

ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№ 189	Каша манная молочная	250	10,120	13,640	45,540	345,400	233,200	2,200	0,130	0,000	2,200
№ 6	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	2,400	0,020	0,001	0,001	0,000
№ 7	Сыр	15	3,450	4,450	0,000	54,500	132,000	0,150	0,010	0,000	0,000
№ 130	Кофейный напиток с молоком	200	2,290	2,520	10,750	72,670	95,310	0,070	0,060	0,150	3,680
	Хлеб пшеничный										
	Второй завтрак										
№ 6/н	Фрукты (яблоко)	40	0,200	0,200	3,900	18,800	6,400	0,900	0,000	0,000	4,000
	Обед										
№ 6/н	огурец соленый	25	0,200	0,000	0,400	3,300	5,800	0,200	0,000	0,000	1,300
№ 45	Суп с клецками на к/б	250	2,550	0,860	8,450	57,120	17,600	0,520	0,060	0,060	2,120
№ 110	Курица отварная	80	22,260	14,210	0,000	232,470	16,900	1,235	0,120	0,120	1,360
№ 335	Пюре картофельное	100	2,080	3,620	13,600	94,470	31,490	0,740	0,090	0,000	3,350
№ 126	Компот из сухофруктов	200	0,520	0,000	13,480	53,720	20,570	0,340	0,010	0,020	0,400
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной										
	Полдник										
№ 152	Пирожок с повидлом	50	12,600	5,700	36,300	246,000	21,400	1,420	0,120	0,100	0,100
№ 411	Чай с сахаром	200	6,000	1,530	6,500	24,640	5,800	0,270	0,000	0,003	3,000
	Ужин										
№ 213	Яйцо вареное	40	12,700	11,500	0,700	157,500	55,000	2,500	0,080	0,450	0,000
№ 50	Капуста тушеная	180	2,120	4,480	4,650	79,800	59,300	0,840	0,030	0,040	11,300
№ 136	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	14,970	56,850	0,300	0,045	0,000	0,000	0,000
№ 147	Хлеб пшеничный за весь день	80	6,140	2,140	41,860	214,430	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
№ 148	Хлеб ржаной за весь день	50	6,000	1,000	44,330	189,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Всего:		89,310	73,100	232,560	1966,770	703,470	11,450	0,711	0,944	32,81

ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№ 189	Каша пшеничная молочная	220	9,990	11,400	44,200	318,980	203,140	3,560	0,190	0,000	1,780
№ 6	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	2,400	0,020	0,001	0,001	0,000
№ 120	Какао-напиток на молоке	200	3,100	3,200	11,180	84,910	110,570	0,350	0,020	0,120	0,540
	Хлеб пшеничный										
	Второй завтрак										
№ 134	Сок фруктовый или овощной	200	0,500	0,100	10,100	46,000	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000
	Обед										
№ 5	Икра кабачковая	60	1,900	8,900	7,700	119,000	41,000	0,700	0,020	0,050	7,000
№ 67	Щи из свежей капусты на м/б	250	1,750	4,870	8,470	84,750	43,320	0,800	0,050	0,050	18,470
№ 292	Макаронник с мясом говядины	160	11,380	7,290	20,870	195,000	17,420	1,390	0,090	0,110	0,260
№ 126	Компот из сухофруктов	200	0,520	0,000	13,480	53,720	20,570	0,340	0,010	0,020	0,400
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной										
	Полдник										
№ 454	Булочка Веснушка	50	3,600	3,000	27,200	152,000	9,000	0,400	0,070	0,000	0,000
№ 136	Кисель	200	6,000	1,530	6,500	24,640	5,800	0,270	0,000	0,003	3,000
	Ужин										
№ 249	Рыба, запеченная в омлете	100	22,160	5,770	3,650	154,160	67,910	1,350	0,100	0,250	1,280
№ 136	Чай с сахаром	200	6,000	1,530	6,500	24,640	5,800	0,270	0,000	0,003	3,000
№ 147	Хлеб пшеничный за весь день	80	6,140	2,140	41,860	214,430	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
№ 148	Хлеб ржаной за весь день	50	6,000	1,000	44,330	189,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Всего:		79,120	57,980	246,170	1727,330	533,930	10,850	0,561	0,617	37,730

