

	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Полдник (гр.)	Ужин (гр.)																																				
Неделя 1 День 1	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Каша манная молочная</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Мюсли с маслом</td><td></td></tr> <tr><td>Какао напиток с молоком</td><td>180</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша манная молочная	150/5	Мюсли с маслом		Какао напиток с молоком	180	<table border="1"> <tr><td>Молоко кипяченое</td><td>100</td></tr> </table>	Молоко кипяченое	100	<table border="1"> <tr><td>Суп картофельный с варимелью и укропом</td><td>150/1</td></tr> <tr><td>Плов из мяса птицы с курдюком</td><td>200</td></tr> <tr><td>Консервированный компот из сухофруктов</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>20</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной</td><td>20</td></tr> </table>	Суп картофельный с варимелью и укропом	150/1	Плов из мяса птицы с курдюком	200	Консервированный компот из сухофруктов	150	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной	20	<table border="1"> <tr><td>Гренки из батона</td><td>40</td></tr> <tr><td>Чай (с сахаром)</td><td>180/10</td></tr> </table>	Гренки из батона	40	Чай (с сахаром)	180/10	<table border="1"> <tr><td>Котлеты "Любительские"</td><td>80</td></tr> <tr><td>Рыбные с соусом томатным</td><td>120</td></tr> <tr><td>Пюре картофельное с маслом</td><td>180</td></tr> <tr><td>Кисель фруктово-ягодный</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> </table>	Котлеты "Любительские"	80	Рыбные с соусом томатным	120	Пюре картофельное с маслом	180	Кисель фруктово-ягодный	180	Хлеб пшеничный	30		
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																								
Каша манная молочная	150/5																																								
Мюсли с маслом																																									
Какао напиток с молоком	180																																								
Молоко кипяченое	100																																								
Суп картофельный с варимелью и укропом	150/1																																								
Плов из мяса птицы с курдюком	200																																								
Консервированный компот из сухофруктов	150																																								
Хлеб пшеничный	20																																								
Хлеб ржаной	20																																								
Гренки из батона	40																																								
Чай (с сахаром)	180/10																																								
Котлеты "Любительские"	80																																								
Рыбные с соусом томатным	120																																								
Пюре картофельное с маслом	180																																								
Кисель фруктово-ягодный	180																																								
Хлеб пшеничный	30																																								
Неделя 1 День 2	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</td><td>5/10/30</td></tr> <tr><td>Каша кукурузная молочная жидкая</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Чай с молоком</td><td>150/7</td></tr> </table>	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Каша кукурузная молочная жидкая	150/5	Чай с молоком	150/7	<table border="1"> <tr><td>Сок фруктовый</td><td>100</td></tr> </table>	Сок фруктовый	100	<table border="1"> <tr><td>Суп овощной на бульоне с укропом</td><td>150/1</td></tr> <tr><td>Биточки куриные с томатным соусом</td><td>70</td></tr> <tr><td>Каша пшеничная вязкая, свежая</td><td>130/30</td></tr> <tr><td>Отварная порционная</td><td>150</td></tr> <tr><td>Напиток из лимоника</td><td>30</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной</td><td>20</td></tr> </table>	Суп овощной на бульоне с укропом	150/1	Биточки куриные с томатным соусом	70	Каша пшеничная вязкая, свежая	130/30	Отварная порционная	150	Напиток из лимоника	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной	20	<table border="1"> <tr><td>Печенье «Ночка»</td><td>50</td></tr> <tr><td>Напиток клюквенный</td><td>150</td></tr> <tr><td>Школельный</td><td></td></tr> </table>	Печенье «Ночка»	50	Напиток клюквенный	150	Школельный		<table border="1"> <tr><td>Вареники ленивые отварные с соусом молочным</td><td>150</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром</td><td>150/7</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> <tr><td>Яблоко свежее нарезка</td><td>100</td></tr> </table>	Вареники ленивые отварные с соусом молочным	150	Чай с сахаром	150/7	Хлеб пшеничный	30	Яблоко свежее нарезка	100
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30																																								
Каша кукурузная молочная жидкая	150/5																																								
Чай с молоком	150/7																																								
Сок фруктовый	100																																								
