

День: Понедельник Неделя: Первая Сезон: Весна-Лето Возрастная категория: Сад											
№ реп.	Приём пищи,	Масса порции	Пищ.вещ. (г)			Энер. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов				
	Наименование блюда		Б	Ж	У		B1	B ²	С	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16
	Завтрак:										
416	Каша молочная манная с маслом	200	3,05	4,77	26,3	160	0,04	0,01	-	8,25	0,32
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10	0,28
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170	0,06	0,04	-	11,62	0,77
	Итого завтрак:	430/10	6,17	14,23	54,56	370	0,1	0,05	0,03	29,87	1,37
	Второй завтрак										
368	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед:										
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,09	6,86	58	0,01	0,01	5,58	17,42	0,91
81	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,32	134	0,22	0,07	5,81	38,07	2,02
313	Гречка рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	0,2	0,11	-	14,82	4,56
282	Котлета мясная	80	12,42	9,42	12,85	185	0,08	0,13	0,12	34,8	1,2
374	Компот из кураги	200	0,45	0,1	33,99	138	0,01	0,01	12,9	23,52	0,24
1	<i>Хлеб</i>	<i>60</i>	<i>3,96</i>	<i>0,72</i>	<i>20,04</i>	<i>104</i>	<i>0,1</i>	<i>0,04</i>	-	<i>21</i>	<i>2,34</i>
	Итого:	800	27,95	34,39	116,17	885	0,7	0,36	24,29	142,83	11,51
	Полдник.										
231	Сырники из творога	180	33,64	22,8	20,52	421	0,12	0,48	0,45	280,0	1,38
376	Чай с сахаром	180/10	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,25
	Итого:	360/10	34,08	22,82	48,28	534	0,122	0,486	0,85	311,82	2,63
	ИТОГО:		69,7	71,94	240,01	1884	0,962	0,946	34,17	492,52	15,57

День: Понедельник												
Неделя: Первая												
Сезон: Весна-Лето												
Возрастная категория: Ясли												
№ реп.	Приём пищи,	Масса порции	Пищ.вещ. (г)			Энер. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов					
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	В ²	С	Ca	Fe	
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16	
	Завтрак:											
416	Каша молочная манная с маслом	150	2,25	3,58	19,72	120	0,03	0,01	-	6,19	0,24	
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	-	-	0,02	8	0,19	
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62	
	Итого:	340/7	7/74	11/14	41/33	284	0,08	0,04	0,02	23,49	1,05	
	Второй завтрак											
368	Фрукты (бананы)	50	0,75	0,25	10,5	47	0,02	0,02	5	4	0,3	
	Обед:											
35	Салат из свеклы с яблоками	30	0,33	1,54	3,43	29	0,005	0,005	2,79	8,71	0,45	
81	Суп гороховый	150	3,29	3,16	9,79	80	0,13	0,04	3,48	22,84	1,21	
313	Гречка рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162	0,13	0,07	-	9,88	3,04	
282	Котлета мясная	50	7,76	5,89	8,03	116	0,05	0,08	0,07	21,75	0,75	
374	Компот из кураги	150	0,33	0,07	25,49	103	0,01	0,01	9,67	17,64	0,18	
1	<i>Хлеб</i>	<i>30</i>	<i>2,39</i>	<i>0,42</i>	<i>10,1</i>	<i>54</i>	<i>0,06</i>	<i>0,02</i>	<i>-</i>	<i>11,35</i>	<i>1,3</i>	
	Итого:	610	17,57	21,20	74,77	558	0,435	0,225	15,94	87,92	7,08	
	Полдник.											
231	Сырники из творога	150	28	19	17,1	351	0,1	0,4	0,37	233,7	1,15	
376	Чай с сахаром	150/7	0,33	0,01	20,82	85	0,001	0,004	0,3	23,6	0,93	
	Итого:	300/7	28,33	19,01	37,92	436	0,101	0,404	0,67	257,30	2,08	
	ИТОГ:		51,39	51,60	164,52	1325	0,636	0,689	21,63	372,71	10,51	

