5 до 3 лет**

Разработано с учетом требований Санитарно-эпидемиологических правил и норм САНПИН 2.3/2.4.3590-20,
утвержденных постановлением Главного государственного врача Российской Федерации
от 27 октября 2020 года № 32

День: **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
34	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,04	0,2	0,9	182	0,4
151	Кофе с молоком	180	3,405	2,95	18,670	110,590	0,054	0,233	1,760	165,000	0,354
3	Бутерброд с маслом	20\5	1,58	5,24	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	0,2
Всего за завтрак		405	10.845	18.140	55.280	425.840					
2-й ЗАВТРАК											
	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	15	2,2
Всего за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	15	2,2
ОБЕД											
28	Салат овощной	50	0,630	3,560	6,049	57,248	2,043	0,025	7,200	9,220	0,461
39	Суп фасолевый с м/пт.	250	6,319	0,797	27,576	135,855	0,250	0,118	0	63,940	2,626
80	Мясо тушенное с овощами	200	13,385	18,628	22,650	306,133	0,241	0,245	48,31	56,090	3,504
162	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911	0,005	0,015	1,200	16,400	0,306
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
Всего за обед		730	26.273	23.962	108.835	738.647					
ПОЛДНИК											
	Ряженка	100	3.90	2.50	4.20	54.00			0.30	0.30	0.30
	Вафля	20	1.78		14.6	67.2					
Всего за полдник		120	5.68	2.50	18.8	121.2					
Всего за день		1355	43,198	45,002	192,715	1329,687					

День: **ВТОРНИК**

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
93	Каша молочная «Дружба»	250	6,950	8,227	32,922	225,298	0,152	0,359	2,998	280,800	0,697
150	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	0,068	0,252	2,11	195	0,549
1	Бутерброд с сыром и маслом	20\5\10	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	Всего за завтрак	465	13.275	17.190	63.102	444.165					
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	15	2,2
	Всего за 2-й завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	15	2,2
	ОБЕД										
26	Салат Луковой	30	0,399	2,7	2,1	33,999	0,009	0,006	1,119	7,641	0,189
42	Суп с клецками с м/пт.	250	3,384	4,478	22,483	138,151	0,111	0,141	0	25,550	1,118
66	Котлета рыбная	70	7,344	2,456	7,884	81,048	0,076	0,082	0,272	39,700	0,586
109	Картофельное пюре	170	2,991	5,655	22,580	147,531	0,168	0,161	0	67,220	1,182
159	Компот из свежих яблок	150	0,103	0,114	18,200	69,684	0,010	0,007	3,300	5,730	0,771
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
	Всего за обед	750	19.891	16.303	104.437	627.913					
	ПОЛДНИК										
143	Булочка домашняя	60	4,303	5,930	36,804	208,608	0,084	0,086	0,2	28,7	0,67
152	Чай с сахаром	180	0,14	0,000	12,636	47,947	0,004	0,006	0,06	3,33	0,528
	Всего за полдник	240	4.443	5.930	49.440	256.555					
	Всего за день	1.555	33.566	33.893	177.339	1116.078					

День: **СРЕДА**

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в- ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
100	Омлет натуральный	100	7,270	9,228	2,976	123,292	0,057	0,310	0,790	167,000	1,270
152	Чай с сахаром	180	0,14	0,000	12,636	47,947	0,004	0,006	0,06	3,33	0,528
3	Бутерброд с маслом	20\5	1,58	5,24	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	0,2
	Всего за завтрак	305	8.990	14.468	25.422	265.109					
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	15	2,2
	Всего за 2-й завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	15	2,2
	ОБЕД										
29	Салат из соленных огурцов	20	0,119	1,290	0,323	13,298	0,004	0,004	0,950	4,370	0,114
37	Щи из свежей капусты с м/пш.	250	1,752	4,641	11,139	90,544	0,079	0,07	31,84	43,14	0,855
71	Гуляши из отварного мяса птицы в томатном соусе	80	9,633	9,131	3,157	132,546	0,056	0,125	1,316	27,44	1,841
417	Макароны отварные	170	49,58	1,18	33,12	145,03	0,01	3,46	3,46	54,39	0,03
122	Кисель	200	0,000	0,000	19,6	80,000	0,60	0,6	30,00	9	0,000
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
	Всего за обед	800	866.754	17.142	98.529	618.918					
	ПОЛДНИК										
	Сок	200	0.98		19.7	83.2	0.03	0.03	3.9	13.65	2.73
	Печенье	24	2.301	2.838		97.634	0.360	0.810	1.750		1.040
	Всего за полдник	224	3.281	2.838	19.70	180.834					
	Всего за день	1429	879.425	34.848	153.451	1108.861					

