

Утверждено

Заведующий МДОУ "Детский сад № 39 «Скворушка»



 Н.Ю. Никитина

«25» 09 2023 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне - зимний период 2023-2024 год
в МДОУ «Детский сад №39 «Скворушка» с 8-10-ти часовым пребыванием детей возрастом от 1,5 до 3-х лет

Составлено в соответствии: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2012год.

Неделя: первая, день ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
213	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	63	23	0,59	0,02	0,1	0,33
204	Макароны отварные	130	4,73	3,63	22,7	142,5	11,11	0,64	0,05	0,02	0
54	Икра свекольная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	12,26	0,49	0,02	0,02	2,05
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	0	28	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	390	12,71	10,44	37,92	324,98	137,96	1,249	1,06	0,23	3,36
	2- ЗАВТРАК										
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0,55	0,0075	0,007	2,5
	ОБЕД										
80	Суп картофельный с рисом	150	1,257	2,016	7,283	52,35	14,085	0,489	0,822	0,048	3,45
247	Котлеты рыбные Любительские	70	8,02	2,82	5,99	81	31,6	0,45	0,05	0,06	0,26
321	Картофельное пюре	120	2,67	3,66	17,89	117	32,17	0,95	0,19	0,09	9,31
382	Кисель из натурального сока	150	0,428	0,045	5,181	92,7	11,775	0,279	0,005	0,009	0,824
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	520	14,355	8,901	46,93	397,05	98,03	2,237	2,057	0,207	13,844
	ПОЛДНИК										
466	Булочка кондитерская ассорти	30	0,19	0,118	1,308	7,5	0,55	0,035	0,035	0,002	-
401	Кефир 2,5% мдж	150	4,35	3,75	6,3	67	186	0,15	0,3	0,2	0,45
	Итого:	180	4,54	3,868	7,608	74,5	186,55	0,185	0,335	0,202	0,45
	Всего:	1090	41,605	33,21	112,5	807,53	426,54	4,221	3,4595	0,646	20,154

Неделя: первая, день ВТОРНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
168	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,81	20,64	70,27	0,29	0,04	0,08	0,31	-
395/396	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
7	Сыр Российский твердый порциями	10	2,32	2,95	0	36	88	0,1	0	0,03	0,07
	Итого:	340	10,62	9,12	41,86	230,27	190,99	0,309	1,1	0,45	1,05
	2- ЗАВТРАК										
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	150	0,75	0	0,3	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
	ОБЕД										
67	Щи из свежей капусты	150	1,044	2,931	5,09	50,58	25,95	0,477	0,045	0,027	11,079
277	Гуляш из отварного мяса	60/60	15,42	12,41	3,96	189	29,2	1,15	0,04	0,11	0,6
165	Каша рассыпчатая гречка	135	3	2,51	16,29	100	5,33	1,67	1,95	0,04	0
376	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	585	21,814	18,231	49,63	447,58	79,74	3,606	3,035	0,187	49,299
	ПОЛДНИК										
449	Коврижка с повидлом	65	5,18	1,26	26,66	190	22,7	1,2	0,11	0,07	0,03
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	0	77	112	0,28	0,04	0,11	1,19
	Итого:	215	7,83	3,59	26,66	267	134,7	1,48	0,15	0,18	1,19
	Всего	1290	41,014	30,941	118,45	1008,85	415,93	7,495	4,305	0,837	54,539

Неделя: первая, день СРЕДА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,58	2,75	8,97	71,2	66,42	0,19	0,03	0,08	0,31
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	0,49	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	330	7,71	5,83	20,05	214,2	189,52	0,669	1,06	0,22	1,51
	2- ЗАВТРАК										
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0,55	0,0075	0,007	2,5
	ОБЕД										
81	Суп картофельный с фасолью	150	3,19	3	11,89	88,5	21,29	1,11	0,11	0,04	3,39
276	Жаркое по домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	24	3,05	0,17	0,26	7,26
	Чай с лимоном	150	0,15	0	11,23	48	2,32	0,09	0,62	0	2,52
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	500	26,12	8,69	52,21	395,5	56,01	4,319	1,89	0,3	18,69
	ПОЛДНИК										
212	Лапшевник с творогом	100	8,06	6,52	24,46	190	51,09	0,66	0,05	0,09	0,06
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	Итого:	250	10,4	8,52	35,09	260	145,39	0,76	0,08	0,2	1,04
	Всего	1080	54,23	33,04	127,35	880,7	394,92	6,298	3,0375	0,727	23,74