День: Вторник											
Неделя: первая											
Сезон: Весна-Лето											
Возрастная категория: Сад											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Ценн. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов				
			Б	Ж	У		В ¹	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16
	Завтрак:										
185	Каша молочная пшеничная	200	4,14	4,94	31,5	187	0,1	0,04	-	17,37	1,79
396	Кофейный напиток с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	0,02	0,07	0,34	115,9	0,07
2	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	Итого:	440	13,47	15,18	69,72	469	0,19	0,19	0,45	275,67	2,82
	Второй завтрак										
368	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед:										
20	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,41	52	0,01	0,02	19,47	22,42	0,3
87	Суп рыбный	250	8,59	8,4	14,33	167	0,1	0,14	9,11	45,3	1,26
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118	0,12	0,09	15,73	32,04	0,87
277	Гуляш из говядины	80	10,28	8,27	2,64	126	0,02	0,07	0,4	19,46	0,73
376	Компот из апельсин	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,25
1	Хлеб	40	3,96	0,72	20,04	104	0,1	0,04	-	21,0	2,34
	Итого:	760	26,76	24,16	87,89	680	0,352	0,366	45,11	172,04	6,75
	Полдник										
449	Оладьи со сгущенным молоком	130	9,16	14,66	49,5	366	0,18	0,18	0,44	103,2	1,58
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10	0,28
	Итого:	310	9,22	14,68	59,49	406	0,18	0,18	0,47	113,2	1,86
	ИТОГО:		56,19	60,54	270,99	1857	0,892	0,876	53,23	608,66	14,9

День: Вторник												
Неделя: первая												
Сезон: Весна-Лето												
Возрастная категория: Ясли												
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Ценн. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов					
			Б	Ж	У		B ¹	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16	
	Завтрак:											
185	Каша молочная пшеничная	150	3,1	3,7	23,62	140	0,07	0,03	-	13,03	1,34	
396	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1,46	15,5	84	0,02	0,06	0,28	95,5	0,06	
2	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71	
	Итого:	345	9,98	12,04	53,68	363	0,14	0,14	0,35	204,63	2,11	
	Второй завтрак											
368	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	
	Обед:											
20	Салат из свежей капусты с морковью	30	0,42	1,52	2,7	26	0,005	0,01	9,73	11,21	0,15	
	Суп рыбный	150	5,15	5,04	8,59	100	0,06	0,08	5,46	27,18	0,76	
321	Картофельное пюре	120	2,44	4,5	16,35	109	0,11	0,08	14,52	29,58	0,8	
277	Гуляш из говядины	50	6,42	5,17	1,65	78	0,01	0,04	0,25	13,16	0,47	
376	Компот из апельсинов	150	0,33	0,01	20,82	85	0,001	0,004	0,3	23,86	0,93	
1	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52	0,05	0,02	-	10,5	1,17	
	Итого:	530	16,74	16,6	60,13	450	0,236	0,234	30,26	115,49	4,28	
	Полдник											
449	Оладьи со сгущенным молоком	65	4,58	7,33	24,75	183	0,09	0,09	0,22	51,6	0,79	
392	Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,91	28	-	-	0,02	8	0,19	
	Итого полдник:	245/7	4,62	7,34	31,66	211	0,09	0,09	0,24	59,6	0,98	
	ИТОГО:		36,48	40,53	188,73	1258	0,596	0,574	36,85	418,53	10	

День: Среда												
Неделя: Первая												
Сезон: Весна-Лето												
Возрастная категория: Сад												
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов					
			Б	Ж	У		В ¹	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16	
	Завтрак:											
215	Омлет натуральный	150	17,35	31,06	3,48	326,31	0,11	0,71	0,35	144,9	3,55	
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170	0,06	0,04	-	11,62	0,77	
	Итого:	380	9,38	17,48	67,66	466	0,13	0,23	1,43	154,12	1,61	
	Второй завтрак											
368	Фрукты	100	0,32	0,24	8,24	36	0,02	0,02	4	15,2	1,84	
	Обед											
10	Салат из зеленого горошка	50	0,8	3,7	5,06	56,88	0,03	0,02	6,15	13,92	0,5	
	Суп картофельный с крупой	200	2,79	3,28	12,8	92	0,08	0,06	6,87	34,52	0,79	
205	Макароны отварные	130	6,65	4,07	31,88	190,5	0,07	-	-	5,62	1,33	
277	Мясной гуляш	70	10,28	8,27	2,64	126	0,02	0,07	0,4	19,46	0,73	
399	Сок	180	0,9	-	10,02	52	0,05	0,02	-	10,5	1,17	
1	Хлеб	40	3,96	0,72	20,04	104	0,1	0,04	-	21	2,34	
	Итого:	670	25,38	20,04	82,44	621,38	0,35	0,21	13,42	105,02	6,86	
	Полдник											
336	Капуста тушеная	180	2,71	2,59	5,29	67,05	0,04	0,05	33,2	69,43	0,81	
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10	0,28	
	Итого:	360/10	1,85	2,6	10,52	72,7	0,03	0,04	33,22	54,29	5,62	
	ИТОГО:		37,85	40,37	173,62	1230,43	0,54	0,51	52,08	353,77	11,4	