День: **ЧЕТВЕРГ**

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
55	Суп вермишелевый молочный	250	7,160	8,222	30,642	217,544	0,130	0,372	3,128	292,400	0,583
151	Кофейный напиток	180	3,405	2,995	18,670	110,590	0,054	0,233	1,760	165,000	0,354
1	Бутерброд с маслом, сыром	20\5\10	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
Всего за завтрак		465	12.659	16.215	59.632	420.193					
2-й ЗАВТРАК											
	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	15	2,2
Всего за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	15	2,2
ОБЕД											
16	Салат Свекольный	50	0,585	3,480	7,394	61,384	0,010	0,020	5,000	0,790	18,509
36	Свекольник из курицы	250	2,268	5,380	10,982	98,677	0,062	0,095	12,74	40,940	1,342
111	Тефтели мясные	70	8,85	6,64	4,53	118,11	3,31	0,08	0,56	6	1,4
85	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,111	8,429	41,184	258,745	0,309	0,153	0,018	15,480	4,842
162	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911	0,005	0,015	1,200	16,400	0,306
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
Всего за обед		750	24.753	24.906	95.280	776.327					
ПОЛДНИК											
116	Капуста тушеная	200	3,632	7,979	17,620	152,417	0,084	0,099	102,8	119,300	1,612
	хлеб	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
152	Чай с сахаром	180	0,14	0,000	12,636	47,947	0,004	0,006	0,06	3,33	0,528
Всего за полдник		410	6.142	8.279	53.025	270.864					
Всего за день		1725	43.954	49.800	217.737	1511.384					

День: **ПЯТНИЦА**

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в- ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
91	Каша пшённая молочная	250	7,346	8,113	32,445	224,065	0,197	0,359	2,998	283,4	0,928
150	какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	0,068	0,252	2,11	195	0,549
3	Бутерброд с маслом	20\5	1,58	5,24	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	0,2
	Всего за завтрак	455	13.157	17.288	62.115	444.743					
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	15	2,2
	Всего за 2-й завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	15	2,2
	ОБЕД										
23	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,321	1,739	1,216	21,496	0,009	0,011	9,200	10,680	0,148
46	Рассольник с м/пт.	250	1,877	4,724	14,304	103,663	0,107	0,081	25,190	34,580	1,006
57	Плов из м/пт.	200	13,385	19,109	36,100	360,897	0,109	0,158	3,852	27,150	1,926
122	кисель	200	0,000	0,000	19,6	80,000	0,60	0,6	30,00	9	0,000
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
	Всего за обед	780	21.253	102.933	102.410	723.556					
	ПОЛДНИК										
35	Ряженка	180	7.2	5.76	7.56	120.6	0.04	0.23	0.54	223	0.18
449	Оладьи со сгущ.мол.	100	7,39	6,98	43,45	265,99			0,17	0,17	
	Всего за полдник	280	14.59	12.740	51.01	386.590					
	Всего за день	1615	49.400	133.361	225.335	1598.889					

День: **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя: *вторая*

Возрастная категория: *от 3 до 7 лет*

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
54	Суп молочный овсяной	250	6,065	10,181	28,743	223,673	0,202	0,246	1,095	127,300	1,651
152	Чай с сахаром	180	0,14	0,000	12,636	47,947	0,004	0,006	0,06	3,33	0,528
1	Бутерброд с маслом и сыром	20\5\10	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
Всего за завтрак		465	8.299	15.179	51.699	363.679					
2-й ЗАВТРАК											
	Свежий фрукт	100	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	15	2,2	0,4
Всего за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	15	2,2
ОБЕД											
26	Салат луковый	30	0,399	2,7	2,1	33,999	0,009	0,006	1,119	7,641	0,189
43	Борщ красный с м\п\т.	250	2,292	4,691	17,693	117,740	0,095	0,091	34,190	54,980	1,519
103	Макаронны запеченные с яйцом	160	7,181	12,418	36,91	278,902	0,11	0,17	0,41	58,6	1,4
162	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911	0,005	0,015	1,200	16,400	0,306
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
Всего за обед		670	685.811	20.709	72.353	670.052					
ПОЛДНИК											
698	Йогурт	180	2,80	2,70	10,20	81,20			0,60	0,60	
	Вафли промышленного производства	24	2.301	2.838		97.634	0.360	0.810	1.750		1.040
Всего за полдник		204	5.101	5.538	10.20	178.834					
Всего за день		836	699.611	41.826	144.052	1308.513					