Неделя: первая, день ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
185	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,53	4,36	31,76	186	84,52	0,42	0,04	0,1	0,39
395/396	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
3	Бутерброд с сыром	45	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
	Итого:	345	11,87	12,96	56,49	393	280,02	0,6	0,07	0,25	1,44
2- ЗАВТРАК											
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	150	0,75	0	0,3	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
ОБЕД											
99	Суп из овощей	150	2,55	3,98	8,3	81	63,13	0,54	0,05	0,1	1,49
247	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,93	4,55	0,07	81	24,4	0,56	0,06	0,06	1,8
168	Каша овсяная вязкая	135	3,18	2,91	32,17	170,7	7,47	0,48	0,03	0,02	0
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	0,51	54	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	465	15,97	11,82	51,64	440,7	114,26	1,889	1,14	0,19	40,91
ПОЛДНИК											
215	Омлет запеченный	60/5	5,86	7,89	1,05	98,2	41,37	1,01	0,03	0,18	0,09
382	Кисель из сока натурального	150	0,428	0,045	5,181	92,7	11,775	0,279	0,005	0,009	0,824
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	245	8,268	8,295	16,82	244,9	61,545	1,358	1,025	0,189	0,914
	Всего:	1205	36,858	33,07	125,3	1142,6	466,33	5,947	2,255	0,649	46,264

Неделя: первая, день ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
185	Каша пшеничная молочная	150	5,54	5,9	22,11	164,2	98,84	1,11	0,13	0,12	0,39
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	0,49	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	330	10,67	8,98	33,19	307,2	221,94	1,589	1,16	0,26	1,59
2- ЗАВТРАК											
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0,55	0,0075	0,007	2,5
ОБЕД											
86	Суп-лапша домашняя	150	1,4	2,06	8,35	58,5	7,7	0,26	0,02	0,01	0,29
300	Птица отварная	40	12,66	8,16	-	124	23,4	1,08	0,02	0,08	-
168	Каша ячневая	135	3,18	2,91	32,17	170,7	7,47	0,48	0,03	0,02	-
376	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	0,51	54	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	505	19,59	13,51	51,62	461,2	57,83	2,129	1,07	0,12	37,91
ПОЛДНИК											
237	Запеканка из творога	95	13,5	7,7	10,6	167,2	112,6	0,4	0,03	0,18	0,18
395/396	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	275	17,82	10,06	31,82	291,2	215,3	0,569	1,05	0,29	1,16
	Всего:	1110	58,08	42,55	136,63	1070,6	499,07	4,837	3,2875	0,677	43,16

Неделя: вторая, день ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда и	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
213	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	63	23	0,59	0,02	0,1	0,01
168	Каша ячневая вязкая	105	2,45	2,24	24,75	131	5,74	0,37	0,03	0,01	-
	Икра кабачковая детская	40	4,8	1,92	2,55	25	11,47	0,53	0	0	2,013
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	0	28	8	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	365	14,35	9,14	38,17	301	56,61	1,749	1,04	0,11	0,03
2- ЗАВТРАК											
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0,55	0,0075	0,007	2,5
ОБЕД											
81	Суп картофельный с горохом	150	3,19	3	11,89	88,5	21,29	1,11	0,11	0,04	3,39
255	Биточки рыбные запеченные	60	8,02	2,82	5,99	81	31,6	0,45	0,05	0,06	0,26
137	Рагу из овощей	120	2,03	3,2	11,69	77,6	29,64	81	0,06	0,06	9,2
376	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	510	15,59	9,4	53,86	355,1	101,79	82,869	0,2545	0,409	46,293
ПОЛДНИК											
230	Вареники ленивые (отварные)	90	16,7	8,2	7,6	206,4	14,16	0,745	0,066	0,257	0,41
395	Кофейный напиток с молоком	150	4,58	4,08	7,58	7,93	4,55	0,07	81	24,4	127
	Итого:	240	21,28	12,28	15,18	214,33	18,71	0,815	81,066	24,657	127,41
	Всего:	1025	35,63	21,42	53,35	515,33	75,32	2,564	82,106	24,767	127,44