СРЕДА

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№ 81	Запеканка творожная	150	13,660	9,040	9,920	181,330	146,930	0,590	0,040	0,250	0,270
№ 115	Соус молочный сладкий	25	4,140	3,440	8,080	117,690	129,470	0,230	0,030	0,130	0,330
№ 130	Кофейный напиток на молоке	200	2,290	2,520	10,750	72,670	95,310	0,070	0,060	0,150	3,680
	Хлеб пшеничный										
	Второй завтрак										
№ 156	Фрукты (банан)	100	0,500	1,500	21,000	96,000	0,600	8,000	0,040	0,050	10,000
	Обед										
№ 6/н	свекла отварная	45	0,800	2,300	4,400	40,900	17,000	0,600	0,000	0,000	2,000
№ 99	Суп гороховый с гречками	250	10,250	7,200	29,750	225,600	80,000	3,050	0,250	0,000	9,600
№ 281	Котлета рубленая, запеченная	80	12,200	13,580	10,520	213,330	81,830	1,020	0,070	0,130	0,280
№ 59	Рагу овощное	180	2,500	3,390	9,630	84,210	64,240	0,710	0,060	0,080	5,620
№ 126	Компот из сухофруктов	200	0,520	0,000	13,480	53,720	20,570	0,340	0,010	0,020	0,400
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной										
	Полдник										
№ 444	Оладьи	105	7,340	13,490	39,560	309,160	81,220	1,310	0,120	0,000	1,310
№ 411	Кисель	150	0,000	0,000	21,200	84,600	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Ужин										
№ 183	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	150	3,300	10,200	49,500	304,500	19,500	1,500	0,045	0,000	0,000
№ 136	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	14,970	56,850	0,300	0,045	0,000	0,000	0,000
№ 147	Хлеб пшеничный за весь день	80	6,140	2,140	41,860	214,430	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
№ 148	Хлеб ржаной за весь день	50	6,000	1,000	44,330	189,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Всего:		69,640	69,800	328,950	2243,990	739,970	17,465	0,725	0,810	33,490

ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№ 66	Каша гречневая молочная	250	3,490	5,210	12,500	111,190	92,240	0,750	0,050	0,110	0,450
№ 6	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	2,400	0,020	0,001	0,001	0,000
№ 7	Сыр	15	3,450	4,450	0,000	54,500	132,000	0,150	0,010	0,000	0,000
№ 120	Какао-напиток на молоке	200	3,100	3,200	11,180	84,910	110,570	0,350	0,020	0,120	0,540
	Хлеб пшеничный										
	Второй завтрак										
№ 134*	Сок фруктовый или овощной	200	0,500	0,100	10,100	46,000	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000
	Обед										
№ 6/н	Огурец свежий	35	0,300	0,000	0,900	4,900	8,000	0,300	0,000	0,000	3,500
№ 57	Борщ с капустой и картофелем	250	1,820	4,900	12,750	102,500	44,370	1,200	0,050	0,050	10,270
№ 258	Жаркое по-домашнему	200	21,300	22,000	18,500	357,400	22,000	3,400	0,200	0,000	9,500
№ 126	Компот из сухофруктов	200	0,520	0,000	13,480	53,720	20,570	0,340	0,010	0,020	0,400
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной										
	Полдник										
№ 231	Печенье	20	20,500	11,500	66,000	470,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
№ 136	Снежок	150	4,000	3,750	12,000	522,000	181,500	0,150	0,045	0,195	1,350
	Ужин										
№ 231	Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,300	8,250	6,900	163,200	52,200	1,350	0,150	0,000	2,250
№ 136	Чай с сахаром	200	6,000	1,530	6,500	24,640	155,800	0,770	0,070	0,270	0,250
№ 147	Хлеб пшеничный за весь день	80	6,140	2,140	41,860	214,430	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
№ 148	Хлеб ржаной за весь день	50	6,000	1,000	44,330	189,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Всего:		92,500	75,280	257,130	2464,490	828,650	10,180	0,616	0,776	30,760

ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№ 189	Каша пшеничная молочная	220	12,320	15,180	119,680	402,600	242,000	4,400	0,260	0,000	2,200
№ 6	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	2,400	0,020	0,001	0,001	0,000
№ 7	Сыр	15	3,450	4,450	0,000	54,500	132,000	0,150	0,010	0,000	0,000
№ 130	Кофейный напиток на молоке	200	2,290	2,520	10,750	72,670	95,310	0,070	0,060	0,150	3,680
	Хлеб пшеничный										
	Второй завтрак										
№ 134	Сок фруктовый или овощной	200	0,500	0,100	10,100	46,000	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000
	Обед										
№ 6/н	Салат из свеклы	45	0,800	2,300	4,400	40,900	17,000	0,600	0,000	0,000	2,000
№ 83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,620	5,170	15,450	135,000	29,000	1,470	0,120	0,120	11,200
№ 94	Голубцы ленивые с отварным мясом	100	9,130	9,150	11,670	166,510	50,300	1,520	0,050	0,087	28,920
№ 126	Компот из сухофруктов	200	0,520	0,000	13,480	53,720	20,570	0,340	0,010	0,020	0,400
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной										
	Полдник										
№ 151	Ватрушка с творогом	80	10,480	10,900	33,110	287,300	67,840	0,910	0,008	0,160	0,050
№ 411	Кисель	150	0,000	0,000	21,200	84,600	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Ужин										
№ 79	Омлет натуральный	100	7,850	9,060	3,210	124,930	100,820	1,320	0,040	0,300	0,180
№ 136	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	14,970	56,850	0,300	0,045	0,000	0,000	0,000
№ 147	Хлеб пшеничный за весь день	80	6,140	2,140	41,860	214,430	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
№ 148	Хлеб ржаной за весь день	50	6,000	1,000	44,330	189,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Всего:		66,180	69,220	344,340	1995,110	767,540	12,245	0,569	0,848	50,630