День: Среда												
Неделя: Первая												
Сезон: Весна-Лето												
Возрастная категория: Ясли												
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов					
			Б	Ж	У		В ¹	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16	
	Завтрак:											
215	Омлет натуральный	130	13,88	24,85	2,78	289,85	0,09	0,57	0,27	115,9	2,84	
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41	
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62	
	Итого:	310	19,48	35,12	30,36	514,85	0,18	0,74	1,47	239,90	3,87	
	Второй завтрак											
368	Фрукты	95	0,2	0,15	5,15	23	0,01	0,01	2,5	9,5	1,15	
	Обед											
10	Салат из зеленого горошка	30	0,4	1,8	2,5	28,44	0,016	0,012	3,07	6,96	0,25	
80	Суп картофельный с крупой	150	1,67	1,97	7,68	55	0,05	0,04	4,12	20,71	0,47	
205	Макароны отварные	110	5,5	4,2	26,4	165,5	0,05	0,003	-	4,8	1,1	
277	Мясной гуляш	50	6,42	5,17	1,65	78	0,01	0,04	0,25	13,16	0,47	
399	Сок	150	0,75	-	19,05	79	0,03	0,06	6,0	30	0,3	
1	<i>Хлеб</i>	<i>30</i>	<i>2,39</i>	<i>0,42</i>	<i>10,1</i>	<i>54</i>	<i>0,06</i>	<i>0,02</i>	<i>-</i>	<i>11,35</i>	<i>1,3</i>	
	Итого:	530	17,13	13,56	67,38	459,94	0,216	0,175	13,44	86,98	3,89	
	Полдник											
336	Капуста тушеная	150	1,81	2,59	3,53	44,7	0,03	0,04	33,2	46,29	5,43	
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	-	-	0,02	8,0	0,19	
	Итого:	300/7	1,85	2,6	10,52	72,7	0,03	0,04	33,22	54,29	5,62	
	ИТОГ:		26,77	30,22	135,81	921,64	0,356	0,405	50,36	278,89	11,99	

День: Четверг											
Неделя: Первая											
Сезон: Весна-Лето											
Возрастная категория: Сад											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов				
			Б	Ж	У		В ¹	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16
	Завтрак:										
168	Каша гречневая молочная	200	5,84	6,07	31,03	207	0,13	0,07	-	11,75	3,11
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170	0,06	0,04	-	11,62	0,77
	Итого:	430	11,57	17,85	63,61	466	0,23	0,25	1,2	137,27	4,25
	Второй завтрак										
368	Фрукты	100	0,32	0,24	8,24	36	0,02	0,02	4	15,2	1,84
	Обед										
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40	0,02	0,02	5,75	13,11	0,34
62	Борщ с мясом	200	9,89	7,27	13,73	160	0,12	0,14	15,61	61,25	2,19
282	Котлеты мясные из говядины	80	12,42	9,42	12,85	185	0,08	0,13	0,12	34,8	1,2
313	Рис рассыпчатый	130	3,60	4,32	37,53	203	0,03	0,02	-	5,31	0,51
372	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97	0,01	0,008	1,72	14,48	0,94
1	<i>Хлеб</i>	<i>40</i>	<i>3,96</i>	<i>0,72</i>	<i>20,04</i>	<i>104</i>	<i>0,1</i>	<i>0,04</i>	-	<i>21,0</i>	<i>2,34</i>
	Итого:	690	30,49	25,54	109,45	789	0,36	0,358	23,2	149,95	7,52
	Полдник										
205	Макароны	130	6,65	4,07	31,88	190,5	0,07	0,03	-	5,62	1,33
53	Икра кабачковая	50	0,4	2,3	2,9	34,8	0,012	0,011	2,7	9,08	0,3
392	Чай с сахаром	180/10	5,26	5,63	8,55	106	0,06	0,25	1	11,2	0,16
	Итого:	360/10	9,65	9,82	34,52	265,38	0,105	0,215	2,38	168,6	1,36
	ИТОГО:		37,79	39,88	159,48	1147,38	0,520	2,652	22,14	396,66	10,13

День: Четверг											
Неделя: Первая											
Сезон: Весна-Лето											
Возрастная категория: Ясли											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов				
			Б	Ж	У		В ¹	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16
	Завтрак:										
168	Каша гречневая молочная	150	4,39	4,55	24,21	155	0,1	0,05	-	8,81	2,33
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	112	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62
	Итого:	340	9,49	14,43	50,14	368	0,19	0,22	1,19	130,11	3,23
	Второй завтрак										
368	Фрукты	100	0,32	0,24	8,24	36	0,02	0,02	4	15,2	1,84
	Обед										
13	Салат из свежих огурцов	40	0,26	1,82	0,71	20	0,008	0,01	2,85	6,55	0,17
62	Борщ с мясом	150	5,93	4,36	8,23	96	0,07	0,08	9,36	36,75	1,31
282	Котлеты мясные из говядины	60	7,76	5,89	8,03	116	0,05	0,08	0,07	21,75	0,75
313	Рис рассыпчатый	110	2,40	2,88	25,02	135	0,02	0,01	-	3,54	0,34
372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	0,007	0,007	1,29	10,86	0,7
1	<i>Хлеб</i>	<i>40</i>	<i>3,96</i>	<i>0,72</i>	<i>20,04</i>	<i>104</i>	<i>0,1</i>	<i>0,04</i>	-	<i>21</i>	<i>2,34</i>
	Итого:	550	18,45	15,43	69,92	492	0,205	2,207	13,57	89,95	4,44
	Полдник										
205	Макароны	110	5,5	4,2	26,4	165,5	0,058	0,029	-	4,8	1,1
53	Икра кабачковая	30	0,2	1,4	1,7	20,88	0,007	0,006	1,6	5,4	0,18
392	Чай с сахаром	150/7	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10	0,28
	Итого:	290/7	3,95	9,82	34,52	265,38	0,105	0,215	2,38	168,6	1,36
	ИТОГ:		37,79	39,88	159,48	1147,38	0,520	2,652	22,14	396,66	10,13

