


Приложение №1
 Утверждено приказом №90 от 11.06.2020
 Заведующий МБДОУ "Детский сад "Умка"

 Кольцова О.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для МБДОУ с 10,5 - 12 часовым пребыванием

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			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														
Сб. рец. 2010, №176	Каша рисовая (вязкая) с изюмом	.204	6	6	56	294		1	16		150	162	33	2
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		5		46			28		2	2		
Сб. рец. 2010, №397	Какао на молоке	.180	5	6	18	141		2			198	165	25	
	Хлеб пшеничный	.035	3		18	81					7	23	5	
Сб. рец. 2007, №338	Апельсин	.050			4	19		30			17	11	6	
2-ой завтрак														
Сб. рец. 2007, №389	Сок абрикосовый	.150	1		19	82		6	1950		30	27	15	
обед														
	Огурцы свежие порционно	.060			2	9		6			14	25	8	
Сб. рец. 2007, №83	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/3	2	7	12	116		21	11		43	54	25	1
Сб. рец. 2010, №256	Котлеты рыбные любительские	.080	11	7	5	125		1	1		26	43	41	1
Сб. рец. 1982, №326	Картофельное пюре	.120	3	3	18	115		21	12		34	79	27	1
Сб. рец. 2007, №342	Компот из яблок	.180			26	99		5			6	4	3	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сб. рец. 1982, №50	Икра кабачковая	.080	2	7	7	98		6	1		33	54	28	6
Сб. рец. 2007, №243	Сосиски отварные	.060	7	14		157					21	95	12	1
Сб. рец. 2010, №207	Макароны отварные	.090	3	2	24	123			11		6	28	5	
Сб. рец. 2007, №378	Чай с джемом	.200			14	54					5	7	4	1
Сб. рец. 2010, №454	Пирожки печеные с яблоками	.040	2	1	21	95		1	2		6	23	5	1
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	

Итого по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	581 (+121)	14 (-3)	17 (+1)	97 (+33)
2-ой завтрак	82 (-6)	1 (-2)	0 (-3)	19 (+7)

обед	560 (-58)	18 (-5)	17 (-5)	86 (-1)
уп полдник	597 (-4)	16 (-6)	25 (+4)	81 (-3)
ВСЕГО	1820 (+53)	50 (-15)	59 (-3)	283 (+36)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сб. рец. 2007, №181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	.200/4	6	6	30	196		1	16		127	118	23	1
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		5		46			28		2	2		
Сб. рец. 2010, №7	Сыр	.010	2	3		37					100	54	5	
Сб. рец. 2010, №395	Кофейный напиток на молоке	.180	5	5	17	127		1			173	131	20	
	Хлеб пшеничный	.035	3		18	81					7	23	5	
2-ой завтрак														
Сб. рец. 2007, №338	Груши	.100			9	42		5			19	16	12	2
обед														
	Салат из белокочанной капусты	.060			2	8		12			5	21		
Сб. рец. 2007, №98	Суп крестьянский с пшеном и зеленью	.250/3	2	3	11	80		23	1		33	50	22	1
Сб. рец. 2007, №259	Жаркое по-домашнему	.200 (140/60)	15	37	20	475	1	25			22	219	50	3
Сб. рец. 2010, №392	Чай с сахаром	.190			10	39					2	4	2	
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сб. рец. 2010, №240	Пудинг творожно-яблочный с молочным соусом	.156	18	15	24	299		4	71		174	234	28	1
Сборник рец. 2010 №401	Бифидок	.180	5	6	7	106		1			216	171	205	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
	Печенье	.030	2		15	71								

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	487 (+27)	16 (-1)	20 (+4)	66 (+2)
2-ой завтрак	42 (-46)	0 (-3)	0 (-3)	10 (-2)
обед	698 (+80)	20 (-3)	40 (+18)	65 (-22)
уп полдник	546 (-55)	27 (+5)	21	61 (-23)
ВСЕГО	1773 (+6)	63 (-2)	81 (+19)	202 (-45)

День: среда
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			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														
Сборник рец.2010, №185	Каша геркулесовая (жидкая)с маслом	.206	8	11	33	251		1	24		181	237	63	3
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		5		46			28		2	2		
Сб. рец.2010, №394	Чай с молоком и сахаром	.190	3	3	14	91		1			110	86	15	
	Хлеб пшеничный	.035	3		18	81					7	23	5	
	Киви	.070	1		6	33		126	63		28	24	17	1
2-ой завтрак														
Сб. рец. 2007, №389	Напиток мультифруктовый	.150			3	12					2	2	1	
обед														
	Икра тыквенная	.060			2	9		6			14	25	8	
Сб. рецепт., 1982, №225	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и зеленью	.250/20/3	6	5	18	141		25	1		27	76	42	1
Сборник рец.2010, №301	Куры тушеные в соусе	.080	13	10	3	151		3	51		20	105	13	1
Сб. рец.2010, №207	Макароны отварные	.100	4	2	26	136			12		7	31	6	
Сб. рец. 2007, №348	Компот из кураги	.180	2		36	146		1	1		54	49	35	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
	Помидоры свежие порционные	.080			2	11		16			6	28		
Сб. рецептур 1982, №471	Омлет запеченый с сыром	.150	19	23	3	296		1			300	342	27	3
Сборник рец.2010, №483	Булочка Творожная	.040	4	3	20	116			7		28	53	7	
Спр. блюд, №122	Кисель плодоваягодный	.180			20	77					1	2		
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	58					5	16	3	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	502 (+42)	14 (-3)	19 (+3)	71 (+7)
2-ой завтрак	12 (-76)	0 (-3)	0 (-3)	3 (-9)
обед	679 (+61)	26 (+3)	17 (-5)	109 (+22)
уп. полдник	558 (-43)	26 (+4)	26 (+5)	58 (-26)
ВСЕГО	1751 (-16)	66 (+1)	62	240 (-7)