Суп овощной на бульоне с укропом	150/1																																								
Биточки куриные с томатным соусом	70																																								
Каша пшеничная вязкая, свежая	130/30																																								
Отварная порционная	150																																								
Напиток из лимоника	30																																								
Хлеб пшеничный	30																																								
Хлеб ржаной	20																																								
Печенье «Ночка»	50																																								
Напиток клюквенный	150																																								
Школельный																																									
Вареники ленивые отварные с соусом молочным	150																																								
Чай с сахаром	150/7																																								
Хлеб пшеничный	30																																								
Яблоко свежее нарезка	100																																								
Неделя 1 День 3	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд с маслом сливочным</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Икра кабачковая</td><td>30</td></tr> <tr><td>Омлет натуральный с маслом</td><td>105</td></tr> <tr><td>Чай с яблочками и сахаром</td><td>180/8/6</td></tr> </table>	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Икра кабачковая	30	Омлет натуральный с маслом	105	Чай с яблочками и сахаром	180/8/6	<table border="1"> <tr><td>Напиток кисломолочный Кефир</td><td>100</td></tr> </table>	Напиток кисломолочный Кефир	100	<table border="1"> <tr><td>Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом</td><td>150/1</td></tr> <tr><td>Тертые мясные с соусом томатным</td><td>70</td></tr> <tr><td>Гороховая поре, огулец свежий порционно</td><td>130/20</td></tr> <tr><td>Напиток из лимона свежих</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной</td><td>20</td></tr> </table>	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	150/1	Тертые мясные с соусом томатным	70	Гороховая поре, огулец свежий порционно	130/20	Напиток из лимона свежих	150	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной	20	<table border="1"> <tr><td>Булочка «Молочная»</td><td>50</td></tr> <tr><td>Чай (с сахаром)</td><td>150/7</td></tr> </table>	Булочка «Молочная»	50	Чай (с сахаром)	150/7	<table border="1"> <tr><td>Рыба тушеная с овощами и томатом</td><td>80</td></tr> <tr><td>Рис отварной</td><td>130</td></tr> <tr><td>Кисель из натурального сока</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>20</td></tr> </table>	Рыба тушеная с овощами и томатом	80	Рис отварной	130	Кисель из натурального сока	180	Хлеб пшеничный	20		
Бутерброд с маслом сливочным	5/30																																								
Икра кабачковая	30																																								
Омлет натуральный с маслом	105																																								
Чай с яблочками и сахаром	180/8/6																																								
Напиток кисломолочный Кефир	100																																								
Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	150/1																																								
Тертые мясные с соусом томатным	70																																								
Гороховая поре, огулец свежий порционно	130/20																																								
Напиток из лимона свежих	150																																								
Хлеб пшеничный	40																																								
Хлеб ржаной	20																																								
Булочка «Молочная»	50																																								
Чай (с сахаром)	150/7																																								
Рыба тушеная с овощами и томатом	80																																								
Рис отварной	130																																								
Кисель из натурального сока	180																																								
Хлеб пшеничный	20																																								
Неделя 1 День 4	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Каша пшеничная молочная жидкая с маслом</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Какао напиток с молоком</td><td>180</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5	Какао напиток с молоком	180	<table border="1"> <tr><td>Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный)</td><td>100</td></tr> </table>	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный)	100	<table border="1"> <tr><td>Суп картофельный с пюре, пшеном, отварной рыбой, с укропом</td><td>20/150/1</td></tr> <tr><td>Биточки рубленые куриные с томатным соусом</td><td>70</td></tr> <tr><td>Каша гречневая вязкая с томатом свежим</td><td>150</td></tr> <tr><td>Компот из сухофруктов</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной</td><td>20</td></tr> </table>	Суп картофельный с пюре, пшеном, отварной рыбой, с укропом	20/150/1	Биточки рубленые куриные с томатным соусом	70	Каша гречневая вязкая с томатом свежим	150	Компот из сухофруктов	150	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной	20	<table border="1"> <tr><td>Булочка "Домашняя"</td><td>50</td></tr> <tr><td>Напиток из вишни</td><td>150</td></tr> </table>	Булочка "Домашняя"	50	Напиток из вишни	150	<table border="1"> <tr><td>Соуска отварная с томатным соусом</td><td>85</td></tr> <tr><td>Пюре картофельное с маслом сливочным</td><td>130</td></tr> <tr><td>Чай с повидлом</td><td>150/15</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> </table>	Соуска отварная с томатным соусом	85	Пюре картофельное с маслом сливочным	130	Чай с повидлом	150/15	Хлеб пшеничный	30				