День: Пятница											
Неделя: Первая											
Сезон: Весна-Лето											
Возрастная категория: Сад											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов				
			Б	Ж	У		В ¹	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16
	Завтрак:										
185	Каша пшеничная молочная	200	4,32	5,71	30,87	192	0,14	0,02	-	12,62	1,04
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,33	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	Итого:	440	13,85	16,57	64,56	463	0,25	0,24	1,28	268,22	2,12
	Второй завтрак										
368	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
	Обед										
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,83	47	0,03	0,02	12,25	10,54	0,5
62	Щи из свежей капусты	200	1,74	4,88	8,48	85	0,05	0,04	18,46	43,32	0,79
265	Котлеты рыбные	80	7,84	3,49	9,03	99	0,06	0,07	1,45	36,1	0,76
321	Картофельное пюре	150	2,65	4,16	17,71	118	0,12	0,09	15,73	32,04	0,87
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,25
1	Хлеб	40	3,96	0,72	20,04	104	0,1	0,04	-	21,0	2,34
	Итого:	710	17,3	16,98	85,85	566	0,362	0,266	48,29	174,82	6,51
	Полдник										
313	Рис рассыпчатый	130	3,60	4,32	37,53	203	0,03	0,02	-	5,31	0,51
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,09	6,86	58	0,01	0,01	5,58	17,42	0,91
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10	0,28
	Итого:	370/10	4,32	7,43	54,38	301	0,04	0,03	5,61	32,73	1,7
	ИТОГО:		41,31	44,16	213,32	1246,30	0,732	0,706	57,55	595,27	11,32

День: Пятница											
Неделя: Первая											
Сезон: Весна-Лето											
Возрастная категория: Ясли											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов				
			Б	Ж	У		В ¹	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16
	Завтрак:										
185	Каша пшенная молочная	150	3,24	4,28	23,15	144	0,1	0,01	-	9,47	0,78
395	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,62
3	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	Итого:	350	10,31	13,16	48,34	353	0,18	0,17	1,05	199,87	2,11
	Второй завтрак										
368	Фрукты	95	0,32	0,24	8,24	36	0,02	0,02	4	15,2	1,84
	Обед										
14	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,33	1,85	1,41	23	0,01	0,01	6,12	5,27	0,25
62	Щи из свежей капусты	150	1,04	2,93	5,08	51	0,03	0,02	11,07	25,99	0,47
265	Котлеты рыбные	60	5,2	2,3	6,02	66	0,04	0,04	0,9	24,0	0,5
321	Картофельное пюре	120	2,44	4,5	16,35	109	0,14	0,08	14,52	29,58	0,8
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85	0,001	0,004	0,3	23,86	0,93
1	<i>Хлеб</i>	<i>30</i>	<i>1,98</i>	<i>0,36</i>	<i>10,02</i>	<i>52</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	-	<i>10,5</i>	<i>1,17</i>
	Итого:	550	11,32	11,95	59,7	386	0,271	0,174	32,91	119,20	4,12
	Полдник										
313	Рис рассыпчатый	110	2,40	2,88	25,02	135	0,02	0,01	-	3,54	0,34
35	Салат из свеклы с яблоками	40	0,33	1,54	3,43	29	0,005	0,005	2,79	8,71	0,45
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	-	-	0,02	8,0	0,19
	Итого:	300/7	3,48	4,42	47,50	243	0,055	0,075	8,79	42,25	1,09
	ИТОГО:		41,31	44,16	213,32	1246,30	0,732	0,706	57,55	595,27	11,32