Неделя: вторая, день ВТОРНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
94	Суп молочный с гречневой крупой	180	4,35	4,15	13,95	110,1	125,6	0,421	0,054	0,098	0,723
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	0,49	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
7	Сыр Российский твердый порциями	10	2,32	2,95	0	36	88	0,1	0	0,03	0,07
	Итого:	370	11,8	10,18	25,03	289,1	336,7	1	1,084	0,268	1,993
2- ЗАВТРАК											
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	150	0,75	0	0,3	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
ОБЕД											
99	Суп из овощей	150	2,55	3,98	8,3	81	63,13	0,54	0,05	0,1	1,49
275	Котлеты рубленые	60	9,32	7,07	8,53	139	26,1	0,9	0,06	0,1	0,09
168	Каша пшеничная вязкая	105	3,18	2,91	32,17	170,7	7,47	0,48	0,03	0,02	0
376	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,7	54	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	495	17,4	14,34	73,29	498,7	115,96	2,229	1,14	0,23	39,2
ПОЛДНИК											
	Печенье	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
400	Молоко кипяченое	150	4,57	4,54	0	85	188	0,16	0,006	0,23	2,05
	Итого:	180	4,57	4,54	0	85	188	0,16	0,006	0,23	2,05
	Всего:	1165	33,77	29,06	98,32	1096,25	640,66	3,389	2,23	0,728	43,243

Неделя: вторая, день СРЕДА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции и грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
168	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	4,43	4,72	17,6	131,4	79,07	0,89	0,1	0,1	0,31
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	0	77	112	0,28	0,04	0,11	1,19
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	330	9,06	7,41	28,19	262,4	199,47	1,239	1,13	0,21	1,5
2- ЗАВТРАК											
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0,55	0,008	0,007	2,5
ОБЕД											
57	Борщ с капустой и картофелем	150	1,3	3,25	7,71	61	25,11	0,56	0,03	0,03	6,48
439/43	Пельмени мясные отварные	105	10,5	6,25	18,02	170,5	12,2	0,45	0,09	0,08	0,18
382	Кисель из сока натурального	150	0,428	0,045	5,181	92,7	11,775	0,279	0,005	0,009	0,824
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	435	24,208	19,905	61,501	389,2	61,485	1,908	1,123	0,126	10,284
ПОЛДНИК											
2	Бутерброд с повидлом	45	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	0,49	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	Итого:	195	5,64	6,65	28,05	245	125,6	1,28	0,09	0,17	1,3
	Всего:	960	48,908	43,965	137,741	918,72	390,56	4,977	2,35	0,513	15,584

Неделя: вторая, день ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
185	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,53	4,36	31,76	186	84,52	0,42	0,04	0,1	0,39
392	Чай с сахаром	150	2,34	2	0,02	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Печенье	15	5,26	3,91	32,43	187,66	2,3	0,19	0,016	0,009	0,1
	Итого:	345	14,11	10,63	74,8	497,66	189,52	0,779	1,076	0,219	1,47
2- ЗАВТРАК											
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	150	0,75	0	0,3	64	10,5	2,1	0,02	0,02	3
ОБЕД											
85	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,012	7,28	52,35	14,085	0,49	0,822	0,048	4,95
274	Мясо птицы, тушенное с овощами	170	11,79	11,74	14,86	213,7	19,55	2,08	0,1	0,11	8,01
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	0,51	84,75	23,86	0,936	0,002	0,005	0,3
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	500	15,36	14,127	33,24	468,8	76,395	5,675	1,934	0,183	16,26
ПОЛДНИК											
466	Булочка кондитерская ассорти	30	0,19	0,118	1,308	7,5	0,55	0,035	0,035	0,002	-
401	Кефир 2,5% мдж	150	4,35	3,75	6,3	67	186	0,15	0,3	0,2	0,45
	Итого:	180	4,54	3,868	7,608	74,5	186,55	0,185	0,335	0,202	0,45
	Всего:	1175	34,76	28,625	115,948	1040,96	452,465	6,639	3,345	0,604	18,18