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			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														
Сб. рец. 2007, №175	Каша молочная "Дружба"	.200	8	6	37	230		2			215	214	43	1
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		5		46			28		2	2		
Сб. рец. 2010, №395	Кофейный напиток на молоке	.180	5	5	17	127		1			173	131	20	
	Хлеб пшеничный	.035	3		18	81					7	23	5	
Сб. рец. 2007, №338	Яблоки	.060			7	28		8			10	7	5	1
2-ой завтрак														
Сб. рец. 2007, №389	Сок апельсиновый	.150	1		19	81		60			27	19	16	
обед														
	Огурцы свежие порционно	.060			2	9		6			14	25	8	
Сб. рец. 2007, №88	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	.250/10/3	2	5	10	89		33	11		51	54	24	1
Сборник рец. 1982, №632	Гуляш из говядины	.140	20	20	5	280		4			16	220	27	3
Сборник рец. 1982, №411	Каша гречневая вязкая	.100	3	3	17	101			12		18	75	24	2
Сб. рец. 2010, №373	Компот из яблок и слив	.180			25	98		4			7	6	3	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сб. рец. 2007, №218	Вареники "ленивые" с молочным соусом	.180 (120/60)	20	12	28	300		1	58		197	260	29	1
Сб. рец. 2007, №386	Йогурт	.180	5	5	20	144		1			223	171	27	
Сборник рец. 2010, №469	Булочка Домашняя	.040	3	5	24	143			24		8	27	4	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	512 (+52)	16 (-1)	16	79 (+15)
2-ой завтрак	81 (-7)	1 (-2)	0 (-3)	19 (+7)
обед	673 (+55)	28 (+5)	28 (+6)	81 (-6)
уп полдник	657 (+56)	31 (+9)	23 (+2)	87 (+3)
ВСЕГО	1923 (+156)	76 (+11)	67 (+5)	267 (+20)

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сб. рец. 2010 №170	Каша молочная манная	.200	6	3	29	161		10			134	123	34	1
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		5		46			28		2	2		
Сб. рец. 2010, №397	Какао на молоке	.180	5	6	18	141		2			198	165	25	
	Хлеб пшеничный	.035	3		18	81					7	23	5	
Сб. рец. 2007, №338	Банан	.080	1		17	76		8			34	22	25	
2-ой завтрак														
Сб. рец. 2007 №389	Сок виноградный	.150			24	105		3			30	18	13	1
обед														
	Салат из св. помидоров и огурц.	.060			2	8		12			5	21		
Сб. рец. 2007, №96	Рассольник ленинградский с зеленью	.250/3	2	3	17	111		20	1		26	74	28	1
Сб. рец. 2010, №289	Котлета из свинины паровая	.075	9	21	8	259			11		26	115	18	1
Сб. рец. 1982, №326	Картофельное пюре	.120	3	3	18	115		21	12		34	79	27	1
Сб. рец. 2007, №348	Компот из сухофруктов	.180			26	104					40	14	5	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
	Икра кабачковая	.060			2	9		6			14	25	8	
Сб. рец. 2007, №230	Рыба жареная	.080	16	9	4	155					1	4	55	1
Сб. рец. 2010, №337	Капуста цветная, запеченная в соусе	.120	4	10	11	148		40	42		122	85	21	1
Сб. рец 2010 №392	Чай с лимоном	.196			10	41		2			5	6	3	1
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
	Мармелад	.030			20	74								