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																								
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5																																								
Какао напиток с молоком	180																																								
Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный)	100																																								
Суп картофельный с пюре, пшеном, отварной рыбой, с укропом	20/150/1																																								
Биточки рубленые куриные с томатным соусом	70																																								
Каша гречневая вязкая с томатом свежим	150																																								
Компот из сухофруктов	150																																								
Хлеб пшеничный	30																																								
Хлеб ржаной	20																																								
Булочка "Домашняя"	50																																								
Напиток из вишни	150																																								
Соуска отварная с томатным соусом	85																																								
Пюре картофельное с маслом сливочным	130																																								
Чай с повидлом	150/15																																								
Хлеб пшеничный	30																																								
Неделя 1 День 5	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</td><td>5/10/30</td></tr> <tr><td>Каша молочная жидкая «Дружба»</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Чай с молоком</td><td>150/7</td></tr> </table>	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Каша молочная жидкая «Дружба»	150/5	Чай с молоком	150/7	<table border="1"> <tr><td>Молоко кипяченое</td><td>100</td></tr> </table>	Молоко кипяченое	100	<table border="1"> <tr><td>Щи из свежей капусты с картофелем</td><td>150</td></tr> <tr><td>Котлеты из говядины с соусом томатным</td><td>70</td></tr> <tr><td>Каша перловая рассыпчатая, заправленная порционно</td><td>130/20</td></tr> <tr><td>Напиток из апельсинов</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной</td><td>20</td></tr> </table>	Щи из свежей капусты с картофелем	150	Котлеты из говядины с соусом томатным	70	Каша перловая рассыпчатая, заправленная порционно	130/20	Напиток из апельсинов	150	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной	20	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд с повидлом</td><td>30/20</td></tr> <tr><td>Чай со смородиной</td><td>150/7/3.5</td></tr> </table>	Бутерброд с повидлом	30/20	Чай со смородиной	150/7/3.5	<table border="1"> <tr><td>Лепешки с творогом со стручковым горошком</td><td>150/15</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром</td><td>150/7</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>20</td></tr> <tr><td>Яблоко свежее нарезка</td><td>100</td></tr> </table>	Лепешки с творогом со стручковым горошком	150/15	Чай с сахаром	150/7	Хлеб пшеничный	20	Яблоко свежее нарезка	100				
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30																																								
Каша молочная жидкая «Дружба»	150/5																																								
Чай с молоком	150/7																																								
Молоко кипяченое	100																																								
Щи из свежей капусты с картофелем	150																																								
Котлеты из говядины с соусом томатным	70																																								
Каша перловая рассыпчатая, заправленная порционно	130/20																																								
Напиток из апельсинов	150																																								
Хлеб пшеничный	40																																								
Хлеб ржаной	20																																								
Бутерброд с повидлом	30/20																																								
Чай со смородиной	150/7/3.5																																								
Лепешки с творогом со стручковым горошком	150/15																																								
Чай с сахаром	150/7																																								
Хлеб пшеничный	20																																								
Яблоко свежее нарезка	100																																								

	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Полдник (гр.)	Ужин (гр.)																																		