День: Понедельник											
Неделя: Вторая											
Сезон: Весна-Лето											
Возрастная категория: Сад											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов				
			Б	Ж	У		В ¹	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16
	Завтрак:										
185	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,32	5,71	30,87	192	0,14	0,02	-	12,62	1,04
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170	0,06	0,04	-	11,62	0,77
	Итого:	430	7,99	18,34	64,96	469	0,25	0,23	1,43	161,24	2,24
	Второй завтрак										
368	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
	Обед										
40	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,17	24	0,03	0,03	3,75	14,56	0,64
82	Борщ с картофелем	200	2,04	5	14,1	109	0,07	0,05	8,78	8,78	1,34
300	Плов из курицы	130	23,00	21,24	38,46	437	0,28	0,11	0,58	43,41	2,08
377	Компот из консервированных фруктов	180	0,48	0,19	32,43	133	0,006	0,02	1,98	15,98	1,46
1	Хлеб	40	3,96	0,72	20,04	104	0,1	0,04	-	21,0	2,34
	Итого:	610	30,12	27,25	110,20	807	0,486	0,25	15,09	103,73	7,86
	Полдник										
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	-	22,0	1,0
406	Овощи тушеные	180	8,93	9,68	21,3	208	0,09	0,1	23,09	58,1	1,22
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10	0,28
	Итого:	400/10	14,07	14,3	31,57	311	0,12	0,28	23,12	90,10	2,5
	ИТОГО:		53,08	59,89	229,59	1682	0,896	0,83	46,84	391,07	12,96

День: Понедельник												
Неделя: Вторая												
Сезон: Весна-Лето												
Возрастная категория: Ясли												
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов					
			Б	Ж	У		В ¹	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16	
	Завтрак:											
185	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,24	4,28	23,15	144	0,1	0,01	-	9,47	0,78	
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41	
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62	
	Итого:	340	8,84	14,55	50,73	369	0,19	0,18	1,2	133,47	1,81	
	Второй завтрак											
368	Фрукты	95	0,2	0,2	4,9	22	0,005	0,01	6,5	8,0	1,0	
	Обед											
40	Салат из моркови с яблоками	40	0,32	0,05	2,58	12	0,01	0,01	1,87	7,28	0,32	
82	Борщ с картофелем	150	1,22	3,0	8,46	65	0,04	0,03	5,27	21,9	0,8	
300	Плов из курицы	110	15,0	13,85	25,08	285	0,18	0,07	0,38	28,31	1,35	
377	Компот из консервированных фруктов	150	0,36	0,14	24,32	100	0,004	0,001	1,48	11,98	1,09	
1	<i>Хлеб</i>	<i>30</i>	<i>1,98</i>	<i>0,36</i>	<i>10,02</i>	<i>52</i>	<i>0,05</i>	<i>0,02</i>	-	<i>10,5</i>	<i>1,17</i>	
	Итого:	480	18,8	17,4	70,46	514	0,284	0,131	9	79,97	4,73	
	Полдник											
213	Яйцо отварное	25	3,17	2,87	0,17	39	0,02	0,11	-	13,75	0,62	
406	Овощи тушеные	150	7,33	8,14	17,93	174	0,08	0,08	19,48	48,8	1,03	
392	<i>Чай с сахаром</i>	<i>150/7</i>	<i>0,04</i>	<i>0,01</i>	<i>6,99</i>	<i>28</i>	-	-	<i>0,02</i>	<i>8</i>	<i>0,19</i>	
	Итого:	325/7	10,54	11,02	25,09	241	0,1	0,19	19,5	70,55	1,84	
	ИТОГО:		38,93	42,97	165,33	1203	0,604	0,561	35,70	313,99	8,68	

День: Вторник Неделя: Вторая Сезон: Весна-Лето Возрастная категория: Сад											
№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищ.вещ. (г)			Энер. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов				
			Б	Ж	У		В1	В ²	С	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16
	Завтрак:										
168	Каша молочная гречневая	200	5,84	6,07	31,03	207	0,13	0,07	-	11,75	3,11
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	Итого:	440	15,37	16,93	64,78	478	0,24	0,29	1,28	267,35	4,19
	Второй завтрак										
368	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
	Обед:										
16	Салат летний	60	0,73	3,11	3,86	46	0,03	0,03	11,22	14,22	0,47
81	Суп гороховый	200	5,49	5,27	16,32	134	0,22	0,07	5,81	38,07	2,02
205	Макароны отварные	130	6,65	4,07	31,88	190,5	0,07	0,03	-	5,62	1,33
282	Котлеты мясные	80	12,42	9,42	12,85	185	0,08	0,13	0,12	34,8	1,2
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,25
1	<i>Хлеб</i>	<i>40</i>	<i>3,96</i>	<i>0,72</i>	<i>20,04</i>	<i>104</i>	<i>0,1</i>	<i>0,04</i>	-	<i>21,0</i>	<i>2,34</i>
	Итого:	690	29,69	22,61	112,71	772,5	0,502	0,306	17,55	145,53	8,61
	Полдник.										
321	Картофельное пюре	150	5,27	9,2	33,41	237	0,2	0,15	16,1	29,6	1,86
10	Салат из зеленого горошка	50	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	0,03	6,6	12,87	0,41
392	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/10</i>	<i>0,06</i>	<i>0,02</i>	<i>9,99</i>	<i>40</i>	-	-	<i>0,03</i>	<i>10</i>	<i>0,28</i>
	Итого:	280/10	5,82	12,27	41,96						
	ИТОГО:		51,28	52,21	229,25	1595,38	0,982	0,776	48,28	480,44	17,41