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	505 (+45)	15 (-2)	14 (-2)	83 (+19)
2-ой завтрак	105 (+17)	0 (-3)	0 (-3)	24 (+12)
обед	693 (+75)	17 (-6)	28 (+6)	93 (+6)
уп. полдник	497 (-104)	23 (+1)	19 (-2)	61 (-23)
ВСЕГО	1800 (+33)	56 (-9)	61 (-1)	262 (+15)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сб.рец. 2007,№181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	.203	7	6	35	216		1	12		157	141	27	1
Сб. рец.2010,№7	Сыр	.010	2	3		37					100	54	5	
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		5		46			28		2	2		
Сб. рец.2010, №394	Чай с молоком и сахаром	.190	3	3	14	91		1			110	86	15	
	Хлеб пшеничный	.035	3		18	81					7	23	5	
2-ой завтрак														
Сб. рец. 2007,№389	Напиток витаминизированный яблочно-виноградный	.150			18	78		2			15	15	9	1
обед														
	Огурцы свежие порционно	.060			2	9		6			14	25	8	
Сб. рец. 2007,№108	Суп картофельный с клецками и зеленью	.250/3	5	6	26	177		15	10		65	101	27	1
Сб рец. 2010, №289	Котлета из говядины паровая	.070	11	9	8	152			9		26	126	15	1
Сб. рец. 1982, №327	Капуста цветная отварная с маслом	.125	3	4	6	73		93	20		36	70	23	2
Сб. рец. 2007, №342	Компот из яблок	.180			26	99		5			6	4	3	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сб. рецептур 1982, №986	Яблоки печеные	.065			20	77		9			11	8	6	2
Сб. рец. 2007, №219	Сырники с молоком сгущенным	.120	21	15	25	320		1	50		230	284	33	1
Сборник рец.2010 №401	Бифидок	.180	5	6	7	106		1			216	171	205	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	471 (+11)	15 (-2)	18 (+2)	67 (+3)
2-ой завтрак	78 (-10)	0 (-3)	0 (-3)	18 (+6)
обед	606 (-12)	22 (-1)	19 (-3)	90 (+3)
уп полдник	573 (-28)	29 (+7)	21	67 (-17)
ВСЕГО	1728 (-39)	67 (+2)	58 (-4)	243 (-4)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сб. рец.2010, №185	Каша молочная пшенная (жидкая)	.200	9	7	39	255		2			215	246	57	1
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		5		46			28		2	2		
Сб. рец.2010,№395	Кофейный напиток на молоке	.180	5	5	17	127		1			173	131	20	
	Хлеб пшеничный	.035	3		18	81					7	23	5	
Сб. рец. 2007, №338	Банан	.080	1		17	76		8			34	22	25	
2-ой завтрак														
Сб. рец. 2007,№389	Сок персиковый	.150			25	99		9			13		6	1
обед														
	Помидоры свежие порционные	.060			2	9		6			14	25	8	
Сб. рец.2007, №88	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	.250/6/3	2	3	9	74		33	7		47	51	23	1
Сб. рец.1982,№668	Тефтели из говядины с красным соусом	.155 (80/75)	11	11	17	212		4	7		21	120	24	1
Сб. рец. 1982, №326	Картофельное пюре	.130	3	3	20	123		23	12		37	86	29	1
Сб. рец. 2007, №348	Компот из чернослива	.180	1		33	132		1			27	28	34	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сб. рец. 1982, №50	Икра кабачковая	.080	2	7	7	98		6	1		33	54	28	6
Сб. рец. 2010, №249	Рыба, запеченая в омлете	.110	18	7	4	148			17		30	68	54	1
Сб. рец 2010,№392	Чай с лимоном	.196 (180/10/6)			10	41		2			5	6	3	1
Сб. рец.2010, №454	Пирожки печеные с капустой	.050	3	2	28	140		10	10		17	36	8	1
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	585 (+125)	18 (+1)	17 (+1)	92 (+28)
2-ой завтрак	99 (+11)	0 (-3)	0 (-3)	26 (+14)
обед	646 (+28)	20 (-3)	18 (-4)	103 (+16)
уп. полдник	497 (-104)	25 (+3)	17 (-4)	64 (-20)
ВСЕГО	1827 (+60)	63 (-2)	52 (-10)	285 (+38)

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сб. рец. 2007, №175	Каша молочная "Дружба"	.200	10	8	40	259		2			222	298	74	3
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		5		46			28		2	2		
Сб. рец. 2010, №7	Сыр	.010	2	3		37					100	54	5	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сб. рец. 2010, №397	Какао с молоком	.180	4	4	16	109		1			133	116	17	
Сб. рец. 2007, №338	Яблоки	.070			8	32		9			11	8	6	2
2-ой завтрак														
Сб. рец. 2007, №389	Сок морковно-тыквенный	.150	2		9	43		9			57	78	21	2
обед														
	Огурцы свежие порционно	.060			2	9			6		14	25	8	
Сб. рец. 2007, №102	Суп картофельный с горохом, гречками и зеленью	.250/15/3	8	5	34	210		15	1		44	106	40	2
Сб. рецептур 1982, №672	Оладьи из печени	.070	13	7	5	140		23	6		9	227	14	5
Сб. рец. 2010, №207	Макароны отварные	.100	4	2	26	133			10		7	31	6	
Спр. блюд, №122	Кисель плодовая годный	.180			20	77					1	2		
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сборник рец. 2010, №154	Запеканка морковно-творожная со сметаной	.145	14	14	23	272		4	76		170	216	49	1
Сб. рец. 2007, №386	Ряженка	.180	5	11	7	153		1			223	166	25	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	58					5	16	3	
Сб. р., 1986, Муч. и кондит. изд. ПОП	Булочка молочная	.035	4	2	24	127					20	46	7	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	553 (+93)	18 (+1)	20 (+4)	79 (+15)
2-ой завтрак	43 (-45)	2 (-1)	0 (-3)	9 (-3)
обед	665 (+47)	27 (+4)	15 (-7)	110 (+23)
уп. полдник	610 (+9)	25 (+3)	27 (+6)	68 (-16)
ВСЕГО	1871 (+104)	72 (+7)	62	266 (+19)