Неделя 2 день 6	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Каша геркулесовая молочная жидкая</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Чай с молоком</td><td>180/10</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша геркулесовая молочная жидкая	150/5	Чай с молоком	180/10	<table border="1"> <tr><td>Напиток из шиповника</td><td>100</td></tr> </table>	Напиток из шиповника	100	<table border="1"> <tr><td>Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом</td><td>150/1</td></tr> <tr><td>Шницель из мяса птицы с томатным соусом</td><td>80</td></tr> <tr><td>Каша гречневая вязкая с томатом свежим порционно</td><td>120</td></tr> <tr><td>Напиток клюквенный «Школьный»</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>20</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr> </table>	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	150/1	Шницель из мяса птицы с томатным соусом	80	Каша гречневая вязкая с томатом свежим порционно	120	Напиток клюквенный «Школьный»	180	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr><td>Гренки из батона</td><td>40</td></tr> <tr><td>Чай (с сахаром)</td><td>180/10</td></tr> </table>	Гренки из батона	40	Чай (с сахаром)	180/10	<table border="1"> <tr><td>Тефтели рыбные тушёные с соусом</td><td>90</td></tr> <tr><td>Пюре из картофеля</td><td>130</td></tr> <tr><td>Кисель фруктово-ягодный (вишня)</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr> </table>	Тефтели рыбные тушёные с соусом	90	Пюре из картофеля	130	Кисель фруктово-ягодный (вишня)	150	Хлеб пшеничный	40		
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																						
Каша геркулесовая молочная жидкая	150/5																																						
Чай с молоком	180/10																																						
Напиток из шиповника	100																																						
Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	150/1																																						
Шницель из мяса птицы с томатным соусом	80																																						
Каша гречневая вязкая с томатом свежим порционно	120																																						
Напиток клюквенный «Школьный»	180																																						
Хлеб пшеничный	20																																						
Хлеб ржаной.	20																																						
Гренки из батона	40																																						
Чай (с сахаром)	180/10																																						
Тефтели рыбные тушёные с соусом	90																																						
Пюре из картофеля	130																																						
Кисель фруктово-ягодный (вишня)	150																																						
Хлеб пшеничный	40																																						
Неделя 2 день 7	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Салат из моркови с сахаром</td><td>30</td></tr> <tr><td>Запеканка из творога с рисом со сметаной</td><td>150</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром</td><td>150/7</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Салат из моркови с сахаром	30	Запеканка из творога с рисом со сметаной	150	Чай с сахаром	150/7	<table border="1"> <tr><td>Напиток из лимонов свежих</td><td>100</td></tr> </table>	Напиток из лимонов свежих	100	<table border="1"> <tr><td>Суп полевой на бульоне с укропом</td><td>150/1</td></tr> <tr><td>Птица тушёная с овощами и соусом, свежий огурец порц.</td><td>200</td></tr> <tr><td>Компот из сухофруктов</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>30</td></tr> </table>	Суп полевой на бульоне с укропом	150/1	Птица тушёная с овощами и соусом, свежий огурец порц.	200	Компот из сухофруктов	150	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr><td>Печенье "Детское"</td><td>50</td></tr> <tr><td>Чай со смородиной</td><td>150/7/3,5</td></tr> </table>	Печенье "Детское"	50	Чай со смородиной	150/7/3,5	<table border="1"> <tr><td>Икра кабачковая</td><td>30</td></tr> <tr><td>Макароны отварные с сыром, с маслом</td><td>165</td></tr> <tr><td>Чай с лимоном и сахаром</td><td>180/10</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> </table>	Икра кабачковая	30	Макароны отварные с сыром, с маслом	165	Чай с лимоном и сахаром	180/10	Хлеб пшеничный	30		
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																						
Салат из моркови с сахаром	30																																						
Запеканка из творога с рисом со сметаной	150																																						
Чай с сахаром	150/7																																						
Напиток из лимонов свежих	100																																						
Суп полевой на бульоне с укропом	150/1																																						
Птица тушёная с овощами и соусом, свежий огурец порц.	200																																						
Компот из сухофруктов	150																																						
Хлеб пшеничный	40																																						
Хлеб ржаной.	30																																						
Печенье "Детское"	50																																						
Чай со смородиной	150/7/3,5																																						