День: **ВТОРНИК**

Неделя: *вторая*

Возрастная категория: *от 3 до 7 лет*

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
34	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,04	0,2	0,9	182	0,4
151	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,95	18,670	110,590	0,054	0,233	1,760	165,000	0,354
1	Бутерброд с маслом и сыром	20\5\10	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	Всего за завтрак	415	11.359	17.898	55.790	424.029					
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	15	2,2
	Всего за 2-й завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	15	2,2
	ОБЕД										
16	Салат из свеклы с маслом раст.	50	0,585	3,480	7,394	61,384	0,010	0,020	5,000	0,790	18,509
44	Суп гороховый с м\пт.	250	7,110	2,350	29,258	159,310	0,320	0,070	5,052	56,660	2,831
43	Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27	0,01	0,15	0,03	49	0,3
109	Пюре картофельное	170	2,991	5,655	22,580	147,531	0,168	0,161	0	67,220	1,182
158	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366	0,005	0,013	65,000	3,160	0,166
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
	Всего за обед	780	38.181	18.675	104.642	745.361					
	ПОЛДНИК										
35	снежок	180	7.2	5.76	7.56	120.6	0.04	0.23	0.54	223	0.18
9	Булочка сдобная	90	6,79	9,16	41,7	295,75	0,07	0,08	0,03	39	0,7
	Всего за полдник	270	13.99	14.92	49.260	416.35					
	Всего за день	1565	63.930	51.893	219.492	1629.74					

День: **СРЕДА**

Неделя: *вторая*

Возрастная категория: *от 3 до 7 лет*

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
93	Каша «Дружба» молочная	250	6,950	8,227	32,922	225,298	0,152	0,359	2,998	280,800	0,697
150	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	0,068	0,252	2,11	195	0,549
1	Бутерброд с маслом и сыром	20\5\10	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	Всего за завтрак	465	13.275	17.160	63.102	444.165					
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	15	2,2
	Всего за 2-й завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	15	2,2
	ОБЕД										
23	Салат из белокочанной капусты и моркови	50	0,321	1,739	1,216	21,496	0,009	0,011	9,200	10,680	0,148
51	Суп «Крестьянский» с м\пт.	250	1,899	4,759	12,676	97,962	25,240	39,840	0,847	0,089	0,064
116	Капуста тушеная с м./пт.	200	3,632	7,979	17,620	152,417	0,084	0,099	102,8	119,300	1,612
122	кисель	200	0,000	0,000	19,6	80,000	0,60	0,6	30,00	9	0,000
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
	Всего за обед	780	11.522	15.377	82.302	509.375					
	ПОЛДНИК										
133	Сырники творожные	150	22,464	19,083	23,660	350,332	0,097	0,460	0,704	240,200	1,174
152	Чай с сахаром	180	0,14	0,000	12,636	47,947	0,004	0,006	0,06	3,33	0,528
	Всего за полдник	330	22.604	19.083	36.296	398.279					
	Всего за день	1675	47.801	52.020	191.500	1395.819					

День: **ЧЕТВЕРГ**

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
94	Суп рисовый молочный	100	2,53	3,13	8,98	73,45			0,42		
152	Чай с сахаром	180	0,14	0,000	12,636	47,947	0,004	0,006	0,06	3,33	0,528
1	Бутерброд с маслом, сыром	20\5\10	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	Всего за завтрак	315	4.764	8.128	31.936	213.456					
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	15	2,2
	Всего за 2-й завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	15	2,2
112	Салат из зеленого горошка	100	4,30	17,42	4,62	192,40			6,50		
40	Суп овощной с м\пт.	250	1,998	3,216	10,018	74,505	0,110	0,086	31,240	44,420	0,906
13	Биточки из м.пт.	70	16,82	16,83	21,57	306,38	0,09	0,16	53,22	93	2,8
85	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,111	8,429	41,184	258,745	0,309	0,153	0,018	15,480	4,842
162	Компот из сухофрук.	150	0,269	0,077	21,370	81,911	0,005	0,015	1,200	16,400	0,306
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
	Всего за обед	800	36.168	46.872	129.952	1071.441					
	ПОЛДНИК										
35	йогурт	180	7.2	5.76	7.56	120.6	0.04	0.23	0.54	223	0.18
	пряники	150	2.301	2.838		97.634	0.360	0.810	1.750		1.040
	Всего за полдник	330	9.501	8.598	7.56	218.234					
	Всего за день	1545	50.833	63.998	179.248	1547.131					