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец.1982	Вермишель молочная	.200	7	7	27	200		2	6		225	185	29	1
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		5		46			28		2	2		
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сб. рец. 2010, №395	Кофейный напиток на молоке	.180	5	5	17	127		1			173	131	20	
Сб. рец. 2007, №338	Банан	.100	1		21	96		10			42	28	31	1
2-ой завтрак														
Сборник рец.2010, №399	Сок яблочный	.150	1		14	57		3			10	10	6	
обед														
	Икра тыквенная	.060			2	9		6			14	25	8	
Сб. рец.2007, №99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	.250/4/3	2	1	11	62		24	5		35	56	24	1
Сб. рец. 2007, №250	Бефстроганов	.110 (60/50)	19	23	6	309		2	23		37	219	26	3
Сб. рец. 1982, №326	Картофельное пюре	.120	3	3	18	115		21	12		34	79	27	1
Сб. рец. 2007, №342	Компот из груш	.180			25	97		2			7	6	4	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
	Помидоры свежие порционные	.060			2	8		12			5	21		
Сб. рец. 2010, №155	Запеканка овощная с соусом	.150/30	7	20	31	328		32	44		64	129	46	2
Сб. рец.2010, №458	Ватрушка с творогом	.055	8	4	27	165			17		43	85	11	1
Сб. рец.2010, №394	Чай с молоком и сахаром	.190	3	3	14	91		1			110	86	15	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	58					5	16	3	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	539 (+79)	16 (-1)	18 (+2)	81 (+17)
2-ой завтрак	57 (-31)	1 (-2)	0 (-3)	14 (+2)
обед	688 (+70)	27 (+4)	28 (+6)	85 (-2)
уп. полдник	650 (+49)	19 (-3)	27 (+6)	87 (+3)
ВСЕГО	1934 (+167)	62 (-3)	72 (+10)	266 (+19)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сб. рец. 2007, №183	Каша молочная гречневая (жидкая) с маслом	.200/4	9	9	38	256		1			197	247	59	3
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		5		46			28		2	2		
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сб. рец. 2010, №397	Какао на молоке	.180	5	6	18	141		2			198	165	25	
Сб. рец. 2007, №338	Груши	.100			9	42		5			19	16	12	2
2-ой завтрак														
Сб. рец. 2007 №389	Напиток мультифруктовый	.150			3	12					2	2	1	
обед														
	Салат из свежих огурцов	.060			2	9		6			14	25	8	
Сб. рец. 2007, №101	Суп картофельный с пшеном и зеленью	.250/3	2	3	17	107		19	1		24	69	29	1
Сб. рец. 1982, №709	Индейка, тушеная в соусе с овощами	.260	17	14	30	315		29	18		64	276	67	3
Сб. рец. 2007, №348	Компот из кураги	.180	2		36	146		1	1		54	49	35	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сб. рец. 2007, №240	Фрикадельки рыбные в соусе сметанном с томатом	.080/80	12	4	13	133		3	20		29	46	38	1
Сб. рец. 2007, №125	Картофельное пюре	.100/5	2	4	17	115		21	20		11	61	24	1
Сб. рец. 2007, №70	Огурец соленый	.060			1	8		3			14	14	8	
Сб. рец. 2007, №428	Булочка Школьная	.030	3	1	20	92			3		5	22	4	
Сб. рец. 2010, №392	Чай с сахаром	.190			10	39					2	4	2	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	58					5	16	3	
	Пряники	.030	1	1	25	105					3	12		

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	555 (+95)	17	20 (+4)	81 (+17)
2-ой завтрак	12 (-76)	0 (-3)	0 (-3)	3 (-9)
обед	673 (+55)	24 (+1)	17 (-5)	107 (+20)
уп. полдник	550 (-51)	20 (-2)	10 (-11)	98 (+14)
ВСЕГО	1790 (+23)	61 (-4)	48 (-14)	290 (+43)