День: Вторник Неделя: Вторая Сезон: Весна-Лето Возрастная категория: Ясли											
№ рец.	Приём пищи,	Масса порции	Пищ.вещ. (г)			Энер. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов				
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	В ²	С	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16
	Завтрак:										
168	Каша молочная гречневая	150	4,39	4,55	24,21	155	0,1	0,05	-	8,81	2,33
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
3	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	Итого:	350	11,46	13,43	49,40	364	0,18	0,21	1,05	199,21	3,14
	Второй завтрак										
368	Фрукты	95	0,2	0,2	4,9	22	0,005	0,01	6,5	8,0	1,0
	Обед:										
16	Салат летний	40	0,36	1,55	1,93	23	0,01	0,01	5,61	7,11	0,23
81	Суп гороховый	150	3,29	3,16	9,79	80	0,13	0,04	3,48	22,84	1,21
205	Макароны отварные	110	5,5	4,2	26,4	165,5	0,058	0,029	-	4,8	1,1
282	Котлеты мясные	60	7,76	5,89	8,03	116	0,5	0,08	0,07	21,75	0,75
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85	0,001	0,004	0,3	23,86	0,93
1	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52	0,05	0,02	-	10,5	1,17
	Итого:	540	19,22	15,17	76,99	521,50	0,749	0,183	9,46	90,86	5,39
	Полдник.										
321	Картофельное пюре	120	2,44	4,5	16,35	109	0,11	0,08	14,52	29,58	0,8
10	Салат из зеленого горошка	30	1,19	2,07	2,5	33,44	0,042	0,02	4,4	8,58	0,27
392	Чай с сахаром	150/7	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10,0	0,28
	Итого:	300/7	2,84	6,56	27,38	172,92	0,119	0,087	16,77	48,89	1,32
	ИТОГ:		33,72	35,36	158,67	1080,42	1,053	0,490	33,78	346,96	10,85

День: Среда											
Неделя: Вторая											
Сезон: Весна-Лето											
Возрастная категория: Сад											
№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищ.вещ. (г)			Энер. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов				
			Б	Ж	У		В1	В ²	С	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16
	Завтрак:										
185	Каша манная жидкая	200	3,0	4,77	26,3	160	0,04	0,01	-	8,25	0,32
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170	0,06	0,04	-	11,62	0,77
	Итого:	430	8,73	16,55	58,88	419	0,14	0,19	1,2	133,77	1,46
	Второй завтрак										
368	Фрукты	100	0,56	0,14	15,23	64	0,04	0,02	26,6	24,8	0,1
	Обед:										
12	Салат из консервированной кукурузы	50	1,73	3,71	4,82	58,58	0,06	0,03	5,58	11,2	0,39
82	Суп вермишелевый	200	2,68	2,83	17,,14	104	0,11	0,06	8,25	24,6	1,08
277	Мясной гуляш	70	10,28	8,27	2,64	126	0,02	0,07	0,4	19,46	0,73
313	Гречка	130	8,59	6,09	38,64	243	0,2	0,11	-	14,82	4,56
399	Сок	180	0,9	-	22,86	95	0,04	0,07	7,2	36	0,36
1	<i>Хлеб</i>	40	3,96	0,72	20,04	104	0,1	0,04	-	210	2,34
	Итого:	670	28,14	21,62	106,14	730,58	0,23	0,2	21,43	316,08	9,46
	Полдник.										
185	Каша молочная рисовая	200	2,65	4,85	33,57	189	0,02	0,02	-	5,5	0,41
454	Ватрушка с творогом	70	8,92	4,09	31,18	196	0,08	0,11	0,01	47,36	0,92
392	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180/10</i>	<i>0,44</i>	<i>0,02</i>	<i>27,76</i>	<i>113</i>	<i>0,002</i>	<i>0,006</i>	<i>0,4</i>	<i>31,82</i>	<i>1,25</i>
	Итого:	450/10	12,01	8,96	92,51	498	0,102	0,136	0,41	84,68	2,58
	ИТОГО:		49,44	47,27	272,76	1711,58	0,812	0,546	49,64	559,33	13,6