Неделя: вторая, день ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
185	Каша молочная с пшеничной крупой	150	4,43	4,72	17,68	131,4	79,07	0,89	0,1	0,1	0,31
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
4/13	Хлеб пшеничный с маслом сивочным, мдж 72,5%	30/10	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,03	0,02	-
	Итого:	340	9,22	14,27	42,93	337,4	182,67	1,61	0,16	0,23	1,29
2- ЗАВТРАК											
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0,55	0,008	0,007	2,5
ОБЕД											
76	Рассольник Ленинградский	150	1,08	1,96	7,01	51	12,57	0,4	0,03	0,03	2,76
302	Птица тушеная с овощами в соусе	160	7,7	4,9	14,66	134,2	21,18	1,33	0,07	0,1	3,41
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	0,51	84,75	23,86	0,936	0,002	0,005	0,3
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	490	11,09	7,24	32,77	323,95	70,01	3,285	1,1	0,142	8,97
ПОЛДНИК											
235	Пудинг из творога	80	13,62	9,684	6,984	229,5	20,61	0,873	0,054	0,2	0,17
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	0	77	112	0,28	0,04	0,11	1,19
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	260	18,25	12,374	17,574	360,5	141,01	1,222	1,084	0,31	1,36
	Всего:	1190	48,56	43,879	113,27	1032,85	393,69	6,117	2,344	0,682	11,62

Утверждено

Заведующий МДОУ "Детский сад № 39 «Скворушка»



 Н.Ю. Никитина

«25» 09 2023 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне - зимний период 2023-2024 год

в МДОУ «Детский сад №39 «Скворушка» с 8-10-ти часовым пребыванием детей возрастом от 3 до 7-и лет

Составлено в соответствии: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2012год.

Неделя: первая, день ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
213	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	63	23	0,59	0,02	0,1	0,33
204	Макароны отварные	150	5,68	4,36	27,25	171	12,82	0,74	0,06	0,02	0
54	Икра свекольная	60	1,35	2,76	6,53	56,22	18,38	0,73	0,03	0,03	3,07
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0	40	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	460	14,15	12,1	44,65	384,22	156,9	2,229	1,13	0,26	4,38
2- ЗАВТРАК											
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0,55	0,0075	0,007	2,5
ОБЕД											
80	Суп картофельный с рисом	200	1,676	2,688	9,711	69,8	18,78	0,652	1,096	0,064	4,6
247	Котлеты рыбные Любительские	80	9,357	3,29	6,988	94,5	36,867	0,525	0,058	0,07	0,303
321	Пюре картофельное	150	3,08	4,22	20,64	135	37,2	1,09	0,12	0,1	10,74
382	Кисель из натурального сока	180	0,513	0,054	6,217	122,58	14,13	0,335	0,005	0,011	0,988
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Хлеб шпаковский	25	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	665	17,926	10,85	61,21	511,88	120,977	3,391	2,315	0,269	16,631
ПОЛДНИК											
466	Булочка кондитерская ассорти	50	0,19	0,118	1,308	7,5	0,55	0,035	0,035	0,002	-
401	Кефир 2,5% мдж	180	5,22	4,5	7,56	92	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54
	Итого:	230	5,41	4,618	8,868	99,5	223,75	0,215	0,075	0,232	0,54
	Всего:	1395	47,486	37,57	134,7	1006,6	505,627	6,385	3,5275	0,768	24,051