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец.1982	Вермишель молочная	.180	7	9	25	206		2	20		203	168	26	
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		5		46			28		2	2		
Сб. рец.2010,№7	Сыр	.008	2	2		30					80	44	4	
Сб. рец. 2010. №395	Кофейный напиток на молоке	.180	5	5	17	127		1			173	131	20	
	Хлеб пшеничный	.035	3		18	81					7	23	5	
2-ой завтрак														
Сб. рец. 2007, №338	Апельсин	.100	1		8	38		60			34	23	13	
обед														
	Салат из свежих помид. с луком	.060			2	8		12			5	21		
Сб.рец. 2007, №119	Суп гороховый с зеленью	.250/3	8	1	22	123		5	1		48	96	39	3
Спр. блюд, №163	Котлета Здоровье	.060	9	8	5	126		1	15		14	97	18	1
Сб. рец. 1982, №347	Овощи тушеные в соусе	.150	3	10	22	195		25	4		27	91	37	1
Сб. рец. 2007, №348	Компот из сухофруктов	.180			26	104					40	14	5	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сб. рец. 1982, №50	Икра кабачковая	.080	2	7	7	98		6	1		33	54	28	6
Сб. рецептур 1982. №508	Рыба припущенная	.080	15	1	1	68		1			3	4	54	1
Сб. рец.2007, №125	Картофельное пюре	.100/3	2	3	17	102		21	12		11	61	24	1
Сб. рец 2010. №392	Чай с сахаром	.190			10	39					2	4	2	
Сб. рец. 2010, №458	Ватрушка с повидлом	.055	3	2	37	167			5		10	35	7	1
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	490 (+30)	16 (-1)	22 (+6)	60 (-4)
2-ой завтрак	38 (-50)	1 (-2)	0 (-3)	8 (-4)
обед	652 (+34)	24 (+1)	18 (-4)	100 (+13)
уп. полдник	544 (-57)	24 (+2)	12 (-9)	87 (+3)
ВСЕГО	1724 (-43)	65	52 (-10)	256 (+9)

День: вторник

Неделя: третья

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	М г	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сб. рец. 2007, №175	Каша молочная "Дружба"	.204	10	10	42	289		2	16		225	293	74	3
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		5		46			28		2	2		
Сб. рец. 2010, №397	Какао на молоке	.180	5	6	18	141		2			198	165	25	
	Хлеб пшеничный	.035	3		18	81					7	23	5	
Сб. рец. 2007, №338	Сливы	.070	1		7	30		7			14	14	6	
2-ой завтрак														
Сб. рец. 2007 №389	Сок виноградный	.150			24	105		3			30	18	13	1
обед														
	салат из белокочанной капусты	.060			2	9		6			14	25	8	
Сборник рец.1982, №207	Рассольник домашний со сметаной и зеленью	.250/10/3	3	5	16	124		29	31		45	75	31	1
Сб. рец.2004, №438	Азу из говядины с картофелем	.210	20	22	19	357		22			26	257	47	4
Сб. рец. 1982, №936	Кисель из яблок	.180			27	104		4			8	9	2	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сб. рец. 2007, №209	Яйцо вареное	.040 (1шт)	5	5		63					22	77	5	1
Сб. рец. 2010, №212	Лапшевник с творогом	.120	13	8	30	249		1	30		155	185	25	1
Сб. рец.2007, №386	Ряженка с сахаром	.180/10	5	11	17	191		1			223	166	25	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	587 (+127)	19 (+2)	21 (+5)	85 (+21)
2-ой завтрак	105 (+17)	0 (-3)	0 (-3)	24 (+12)
обед	690 (+72)	26 (+3)	28 (+6)	85 (-2)
уп полдник	573 (-28)	26 (+4)	24 (+3)	63 (-21)
ВСЕГО	1955 (+188)	70 (+5)	73 (+11)	259 (+12)

День: среда
Неделя: третья
Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сб. рец.2007, №182	Каша молочная рисовая (жидкая)	.200	5	5	35	194		1	8		128	122	21	1
Сб. рец.2010,№7	Сыр	.010	2	3		37					100	54	5	
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		5		46			28		2	2		
Сб. рец.2010,№395	Кофейный напиток на молоке	.180	5	5	17	127		1			173	131	20	
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
Сб. рец. 2007, №338	Банан	.100	1		21	96		10			42	28	31	1
2-ой завтрак														
Сб. рец. 2007,№389	Напиток витаминизированный яблочно-виноградный	.150			18	78		2			15	15	9	1
обед														
	Огурцы свежие порционно	.060			2	9		6			14	25	8	
Сб. рец. 2007, № 81	Борщ (без картофеля) со сметаной и зеленью	.250/10/3	2	2	7	49		22	11		46	45	22	1
Сб. рецеп., 1982, №627	Мясо тушеное	.120 (60/60)	19	18	3	255		2	1		15	209	26	3
Сб. рец.2010, №207	Макароны отварные	.100	4	2	26	133			10		7	31	6	
Сб. рец. 2007, №348	Компот из чернослива	.180	1		33	132		1			27	28	34	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сб.рец. 2010, №268	Суфле из рыбы	.100	16	10	5	171			18		39	52	54	1
Сб. рец. 2010 №339	Картофельное пюре	.120	2	4	11	83		5	6		18	35	19	1
Сб. рец 2010,№392	Чай с сахаром	.190			10	39					2	4	2	
	Хлеб пшеничный	.035	3		18	81					7	23	5	
	Зефир	.040			32	130					8	4	3	1