День: Среда Неделя: Вторая Сезон: Весна-Лето Возрастная категория: Ясли											
№ рец.	Приём пищи,	Масса порции	Пищ.вещ. (г)			Энер. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов				
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	В ²	С	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16
	Завтрак:										
185	Каша манная жидкая	150	2,25	3,58	19,72	120	0,03	0,01	-	6,19	0,24
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	112	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62
	Итого:	340	7,35	13,46	45,65	333	0,12	0,18	1,19	127,49	1,14
	Второй завтрак										
368	Фрукты	95	0,2	0,2	4,9	22	0,005	0,01	6,5	8,0	1,0
	Обед:										
12	Салат из консервированной кукурузы	30	0,86	1,85	2,41	29,79	0,03	0,01	2,79	5,6	0,2
82	Суп вермишелевый	150	1,61	1,7	10,28	62	0,06	0,3	4,95	14,76	0,67
277	Мясной гуляш	50	6,42	5,17	1,65	78	0,01	0,04	0,25	13,16	0,47
313	Гречка	110	5,73	4,06	25,76	162	0,13	0,07	-	9,88	3,04
399	Сок	150	0,75	-	19,05	79	0,03	0,06	6	30	0,3
1	<i>Хлеб</i>	30	1,98	0,36	10,02	52	0,05	0,02	-	10,5	1,17
	Итого:	520	17,35	13,14	69,17	462,79	0,31	0,5	13,99	83,9	5,85
	Полдник.										
185	Каша молочная рисовая	150	2,65	4,85	33,57	189	0,02	0,02	-	5,5	0,41
454	Ватрушка с творогом	60	8,92	4,09	31,18	196	0,08	0,11	0,01	47,36	0,92
392	<i>Чай с сахаром</i>	<i>150/7</i>	<i>0,06</i>	<i>0,02</i>	<i>9,99</i>	<i>40</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,03</i>	<i>10,0</i>	<i>0,28</i>
	Итого:	310/7	12,01	8,96	92,51	498	0,102	0,136	0,41	84,68	2,58
	ИТОГ:		49,44	47,27	272,76	1711,58	0,812	0,546	49,64	559,33	13,6

День: Четверг Неделя: Вторая Сезон: Весна-Лето Возрастная категория: Сад											
№ рец.	Приём пищи,	Масса порции	Пищ.вещ. (г)			Энер. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов				
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	В ²	С	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16
	Завтрак:										
185	Каша молочная пшеничная	200	2,65	4,85	33,57	189	0,02	0,02	-	5,5	0,41
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10	0,28
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	Итого:	440/10	9,39	13,32	62,95	409	0,09	0,1	0,14	157,9	1,65
	Второй завтрак										
368	Фрукты	100	1,2	0,4	16,8	75	0,03	0,03	8,0	6,4	0,48
	Обед:										
10	Салат из зеленого горошка	50	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	0,03	6,6	12,87	0,41
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	8,59	8,4	14,33	167	0,1	0,14	9,11	45,3	1,26
276	Жаркое по домашнему	200	28,14	7,21	25,02	277	0,23	0,35	9,82	32,47	4,12
374	Компот из апельсинов	180	0,45	0,1	33,99	138	0,01	0,01	12,9	23,52	0,24
1	<i>Хлеб</i>	40	3,96	0,72	20,04	104	0,1	0,04	-	21,0	2,34
	Итого:	670	42,93	19,54	97,13	736,16	0,5	0,57	38,43	135,16	8,37
	Полдник.										
215	Омлет натуральный	150	17,35	31,06	3,48	362,31	0,11	0,71	0,35	144,9	3,55
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10	0,28
	Итого:	330/10	17,41	31,08	13,47	402,31	0,11	0,71	0,38	154,90	3,83
	ИТОГО:		70,93	64,34	190,35	1622,47	0,73	1,41	46,95	454,36	14,33