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ
с. Сосновый Солонец
А.М. Козлов



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ
СПДС Осиновского филиала ГБОУ СОШ с. Сосновый Солонец
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 до 7 лет**

Разработано с учетом требований Санитарно-эпидемиологических правил и норм САНПИН 2.3/2.4.3590-20,
утвержденных постановлением Главного государственного врача Российской Федерации
от 27 октября 2020 года № 32

День: **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1.5 до 3 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
390	Каша манная молочная	150	4,900	6,260	29,300	226,060
151	Кофе с молоком	150	2,837	2,474	15,570	92,004
34	Бутерброд с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000
	Всего за завтрак	325	10,437	14,634	59,540	420,064
	2-й ЗАВТРАК					
144	Свежий фрукт	95	1,482	1,539	9,120	51,908
	Всего за 2-й завтрак	95	1,482	1,539	9,120	51,908
	ОБЕД					
28	Салат овощной	50	0,630	3,560	6,049	57,248
39	Суп фасолевый с м/пт.	150	3.793	0.472	16.576	81.584
80	Мясо тушенное с овощами	170	11,310	15,427	18,580	253,755
162	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911
147	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500
149	Хлеб ржаной	20	1,320	0,200	8,400	38,000
	Всего за обед	580	20,392	20,586	87,715	609,998
	ПОЛДНИК					
251	Ряженка	ц	4.35	4.8	6	88.50
449	Вафля	20	1.78		14.6	67.2
	Всего за полдник	120	5.68	2.50	18.8	121.2
	Всего за день	1120	37,991	39,259	175,175	1203,170

День: **ВТОРНИК**

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1.5 до 3 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
93	Каша молочная «Дружба»	150	4,145	4,721	20,030	134,176
150	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334
1	Бутерброд с сыром и маслом	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059
	Всего за завтрак	330	9,495	12,960	46,900	331,569
	2-й ЗАВТРАК					
	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44
	Всего за 2-й завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44
	ОБЕД					
26	Салат Луковой	20	0,266	1,800	1,400	22,666
42	Суп с клецками с м/пт.	150	2,092	2,354	14,056	82,261
66	Котлета рыбная	50	5,157	1,709	5,591	56,973
109	Картофельное пюре	150	2,640	4,730	19,890	127,721
159	Компот из свежих яблок	150	0,103	0,114	18,200	69,684
147	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500
149	Хлеб ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000
	Всего за обед	580	14,648	11,757	83,917	494,805
	ПОЛДНИК					
143	Булочка домашняя	60	4,303	5,930	36,804	208,608
155	Чай с сахаром	180	0,094	0,000	0,041	0,528
	Всего за полдник	240	4,443	5,930	36,845	209,136
	Всего за день	1250	28,986	31,047	177,462	1079,510

День: СРЕДА

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1.5 до 3 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
100	Омлет натуральный	60	5,795	7,619	1,276	96,534
155	Чай с сахаром	180	0,094	0,000	0,041	0,528
34	Бутерброд с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000
	Всего за завтрак	265	8,589	13,519	15,987	199,062
	2-й ЗАВТРАК					
	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44
	Всего за 2-й завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44
	ОБЕД					
29	Салат из соленых огурцов	20	0,119	1,290	0,323	13,298
37	Щи из свежей капусты с м/пт.	150	1.028	2.315	6.723	50.162
71	Гуляши из отварного мяса птицы в томатном соусе	70	8,697	8,133	2,836	118,623
77	Макароны отварные	40	1,560	1,640	48,833	35,333
244	Кисель	150	0,360	0,000	22,800	92,500
147	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500
149	Хлеб ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000
	Всего за обед	490	16,154	14,428	106,295	445,416
	ПОЛДНИК					
399	Сок	150	1,125	0,000	22,725	96,008
499	Печенье	24	2.301	2.838		97.634
	Всего за полдник	174	3,426	2,838	22,725	193,642
	Всего за день	1029	28,569	31,185	154,807	882,120