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	593 (+133)	17	19 (+3)	94 (+30)
2-ой завтрак	78 (-10)	0 (-3)	0 (-3)	18 (+6)
обед	674 (+56)	28 (+5)	22	93 (+6)
уп полдник	504 (-97)	20 (-2)	14 (-7)	76 (-8)
ВСЕГО	1849 (+82)	66 (+1)	55 (-7)	282 (+35)

День: четверг
Неделя: третья
Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			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														
Сб. рец.2010, №185	Каша молочная пшенная (жидкая)	.200	9	7	40	259		2			213	246	57	1
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		5		46			28		2	2		
Сб. рец.2010, №394	Чай с молоком и сахаром	.190	3	3	14	91		1			110	86	15	
	Хлеб пшеничный	.035	3		18	81					7	23	5	
Сб. рец. 2007, №338	Яблоки	.090			10	41		12			14	10	8	2
2-ой завтрак														
Сб. рец. 2007, №389	Сок апельсиновый	.150	1		19	81		60			27	19	16	
обед														
Сб.рец. 2007, №76	Сельдь с луком и маслом	.045	4	6	2	80		2	4		24	71	12	
Сборник рец. 2010, №83	Суп картофельный с мясными фрикадельками и зеленью	.250/25/3	8	7	19	171		25	1		28	124	39	1
Сб. рец. 2011, №321	Суфле из печени	.070	16	8	6	153		26	22		59	291	21	5
Сб. рец.2007, №173	Каша гречневая вязкая	.100	3	2	17	94			8		18	75	24	2
Сб. рец. 2007, №342	Компот из яблок	.180			26	99		5			6	4	3	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сб.рец. 2007, №222	Пудинг творожный с молоком сгущённым	.175 (145/30)	25	18	54	476		1	83		297	360	49	2
Сб. рец.2007, №386	Йогурт	.180	5	5	20	144		1			223	171	27	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	518 (+58)	15 (-2)	15 (-1)	83 (+19)
2-ой завтрак	81 (-7)	1 (-2)	0 (-3)	19 (+7)
обед	693 (+75)	33 (+10)	23 (+1)	91 (+4)
уп_полдник	690 (+89)	33 (+11)	24 (+3)	89 (+5)
ВСЕГО	1982 (+215)	82 (+17)	62	283 (+36)

День: пятница

Неделя: третья

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сб. рец.2007, №182	Каша молочная ячневая (жидкая)	.200	9	6	40	247		2			236	292	44	1
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		5		46			28		2	2		
Сб. рец.2010, №7	Сыр	.008	2	2		30					80	44	4	
Сб. рец.2010, №395	Кофейный напиток на молоке	.180	5	5	17	127		1			173	131	20	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
	Киви	.050			4	24		90	45		20	17	12	
2-ой завтрак														
Сборник рец.2010, №399	Сок яблочный	.150	1		14	57		3			10	10	6	
обед														
	Помидоры свежие порционные	.060			2	9		6			14	25	8	
Сб. рец.1982, №231	Суп из цветной капусты с фасолью и зеленью	.250/3	4	5	14	122		39	1		47	101	33	2
Сб. рец. 2010, №307	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	.060	9	10	7	157		1	46		64	97	12	1
Сб. рец.1982, №411	Каша пшеничная вязкая	.100	3	1	17	87					7	58	21	1
Сб. рец.2010, №392	Чай с лимоном	.196			10	41		2			5	6	3	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сб. рец.1982, №146	Рыба отварная под маринадом	.100	10	5	5	109		4	3		20	25	48	1
Сб. рец. 1982, №326	Картофельное пюре	.120	3	5	18	128		21	20		35	80	27	1
Сб. рец.2010, №454	Пирожки печеные с капустой	.050	3	2	28	140		10	10		17	36	8	1
Сб. рец.2007, №386	Кефир	.180	5	6	7	106		1			216	171	205	
	Хлеб пшеничный	.032	2		17	75					6	21	4	
	Печенье	.030	2		15	71								

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	544 (+84)	18 (+1)	19 (+3)	77 (+13)
2-ой завтрак	57 (-31)	1 (-2)	0 (-3)	14 (+2)
обед	512 (-106)	19 (-4)	17 (-5)	72 (-15)
уп. полдник	629 (+28)	26 (+4)	19 (-2)	90 (+6)
ВСЕГО	1742 (-25)	63 (-2)	54 (-8)	253 (+6)