понедельник

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№ 189	Каша овсяная "Геркулес"	220	11,220	16,500	41,580	358,600	257,400	4,400	0,220	0,000	2,200
№ 6	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	2,400	0,020	0,001	0,001	0,000
№ 120	Какао-напиток на молоке	200	3,100	3,200	11,180	84,910	110,570	0,350	0,020	0,120	0,540
	Хлеб пшеничный										
	Второй завтрак										
№ 145	Фрукты (апельсин)	100	0,200	0,900	8,100	43,000	0,300	34,000	0,040	0,030	60,000
	Обед										
№ 24	Салат из овощей	60	1,150	7,120	3,440	83,580	35,420	0,740	0,040	0,050	18,640
№ 74	Рассольник на м/б	250	2,800	3,270	12,800	92,000	34,520	0,800	0,100	0,075	6,870
№ 259	Гуляш из говядины	105	16,490	16,700	3,260	228,900	14,700	2,100	0,040	0,000	1,050
№ 313	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,730	4,060	25,760	162,500	9,880	3,040	0,140	0,080	0,000
№ 126	Компот из сухофруктов	200	0,520	0,000	13,480	53,480	20,570	0,340	0,010	0,020	0,400
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной										
	Полдник										
№ 471	Булочка "Веснушка"	50	3,600	3,000	27,200	152,000	9,000	0,400	0,070	0,000	0,000
№ 411	Кисель	200	6,000	1,530	6,500	24,640	5,800	0,270	0,000	0,003	3,000
	Ужин										
№ 28	Сельдь с луком	60	12,380	12,030	2,000	165,910	63,620	0,960	0,030	0,100	2,200
№ 56	Картофель отварной	180	1,930	2,820	10,780	96,290	9,320	0,770	0,100	0,006	14,000
№ 136	Чай с сахаром	200	6,000	1,530	6,500	24,640	5,800	0,270	0,000	0,003	3,000
№ 147	Хлеб пшеничный за весь день	80	6,140	2,140	41,860	214,430	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
№ 148	Хлеб ржаной за весь день	50	6,000	1,000	44,330	189,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Всего:		83,340	83,050	258,900	2039,980	579,300	48,460	0,811	0,488	111,900

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

[illegible]

среда

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№ 68	Каша из пшена и риса "Дружба" молочная	250	3,160	5,090	13,170	111,580	91,900	0,270	0,040	0,100	0,450
№ 6	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	2,400	0,020	0,001	0,001	0,000
№ 120	Какао-напиток на молоке	200	3,100	3,200	11,180	84,910	110,570	0,350	0,020	0,120	0,540
	Хлеб пшеничный										
	Второй завтрак										
№ б/н	Фрукты (яблоко)	40	0,200	0,200	3,900	18,800	6,400	0,900	0,000	0,000	4,000
	Обед										
№ 5	Икра кабачковая	60	1,900	8,900	7,700	119,000	41,000	0,700	0,020	0,050	7,000
№ 38	Суп картофельный на м/б	250	1,890	1,000	7,750	56,280	21,000	0,570	0,070	0,050	5,860
№ 108	Тефтели мясо-крупяные	80	12,640	9,490	6,470	168,730	9,030	1,990	0,050	0,120	0,800
№ 126	Компот из сухофруктов	200	0,520	0,000	13,480	53,720	20,570	0,340	0,010	0,020	0,400
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной										
	Полдник										
№ 140	Булочка домашняя	90	7,000	11,780	53,440	348,890	15,380	0,830	0,090	0,040	0,000
№ 411	Кисель	150	0,000	0,000	31,200	84,600	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Ужин										
№ б/н	Свекла отварная	45	0,800	2,300	4,400	40,900	17,000	0,600	0,000	0,000	2,000
№ 290	Оладьи из печени	100	18,600	18,900	8,000	297,500	10,800	5,800	0,200	0,000	13,200
№ 136	Чай с сахаром	200	6,000	1,530	6,500	24,640	5,800	0,270	0,000	0,003	3,000
№ 147	Хлеб пшеничный за весь день	80	6,140	2,140	41,860	214,430	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
№ 148	Хлеб ржаной за весь день	50	6,000	1,000	44,330	189,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Всего:		68,030	72,780	253,510	1879,080	354,850	12,640	0,501	0,504	37,250