День: **ЧЕТВЕРГ**

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1.5 до 3 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
55	Суп вермишелевый молочный	150	0,012	2,104	4,016	34,041
151	Кофейный напиток	150	2,837	2,474	15,570	92,004
1	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059
	Всего за завтрак	330	4,943	9,576	29,906	218,104
	2-й ЗАВТРАК					
144	Свежий фрукт	95	1,482	1,539	9,120	51,908
	Всего за 2-й завтрак	95	1,482	1,539	9,120	51,908
	ОБЕД					
17	Салат Свекольный	40	0,468	2,581	3,520	38,305
36	Свекольник из курицы	150	1,440	2,785	7,312	58,249
108	Тефтели мясные	60	9,070	6,580	4,880	135,260
85	Каша гречневая рассыпчатая	80	3,793	4,443	21,965	137,526
162	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911
147	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500
149	Хлеб ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000
	Всего за обед	540	19,430	17,516	83,867	586,751
	ПОЛДНИК					
116	Капуста тушеная	200	3,632	7,979	17,620	152,417
	хлеб	30	2.37	0.3	14.49	70.5
152	Чай с сахаром	180	0,14	0,000	12,636	47,947
	Всего за полдник	410	6,142	8,279	32,110	270,864
	Всего за день	1375	31,997	36,910	155,003	1127,627

День: **ПЯТНИЦА**

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1.5 до 3 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
91	Каша пшённая молочная	150	4,408	4,868	19,467	134,439
150	какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334
34	Бутерброд с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000
	Всего за завтрак	325	10,634	14,009	50,687	341,773
	2-й ЗАВТРАК					
144	Свежий фрукт	95	1,482	1,539	9,120	51,908
	Всего за 2-й завтрак	95	1,482	1,539	9,120	51,908
	ОБЕД					
23	Салат из белокачанной капусты с морковью	20	0,321	1,739	1,216	21,496
46	Рассольник с м/пт.	150	1,105	2,363	8,640	58,088
57	Плов из м/пт.	150	9,438	13,481	24,020	249,156
244	кисель	150	0,360	0,000	22,800	92,500
147	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500
149	Хлеб ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000
	Всего за обед	530	15,614	18,633	81,456	556,740
	ПОЛДНИК					
35	Ряженка	150	4.35	4.8	6	88.50
449	Оладьи со сгущ.мол.	50	7.39	6.98	43.45	265.99
	Всего за полдник	200	11,74	11,78	49,45	354,490
	Всего за день	1150	39,470	45,961	190,713	1304,911

День: **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя: *вторая*

Возрастная категория: *от 1.5 до 3 лет*

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
54	Суп молочный овсяной	150	4,803	7,740	22,734	174,126
152	Чай с сахаром	180	0,140	0,000	12,636	47,947
1	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059
	Всего за завтрак	360	7,037	12,738	45,690	314,132
	2-й ЗАВТРАК					
	Свежий фрукт	95	1,482	1,539	9,120	51,908
	Всего за 2-й завтрак	95	1,482	1,539	9,120	51,908
	ОБЕД					
26	Салат луковый	20	0,266	1,800	1,400	22,666
7	Борщ красный с м\п\т.	180	1,16	1,4	7	50
103	Макароны запеченные с яйцом	80	7,181	12,418	36,91	278,902
162	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911
147	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500
149	Хлеб ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000
	Всего за обед	490	13,266	16,745	91,460	568,979
	ПОЛДНИК					
14	Йогурт	150	4,200	3,750	16,500	120,000
449	Вафли промышленного производства	24	2.301	2.838		97.634
	Всего за полдник	174	6,504	6,582	16,500	217,634
	Всего за день	1119	28,289	37,604	162,770	1152,653

День: **ВТОРНИК**

Неделя: *вторая*

Возрастная категория: *от 1.5 до 3 лет*

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
390	Каша манная молочная	150	4,900	6,260	29,300	226,060
151	Кофейный напиток на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004
1	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059
	Всего за завтрак	330	9,831	13,732	55,190	410,123
	2-й ЗАВТРАК					
144	Свежий фрукт	95	1,482	1,539	9,120	51,908
	Всего за 2-й завтрак	95	1,482	1,539	9,120	51,908
	ОБЕД					
17	Салат из свеклы с маслом раст.	40	0,468	2,581	3,520	38,305
21	Суп гороховый с м\лт.	150	4,500	2,400	11,300	26,900
66	Котлета рыбная	50	5,157	1,709	5,591	56,973
109	Пюре картофельное	150	2,640	4,730	19,890	127,721
158	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366
147	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762
149	Хлеб ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000
	Всего за обед	600	16,581	11,955	82,241	428,027
	ПОЛДНИК					
15	снежок	150	3,159	3,225	16,200	102,411
9	Булочка сдобная	60	4.53	6.11	27.8	197.16
	Всего за полдник	210	7,689	9,335	44,000	299,571
	Всего за день	1235	35,583	36,561	190,551	1189,629