День: понедельник

Неделя: четвертая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	М г	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сб. рец.2007, №182	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	.183	4	5	29	172		1	12		115	110	18	1
Сб. рец.2010,№7	Сыр	.008	2	2		30					80	44	4	
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		5		46			28		2	2		
Сб. рец.2010, №394	Чай с молоком и сахаром	.190 (180/10)	3	3	14	91		1			110	86	15	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сб. рец. 2007, №338	Яблоки	.100			11	46		13			16	11	9	2
2-ой завтрак														
Сб. рец. 2007 №389	Напиток мультифруктовый	.150			3	12					2	2	1	
обед														
	Огурцы свежие порционно	.060			2	9		6			14	25	8	
Сб. рец. 2007, № 81	Борщ (без картофеля) со сметаной и зеленью	.250/8/3	2	6	10	100		22	9		44	44	21	1
Сб. рец. 2010, №289	Котлета из свинины паровая	.060	8	17	6	209					26	92	14	1
Сб. рец. 1982, №326	Картофельное пюре	.130	3	4	20	128		23	15		37	86	29	1
Сб. рец. 2007, №348	Компот из изюма	.180	1		32	126					23	37	12	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сб.рец. 1982, №499	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	.165	22	17	26	344		1	67		215	281	33	1
Сб. рец. 2010, №458	Ватрушка с повидлом	.050	3	2	34	154			5		9	32	6	1
Сб. рец.2007, №386	Снежок	.180	5	6	7	155		2			218	169	27	
	Пряники	.030	1	1	25	105					3	12		
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	58					5	16	3	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	455 (-5)	12 (-5)	16	70 (+6)
2-ой завтрак	12 (-76)	0 (-3)	0 (-3)	3 (-9)
обед	668 (+50)	15 (-8)	28 (+6)	92 (+5)
уп. полдник	816 (+215)	34 (+12)	26 (+5)	105 (+21)
ВСЕГО	1951 (+184)	61 (-4)	69 (+7)	270 (+23)

День: вторник
Неделя: четвертая
Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец.2010, №185	Каша геркулесовая (жидкая) с маслом	.184	7	9	29	215		1	16		162	213	56	2
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		5		46			28		2	2		
Сб. рец. 2010, №397	Какао на молоке	.180	5	6	18	141		2			198	165	25	
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
	Киви	.100	1		8	47		180	90		40	34	25	1
2-ой завтрак														
Сб. рец. 2007 №389	Сок морковно-тыквенный	.150	2		9	43		9			57	78	21	2
обед														
	Салат из белокочанной капусты	.060			2	8			12		5	21		
Сб. рец.1982, №235	Суп лапша домашняя на курином бульоне с зеленью	.250/3	4	3	16	102		6	1		37	265	21	1
Сб. рец. 2010, №304	Плов из птицы	.165	17	16	34	339		3	45		29	155	26	2
Прейск.87 N241	Кисель плодово-ягодный	.180			31	116					1			
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сб. рец. 2007, №239	Тефтели рыбные с соусом	.080 (50/30)	7	5	10	114		1	28		25	30	24	1
Сб. рец.2007, №125	Картофельное пюре	.120/2	2	2	20	112		25	8		13	72	28	1
Сб. рец.2010, №454	Пирожки печеные с повидлом	.050	3	1	32	143			3		8	29	6	1
Сб. рец.2007, №386	Ряженка с сахаром	.180/10	5	11	17	191		1			223	166	25	
	Хлеб пшеничный	.035	3		18	81					7	23	5	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	542 (+82)	16 (-1)	20 (+4)	77 (+13)
2-ой завтрак	43 (-45)	2 (-1)	0 (-3)	9 (-3)
обед	661 (+43)	23	19 (-3)	104 (+17)
уп. полдник	641 (+40)	21 (-1)	19 (-2)	98 (+14)
ВСЕГО	1887 (+120)	62 (-3)	59 (-3)	287 (+40)

День: среда
Неделя: четвертая
Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	М г	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сб. рец.2007, №210	Омлет натуральный	.140	15	19	3	241					113	243	19	3
	Горошек консервированный с маслом	.060	2	2	4	44		6	12		12	37	12	
Сб. рец.2010,№7	Сыр	.008	2	2		29					80	44	4	
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		5		46			28		2	2		
Сб. рец. 2010. №395	Кофейный напиток на молоке	.180	5	5	17	127		1			173	131	20	
	Хлеб пшеничный	.037	3		19	86					7	24	5	
Сб. рец. 2007, №338	Груши	.080			8	33		4			15	13	10	2
2-ой завтрак														
Сб. рец. 2007,№389	Напиток витаминизированный яблочно-виноградный	.150			18	78		2			15	15	9	1
обед														
	Салат из св. помидоров и огурц.	.060			2	9		6			14	25	8	
Сб. рец.2007, №88	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	.250/10/3	2	4	10	80		33	11		51	54	24	1
Сб. рец.1982, №636	Рагу из свинины	.215 (150/65)	16	39	20	493	1	23	2		31	227	55	3
Сб.рец. 2010, № 373	Компот из яблок и слив	.180			25	98		4			7	6	3	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сб. рец. 1982, №50	Икра кабачковая	.080	2	7	7	98		6	1		33	54	28	6
Сб.рец. 2007, №243	Сосиски отварные	.063	7	15		164					22	100	13	1
Сб. рец.2010, №207	Макароны отварные	.090	3	2	24	123			11		6	28	5	
Сб. рец 2010. №392	Чай с лимоном	.196			10	41		2			5	6	3	1
	Хлеб пшеничный	.035	3		18	81					7	23	5	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	606 (+146)	26 (+9)	34 (+18)	51 (-13)
2-ой завтрак	78 (-10)	0 (-3)	0 (-3)	18 (+6)
обед	776 (+158)	21 (-2)	43 (+21)	79 (-8)
уп. полдник	507 (-94)	15 (-7)	25 (+4)	60 (-24)
ВСЕГО	1967 (+200)	62 (-3)	101 (+39)	208 (-39)