Неделя: первая, день ВТОРНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
168	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	27,51	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42	-
395/396	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	25,4	0,27	0,054	0,01	18
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
7	Сыр Российский твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54	132	0,15	0,01	0,05	0,11
	Итого:	425	13,62	12,29	52,46	292,65	166,19	0,549	1,164	0,48	18,11
	2- ЗАВТРАК										
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,9	0	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
	ОБЕД										
67	Щи из свежей капусты	200	1,74	4,885	8,483	84,75	43,325	0,795	0,058	0,045	18,465
277	Гуляш из отварного мяса	80/80	20,63	16,3	5,24	250	37,2	1,58	0,05	0,14	1,11
165	Каша рассыпчатая гречка	155	3,75	3,14	20,36	125	6,66	2,09	1,95	0,04	0
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Хлеб шпаковский	25	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	590	29,86	24,945	68,173	614,55	114,215	5,544	3,104	0,259	64,715
	ПОЛДНИК										
449	Коврижка с повидлом	105	9,05	2,39	42,55	330	101,4	1,68	0,18	0,16	0,47
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	0	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Итого:	285	11,72	4,73	42,55	419	215,3	2,05	0,22	0,3	1,2
	Всего	1500	56,1	41,965	181,36	1402,2	508,305	10,663	4,508	1,059	87,625

Неделя: первая, день СРЕДА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
93	Суп молчный с макаронными изделиями	200	3,44	3,67	11,96	95	88,55	0,26	0,04	0,1	0,42
397	Какао с молоком	180	3,36	2,9	0,52	95	116	0,43	0,05	0,17	1,23
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	410	8,78	6,93	23,07	244	212,95	0,759	1,08	0,27	1,65
2- ЗАВТРАК											
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0,55	0,008	0,007	2,5
ОБЕД											
81	Суп картофельный с фасолью	200	4,3	4	15,85	118	28,39	1,48	0,14	0,05	4,52
276	Жаркое по домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265	31,1	4,03	0,21	0,34	8,97
377	Чай с лимоном	180	0,18	0	13,47	58	2,79	0,09	0,75	0	2,52
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Хлеб шпаковский	25	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	635	35,31	12,07	68,92	531	76,28	6,389	2,136	0,414	16,01
ПОЛДНИК											
212	Лапшевник с творогом	120	9,67	7,83	29,35	228	61,31	0,8	0,06	0,11	0,07
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	25,4	0,27	0,054	0,01	18
	Итого:	300	12,52	10,24	43,71	319	86,71	1,07	0,114	0,12	18,07
	Всего	1345	66,61	39,24	155,7	1105	379,94	8,768	3,338	0,811	38,23

Неделя: первая, день ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
185	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	248	112,69	0,56	0,06	0,14	0,52
395/396	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
3	Бутерброд с сыром	45	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
	Итого:	425	13,9	14,82	70,81	476	327,09	0,76	0,1	0,32	1,76
2- ЗАВТРАК											
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,9	0	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
ОБЕД											
99	Суп из овощей	200	3,18	4,98	10,37	101,2	78,91	0,68	0,06	0,12	1,86
247	Рыба тушеная с овощами	50/50	9,9	5,69	0,09	101	30,5	0,7	0,07	0,07	2,25
168	Каша овсяная вязкая	135	3,18	2,91	32,17	170,7	7,47	0,48	0,03	0,02	0
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Хлеб шпаковский	25	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	570	20	14,2	76,72	527,7	156,51	5,459	1,226	0,264	52,85
ПОЛДНИК											
215	Омлет запеченный	70/5	6,83	9,2	1,22	114,6	48,26	1,18	0,03	0,21	0,1
382	Кисель из натурального сока	180	0,513	0,054	6,217	122,58	14,13	0,335	0,005	0,011	0,988
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	285	9,323	9,614	18,03	291,18	70,79	1,584	1,025	0,221	1,088
	Всего:	1480	44,123	38,63	183,7	1370,88	566,99	10,323	2,371	0,825	59,298