День: **СРЕДА**

Неделя: *вторая*

Возрастная категория: *от 1.5 до 3 лет*

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
93	Каша «Дружба» молочная	150	4,145	4,721	20,030	134,176
150	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334
1	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059
	Всего за завтрак	330	9,765	12,960	46,900	331,569
	2-й ЗАВТРАК					
144	Свежий фрукт	95	1,482	1,539	9,120	51,908
	Всего за 2-й завтрак	95	1,482	1,539	9,120	51,908
	ОБЕД					
23	Салат из белокочанной капусты и моркови	20	0,321	1,739	1,216	21,496
51	Суп «Крестьянский» с м\пт.	150	1,165	2,404	7,866	55,790
116	Капуста тушеная с м./пт.	170	3,005	6,996	13,900	127,106
244	кисель	150	0,360	0,000	22,800	92,500
147	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500
149	Хлеб ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000
	Всего за обед	550	9,241	12,189	70,562	432,392
	ПОЛДНИК					
133	Сырники творожные	120	17,854	15,054	19,540	280,173
155	Чай с сахаром	180	0,094	0,000	0,041	0,528
	Всего за полдник	330	22.604	19.083	36.296	398.279
	Всего за день	1305	43,092	45,771	162,878	1214,148

День: **ЧЕТВЕРГ**

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1.5 до 3 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
85	Суп рисовый молочный	150	4,460	1,650	14,190	73,340
155	Чай с сахаром	180	0,094	0,000	0,041	0,528
1	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059
	Всего за завтрак	360	6,648	6,648	24,551	165,927
	2-й ЗАВТРАК					
144	Свежий фрукт	95	1,482	1,539	9,120	51,908
	Всего за 2-й завтрак	95	1,482	1,539	9,120	51,908
36	Салат из зеленого горошка	40	1,350	3,000	3,080	46,300
40	Суп овощной с м\пт.	150	1,165	1,609	5,914	41,317
70	Биточки из м.пт.	60	9,188	9,918	3,936	140,774
85	Каша гречневая рассыпчатая	80	3,793	4,443	21,965	137,526
162	Компот из сухофрук.	150	0,269	0,077	21,370	81,911
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000
	Всего за обед	540	20,155	20,097	81,045	583,328
	ПОЛДНИК					
14	йогурт	150	4,200	3,750	16,500	120,000
449	пряники	150	2.301	2.838		97.634
	Всего за полдник	300	6,501	6,588	16,500	217,634
	Всего за день	1295	34,786	34,872	131,216	1018,797

День: **ПЯТНИЦА**

Неделя: *вторая*

Возрастная категория: *от 1.5 до 3 лет*

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
5,04	Отварное яйцо	1	12.7	11.5	0.7	157
151	Кофейный напиток на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004
34	Бутерброд с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000
	Всего за завтрак	176	18,237	19,874	30,940	351,004
	2-й ЗАВТРАК					
144	Свежий фрукт	95	1,482	1,539	9,120	51,908
	Всего за 2-й завтрак	95	1,482	1,539	9,120	51,908
	ОБЕД					
30	Салат из свеклы с огурцом солёным	40	0,385	2,581	2,509	34,175
46	Рассольник с м.пт.	150	1,105	2,363	8,640	58,088
72	Бефстроганов в молочном сметанном соусе	50	15.155	18.454	5.135	245.963
77	Макароны отварные	40	1,560	1,640	48,833	35,333
162	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000
	Всего за обед	490	22,864	26,165	111,267	590,970
	ПОЛДНИК					
399	СОК	150	1,125	0,000	22,725	96,008
449	ОЛАДЬИ	50	7.39	6.98	43.45	265.99
	Всего за полдник	200	8,515	6,980	66,175	361,998
	Всего за день	961	51,098	54,558	217,502	1355,88