День: четверг
Неделя: четвертая
Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			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														
Сб. рец. 2007, №175	Каша молочная "Дружба"	.184	9	10	36	259		2	16		201	269	67	3
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		5		46			28		2	2		
Сб. рец. 2010, №397	Какао на молоке	.180	5	6	18	141		2			198	165	25	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сб. рец. 2007, №338	Апельсин	.100	1		8	38		60			34	23	13	
2-ой завтрак														
Сб. рец. 2007, №389	Сок персиковый	.150			25	99		9			13		6	1
обед														
	Помидоры свежие порционные	.060			2	8			12		5	21		
Сб. рец. 2007, №103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	.250/3	3	2	21	115		19	9		25	67	26	1
Сб. рец. 2004, №458	Рулет мясной с луком и яйцом	.070	9	8	8	136		2	12		19	102	16	1
Сб. рец. 2007, №139	Капуста тушеная	.150	4	5	11	98		79			87	62	32	1
Сб. рец. 2010, №392	Чай с сахаром	.190 (180/10)			10	39					2	4	2	
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сб. рец. 2007, №219	Сырники с соусом сметанным сладким	.130 (100/30)	21	15	19	298		1	57		201	266	30	1
Сб. рец. 2010, №454	Пирожки печеные с яблоками	.050	3	1	26	121		2	3		8	29	6	1
Сб. рец. 2007, №386	Кефир с сахаром	.180/5	5	6	12	125		1			216	171	205	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	58					5	16	3	
	Мармелад	.030			20	74								

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	554 (+94)	17	21 (+5)	78 (+14)
2-ой завтрак	99 (+11)	0 (-3)	0 (-3)	26 (+14)
обед	492 (-126)	18 (-5)	14 (-8)	74 (-13)
уп. полдник	676 (+75)	31 (+9)	22 (+1)	90 (+6)
ВСЕГО	1821 (+54)	67 (+2)	57 (-5)	267 (+20)

День: пятница
Неделя: четвертая
Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сб. рец. 2007, №183	Каша молочная гречневая (жидкая) с маслом	.184	8	8	34	230		1	16		177	223	53	3
Сб. рец. 2010, №7	Сыр	.009	2	3		33					90	49	4	
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		5		46			28		2	2		
Сб. рец. 2010, №395	Кофейный напиток на молоке	.180	5	5	17	127		1			173	131	20	
	Хлеб пшеничный	.035	3		18	81					7	23	5	
Сб. рец. 2007, №338	Груши	.100			9	42		5			19	16	12	2
2-ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №399	Сок яблочный	.150	1		14	57		3			10	10	6	
обед														
Сб. рец. 1982, №50	Икра тыквенная	.080	2	6	6	88								
Сб. рец. 2007, №99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	.250/10/3	2	4	12	92		24	23		41	61	24	1
Сб. рец. 2010, №306	Биточки из индейки паровые	.050	9	6	6	114			11		25	102	12	1
Сб. рец. 2007, №199	Пюре гороховое с маслом	.104	12	4	29	191					45	114	44	4
Сб. рец. 2007, №348	Компот из чернослива	.180	1		33	132		1			27	28	34	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
	Огурцы свежие порционно	.080	1		2	12		8			18	34	11	
Сб. рец. 1982, №146	Рыба отварная под маринадом	.080	8	4	4	86		3	2		16	20	38	1
Сб. рец. 2007, №145	Картофельное пюре	.100	2	7	16	138		17	6		20	61	21	1
Сб. р., 1986, Муч. и кондит. изд. ПОП	Булочка молочная	.050	5	3	35	182					28	66	10	1
Сб. рец. 2010, №392	Чай с сахаром	.190 (180/10)			10	39					2	4	2	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	559 (+99)	18 (+1)	21 (+5)	79 (+15)
2-ой завтрак	57 (-31)	1 (-2)	0 (-3)	14 (+2)
обед	713 (+95)	27 (+4)	20 (-2)	108 (+21)
уп. полдник	527 (-74)	18 (-4)	15 (-6)	82 (-2)
ВСЕГО	1856 (+89)	64 (-1)	56 (-6)	283 (+36)

Всего за период

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	536.9 (+76.9)	17	19 (+3)	78 (+14)
2-ой завтрак	62.95 (-25.05)	1 (-2)	0 (-3)	15 (+3)
обед	655.6 (+37.6)	23	23 (+1)	91 (+4)
уп. полдник	586.85 (-14.15)	24 (+2)	21	77 (-7)
ВСЕГО	1842.3 (+75.3)	65	63 (+1)	261 (+14)