Неделя: первая, день ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
185	Каша пшеничная молочная	200	7,38	7,89	29,47	219	131,78	1,48	0,17	0,16	0,52
397	Какао с молоком	180	3,36	2,9	0,52	95	116	0,43	0,05	0,17	1,23
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	410	12,72	11,15	40,58	368	256,18	1,979	1,21	0,33	1,75
2- ЗАВТРАК											
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0,55	0,0075	0,007	2,5
ОБЕД											
86	Суп-лапша домашняя	200	1,86	2,75	11,13	78	10,26	0,34	0,03	0,01	0,38
300	Птица отварная	50	16,88	10,88	31,2	165	31,2	1,44	0,03	0,11	-
168	Каша ячневая вязкая	155	3,67	3,36	37,12	197	8,61	0,55	0,04	0,02	0
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Хлеб шпаковский	25	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	640	26,15	17,61	113,54	594,8	77,1	3,409	1,146	0,174	45,52
ПОЛДНИК											
237	Запеканка из творога	120	16,9	9,6	13,2	209	140,7	0,5	0,04	0,23	0,23
395/396	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	330	21,73	12,37	38,15	354	262,3	0,689	1,07	0,37	1,17
	Всего:	1380	70,6	51,13	212,27	1327,8	599,58	6,627	3,4335	0,881	50,94

Неделя: вторая, день ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда и	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
213	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	63	23	0,59	0,02	0,1	0,01
168	Каша ячневая	135	3,18	2,91	32,17	170,7	7,47	0,48	0,03	0,02	-
	Икра кабачковая детская	50	8	3,2	4,25	41	19,11	0,88	0	0	3,35
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	435	18,3	11,09	47,29	368,7	67,98	2,299	1,04	0,12	3,39
2- ЗАВТРАК											
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0,55	0,0075	0,007	2,5
ОБЕД											
81	Суп картофельный с горохом	200	4,3	4	15,85	118	28,39	1,48	0,14	0,05	4,52
255	Котлеты рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	42,7	0,59	0,07	0,08	0,34
137	Рагу из овощей	150	2,34	3,69	13,49	97	34,2	0,94	0,07	0,6	10,61
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Хлеб Шпаковский	25	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	665	21,02	12,07	71,1	476,8	132,32	4,089	0,2545	0,409	46,293
ПОЛДНИК											
230	Вареники ленивые (отварные)	115	20,089	9,864	9,205	247,68	169,968	0,894	0,079	0,308	0,492
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	Итого:	295	22,939	12,274	23,565	337,68	283,168	1,014	0,119	0,448	1,662
	Всего:	1395	41,239	23,364	70,855	706,38	351,148	3,313	1,159	0,568	5,052

Неделя: вторая, день ВТОРНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
94	Суп молчный с гречневой крупой	200	4,35	4,15	13,95	110,1	125,6	0,421	0,054	0,098	0,723
397	Какао с молоком	180	4,35	3,75	6,3	67	186	0,15	0,3	0,2	0,45
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
7	Сыр Российский твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54	132	0,15	0,01	0,05	0,11
	Итого:	425	14,16	12,69	30,84	285,1	452	0,79	1,354	0,348	1,283
2- ЗАВТРАК											
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,9	0	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
ОБЕД											
99	Суп из овощей	200	3,18	4,98	10,37	101,2	78,91	0,68	0,06	0,12	1,86
275	Котлеты рубленые	85	5,5	11,95	0,2	130	17,5	0,9	0,1	0,08	-
168	Каша пшеничная вязкая	135	3,18	2,91	32,17	170,7	7,47	0,48	0,03	0,02	0
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Хлеб шпаковский	25	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	655	15,6	20,46	76,83	556,7	130,91	3,139	1,236	0,254	47
ПОЛДНИК											
	Печенье	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0
400	Молоко кипяченое	180	4,57	4,54	0	85	188	0,16	0,006	0,23	2,05
	Итого:	220	4,57	4,54	0	85	188	0,16	0,006	0,23	2,05
	Всего:	1500	35,23	37,69	107,67	1096,25	770,91	4,089	2,596	0,832	50,333