четверг

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№ 198	Каша рисовая молочная жидкая	220	8,490	13,720	47,030	346,300	233,040	2,170	0,088	0,000	2,170
№ 6	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	2,400	0,020	0,001	0,001	0,000
№ 7	Сыр	15	3,450	4,450	0,000	54,500	132,000	0,150	0,010	0,000	0,000
№ 130	Кофейный напиток на молоке	200	2,290	2,520	10,750	72,670	95,310	0,070	0,060	0,150	3,680
	Хлеб пшеничный										
	Второй завтрак										
№ 134	Сок фруктовый или овощной	200	0,500	0,100	10,100	46,000	7,000	1,400	0,010	0,010	2,000
	Обед										
№ 6/н	салат из свеклы	45	0,800	2,300	4,400	40,900	17,000	0,600	0,000	0,000	2,000
№ 39	Суп крестьянский на м/б	250	1,210	0,810	6,600	46,040	10,100	0,460	0,050	0,030	3,540
№ 97	Запеканка картофельная с мясом	250	8,490	8,350	7,280	151,940	35,920	1,440	0,070	0,110	4,350
№ 126	Компот из сухофруктов	200	0,520	0,000	13,480	53,720	20,570	0,340	0,010	0,020	0,400
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной										
	Полдник										
№ 187	Печенье	20	20,500	11,500	66,000	470,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
№ 411	Снежок	150	4,000	3,750	12,000	522,000	181,500	0,150	0,045	0,195	1,350
	Ужин										
№ 98	Колбаса вареная отварная	60	17,200	15,600	0,200	209,000	29,000	1,700	0,000	0,160	29,000
№ 204	Макаронные изделия отварные	150	3,840	0,550	20,760	103,400	4,990	0,810	0,060	0,020	0,000
№ 364	Соус томатный	30	1,230	3,000	9,770	71,210	8,270	0,370	0,030	0,010	2,210
№ 136	Чай с сахаром	200	6,000	1,530	6,500	24,640	5,800	0,270	0,000	0,003	3,000
№ 147	Хлеб пшеничный за весь день	80	6,140	2,140	41,860	214,430	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
№ 148	Хлеб ржаной за весь день	50	6,000	1,000	44,330	189,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Всего:		90,740	78,570	301,190	2681,650	782,900	9,950	0,434	0,709	53,700

ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№ 286	Омлет с сосисками	150	15,770	28,110	2,660	328,000	99,300	2,660	0,110	0,000	0,220
№6	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	2,400	0,020	0,001	0,001	0,000
№ 7	Сыр	15	3,450	4,450	0,000	54,500	132,000	0,150	0,010	0,000	0,000
№ 120	Какао напиток на молоке	200	3,100	3,200	11,180	84,910	110,570	0,350	0,020	0,120	0,540
	Хлеб пшеничный										
	Второй завтрак										
№ 156	Фрукты (банан)	100	0,500	1,500	21,000	96,000	0,600	8,000	0,040	0,050	10,000
	Обед										
№ б/н	Огурец свежий	35	0,300	0,000	0,900	4,900	8,000	0,300	0,000	0,000	3,500
№ 39	Суп с макаронами на к/б	250	1,740	0,270	7,260	42,820	11,790	0,290	0,040	0,040	1,480
№ 310	Суфле куриное	73	16,470	17,330	3,070	233,330	50,170	1,200	0,200	0,130	0,030
№ 146	Бобовые отварные	200	9,450	2,550	21,600	148,500	93,940	3,640	0,310	0,090	2,880
№ 126	Компот из сухофруктов	200	0,520	0,000	13,480	53,720	20,570	0,340	0,010	0,020	0,400
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной										
	Полдник										
№ 2	Ватрушка с творогом	80	10,480	10,900	33,110	287,300	67,840	0,910	0,008	0,160	0,050
№ 136	Чай с сахаром	200	6,000	1,530	6,500	24,640	5,800	0,270	0,000	0,003	3,000
	Ужин										
№ 74	Плов из риса с курагой	180	2,410	3,180	28,440	152,720	18,780	0,560	0,030	0,030	0,320
№ 411	Кисель	150	0,000	0,000	21,200	84,600	3,000	0,000	0,000	0,000	0,000
№ 147	Хлеб пшеничный за весь день	80	6,140	2,140	41,860	214,430	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
№ 148	Хлеб ржаной за весь день	50	6,000	1,000	44,330	189,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Всего:		82,410	83,410	256,720	2065,470	624,760	18,690	0,779	0,644	22,420