День: Четверг											
Неделя: Вторая											
Сезон: Весна-Лето											
Возрастная категория: Ясли											
№ рец.	Приём пищи,	Масса порции	Пищ.вещ. (г)			Энер. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов				
	Наименование блюда		Б	Ж	У		B1	B ²	С	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16
	Завтрак:										
185	Каша молочная пшеничная	150	1,99	3,64	25,18	141	0,01	0,01	-	4,12	0,3
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	-	-	0,02	8,0	0,19
3	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	Итого:	350/7	6,76	10,53	46,73	308	0,06	0,06	0,09	108,22	1,2
	Второй завтрак										
368	Фрукты	95	0,75	0,25	10,5	47	0,02	0,02	5,0	4,0	0,3
	Обед:										
10	Салат из зеленого горошка	30	1,19	2,07	2,5	33,44	0,042	0,02	4,4	8,58	0,27
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	5,15	5,04	8,59	100	0,06	0,08	5,46	27,18	0,76
276	Жаркое по домашнему	150	18,35	4,7	16,32	180	0,15	0,22	6,4	21,17	2,69
374	Компот из апельсинов	150	0,33	0,07	25,49	103	0,01	0,01	9,67	17,64	0,18
1	<i>Хлеб</i>	<i>30</i>	<i>3,96</i>	<i>0,72</i>	<i>20,04</i>	<i>104</i>	<i>0,1</i>	<i>0,04</i>	-	<i>210</i>	<i>2,34</i>
	Итого:	510	27	12,24	62,92	468,44	0,312	2,35	25,93	85,07	5,07
	Полдник.										
215	Омлет натуральный	130	13,88	24,85	2,78	289,85	0,09	0,57	0,27	115,9	2,84
392	Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,99	28	-	-	0,02	8,0	0,19
	Итого:	310/7	19,92	24,86	9,77	317,85	0,09	0,57	0,29	123,9	3,03
	ИТОГО:		54,43	47,88	129,92	1141,29	0,482	3	31,31	321,19	9,6

День: Пятница											
Неделя: Вторая											
Сезон: Весна-Лето											
Возрастная категория: Сад											
№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищ.вещ. (г)			Энер. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов				
			Б	Ж	У		B1	B ²	C	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16
	Завтрак:										
185	Каша молочная рисовая	200	4,14	4,94	31,5	187	0,1	0,04	-	17,37	1,79
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	143	137	0,43
1	Бутерброд с маслом	40	3,06	9,44	18,27	170	0,06	0,04	-	11,62	0,76
	Итого:	420	10,87	17,57	65,59	464	0,21	0,25	1,43	165,99	2,98
	Второй завтрак										
368	Фрукты	100	0,32	0,32	7,84	35	0,03	0,01	8,0	12,8	1,76
	Обед:										
83	Суп с мясными фрикадельками	200	6,6	5,18	15,44	135	0,135	0,12	11,2	29	1,47
406	Овощи тушеные	180	8,93	9,68	21,3	208	0,09	0,1	23,09	58,1	1,22
377	Компот из конс.фруктов	180	0,48	0,19	32,43	133	0,006	0,02	1,98	15,98	1,46
1	Хлеб	40	3,96	0,72	20,04	104	0,1	0,04	-	21,0	2,34
	Итого:	600	20,48	18,83	90,77	615,88	0,341	0,29	39,6	138,04	6,85
	Полдник.										
93	Суп молочный макаронный	200	5,18	4,69	16,95	130,68	0,08	0,18	0,82	145,15	0,45
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10	0,28
	Итого:	380/10	5,24	4,71	26,94	170,68	0,08	0,18	0,85	155,15	0,73
	ИТОГО:		36,91	41,43	191,14	1285,56	0,661	0,73	49,88	471,98	12,32

День: Пятница											
Неделя: Вторая											
Сезон: Весна-Лето											
Возрастная категория: Ясли											
№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищ.вещ. (г)			Энер. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов				
			Б	Ж	У		B1	B ²	C	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16
	Завтрак:										
185	Каша молочная рисовая	150	3,1	3,7	23,62	140	0,07	0,03	-	13,03	1,34
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62
	Итого:	340	8,7	13,97	51,20	365	0,16	0,2	1,2	137,03	2,37
	Второй завтрак										
368	Фрукты	95	0,75	0,25	10,5	47	0,02	0,02	5,0	4,0	0,3
	Обед:										
83	Суп с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,26	81	0,08	0,07	6,72	17,4	0,88
406	Овощи тушеные	150	7,33	8,14	17,93	174	0,08	0,08	19,48	48,8	1,03
377	Компот из конс.фруктов	150	0,36	0,14	24,32	100	0,004	0,001	1,48	11,98	1,09
1	Хлеб	30	3,96	0,72	20,04	104	0,1	0,04	-	210	2,34
	Итого:	480	13,99	13,79	62,57	430,92	0,223	0,178	29,9	97,99	4,41
	Полдник.										
93	Суп молочный макаронный	150	3,45	3,13	11,3	87,12	0,05	0,12	0,546	96,97	0,3
392	Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,99	28	-	-	0,02	8,0	0,19
	Итого:	330,/7	3,49	3,14	18,21	115,12	0,05	0,12	0,566	104,97	0,49
	ИТОГО:		26,63	31	136,03	931,04	0,453	0,508	48,286	356,99	7,42

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» с. Усть-Лыжа
«Подув тӧдӧм лунъяс сетан общеобразовательной школа»
Муниципальной бюджетной общеобразовательной велӧданін Лыжавом сикт*

Утверждаю:
Директор МБОУ «ООШ» с. Усть-Лыжа
Л.Ю.Беляева
от 29.02.2024 г. № 58

**Примерное 10 - дневное меню
(весна – лето)**