Неделя: вторая, день СРЕДА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции и грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
168	Каша овсяная молочная	200	5,54	5,9	22,11	164,2	98,84	1,11	0,13	0,12	0,39
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	0	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	410	10,19	8,6	32,7	307,2	221,14	1,549	1,16	0,26	1,59
2- ЗАВТРАК											
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0,55	0,008	0,007	2,5
ОБЕД											
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,73	4,33	10,28	81	33,48	0,75	0,04	0,04	8,65
439/43	Пельмени мясные отварные	160	15,7	8,9	27,03	255,5	18,03	0,67	0,13	0,12	0,27
382	Кисель из сока натурального	180	0,513	0,054	6,217	122,58	14,13	0,335	0,005	0,011	0,988
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Хлеб шпаковский	25	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	595	31,243	23,884	81,177	560,08	83,64	3,094	1,219	0,202	12,708
ПОЛДНИК											
2	Бутерброд с повидлом	50	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
397	Какао с молоком	180	4,35	3,75	6,3	67	186	0,15	0,3	0,2	0,45
	Итого:	230	6,84	7,68	33,86	223	196,9	1,02	0,35	0,23	0,55
	Всего:	1235	58,273	50,164	167,737	1101,28	505,68	6,213	2,736	0,699	17,348

Неделя: вторая, день ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества,			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
185	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	248	112,69	0,56	0,06	0,14	0,52
392	Чай с сахаром	180	2,34	2	0,02	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	410	10,37	8,17	52,96	372	215,39	0,729	1,08	0,25	1,5
2- ЗАВТРАК											
399	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,9	0	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
ОБЕД											
85	Суп картофельный с клецками	200	2,095	3,36	12,138	87	23,475	0,815	1,37	0,08	5,75
274	Мясо птицы тушенное с овощами	200	14,15	14,09	17,83	256,7	23,46	2,49	0,13	0,13	9,61
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Хлеб шпаковский	25	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	635	19,985	18,07	82,238	574,5	86,565	6,904	2,566	0,264	64,1
ПОЛДНИК											
466	Булочка кондитерская ассорти	50	0,19	0,118	1,308	7,5	0,55	0,035	0,035	0,002	-
401	Кефир 2,5% мдж	180	5,22	4,5	7,56	92	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54
	Итого:	230	5,41	4,618	8,868	99,5	223,75	0,215	0,075	0,232	0,54
	Всего:	1475	36,665	30,858	144,07	1046	525,705	7,848	3,721	0,746	66,14

Неделя: вторая, день ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК											
185	Каша молочная с пшеничной крупой	200	7,38	7,89	29,47	219	131,78	1,48	0,17	0,16	0,52
395/396	Кофейный напиток с молоком	180	7,44	3,6	0,06	85	25,4	0,27	0,054	0,01	18
4/13	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, мдж 72,5%	30/10	3,12	7,57	19,57	161,3	10,4	0,6	0,04	0,03	-
	Итого:	420	17,94	19,06	49,1	465,3	167,58	2,35	0,264	0,2	18,52
2- ЗАВТРАК											
368	Фрукты	1шт	10	10	20	11	4	0,55	0,008	0,007	2,5
ОБЕД											
76	Рассольник ленинградский	200	1,43	2,62	9,35	68	16,76	0,54	0,05	0,04	3,69
302	Птица тушеная с овощами в соусе	200	14,82	16,36	14,4	265,5	26,48	1,66	0,09	0,14	4,27
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,8	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Хлеб шпаковский	25	1,32	0,24	7,06	36	5,6	0,72	0,046	0,024	
	Итого:	635	19,99	29,6	77,84	499,3	74,27	3,829	1,194	0,221	55,6
ПОЛДНИК											
235	Пудинг из творога	100	15,14	10,76	7,76	255	22,9	0,97	0,06	0,23	0,19
392	Чай с молоком	180	2,67	2,34	0	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54	8,4	0,069	0,99	0	0
	Итого:	310	19,79	13,46	18,35	398	145,2	1,409	1,09	0,37	1,39
	Всего:	1465	67,72	90,06	145,29	1362,6	387,05	7,588	2,548	0,791	75,51