Икра кабачковая	30																																						
Макароны отварные с сыром, с маслом	165																																						
Чай с лимоном и сахаром	180/10																																						
Хлеб пшеничный	30																																						
Неделя 2 день 8	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</td><td>5/10/30</td></tr> <tr><td>Суп молочный с гречневой крупой</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Какао напиток с молоком</td><td>180</td></tr> </table>	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Суп молочный с гречневой крупой	150/5	Какао напиток с молоком	180	<table border="1"> <tr><td>Напиток из чёрной смородины.</td><td>100</td></tr> </table>	Напиток из чёрной смородины.	100	<table border="1"> <tr><td>Суп картофельный с клёцками и укропом</td><td>150/1</td></tr> <tr><td>Колобки куриные с соусом сметанным.</td><td>70</td></tr> <tr><td>Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком</td><td>130/15</td></tr> <tr><td>Напиток из шиповника.</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr> </table>	Суп картофельный с клёцками и укропом	150/1	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком	130/15	Напиток из шиповника.	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr><td>Булочка "Домашняя"</td><td>50</td></tr> <tr><td>Напиток из апельсинов</td><td>150</td></tr> </table>	Булочка "Домашняя"	50	Напиток из апельсинов	150	<table border="1"> <tr><td>Сосиска отварная с томатным соусом</td><td>85</td></tr> <tr><td>Гороховое пюре с маслом</td><td>130</td></tr> <tr><td>Чай с яблоками и сахаром</td><td>180/8/6</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>20</td></tr> </table>	Сосиска отварная с томатным соусом	85	Гороховое пюре с маслом	130	Чай с яблоками и сахаром	180/8/6	Хлеб пшеничный	20		
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30																																						
Суп молочный с гречневой крупой	150/5																																						
Какао напиток с молоком	180																																						
Напиток из чёрной смородины.	100																																						
Суп картофельный с клёцками и укропом	150/1																																						
Колобки куриные с соусом сметанным.	70																																						
Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком	130/15																																						
Напиток из шиповника.	180																																						
Хлеб пшеничный	30																																						
Хлеб ржаной.	20																																						
Булочка "Домашняя"	50																																						
Напиток из апельсинов	150																																						
Сосиска отварная с томатным соусом	85																																						
Гороховое пюре с маслом	130																																						
Чай с яблоками и сахаром	180/8/6																																						
Хлеб пшеничный	20																																						
Неделя 2 день 9	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Каша пшённая молочная жидкая с маслом</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Чай с молоком</td><td>150/7</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	150/5	Чай с молоком	150/7	<table border="1"> <tr><td>Молоко кипяченое..</td><td>100</td></tr> </table>	Молоко кипяченое..	100	<table border="1"> <tr><td>Борщ из свежей капусты с картофелем</td><td>150</td></tr> <tr><td>Плов из птицы с огурцом консервированным</td><td>200</td></tr> <tr><td>Напиток клюквенный Школьный</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr> </table>	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	Плов из птицы с огурцом консервированным	200	Напиток клюквенный Школьный	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr><td>Булочка «Вкусная»</td><td>50</td></tr> <tr><td>Кисель из натурального сока</td><td>150</td></tr> </table>	Булочка «Вкусная»	50	Кисель из натурального сока	150	<table border="1"> <tr><td>Оладьи из печени с соусом томатным</td><td>70</td></tr> <tr><td>Пюре картофельное с маслом сливочным</td><td>130</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром</td><td>180/10</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> </table>	Оладьи из печени с соусом томатным	70	Пюре картофельное с маслом сливочным	130	Чай с сахаром	180/10	Хлеб пшеничный	30				
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																						
Каша пшённая молочная жидкая с маслом	150/5																																						
Чай с молоком	150/7																																						
Молоко кипяченое..	100																																						
Борщ из свежей капусты с картофелем	150																																						
Плов из птицы с огурцом консервированным	200																																						
Напиток клюквенный Школьный	180																																						
Хлеб пшеничный	30																																						
Хлеб ржаной.	20																																						
Булочка «Вкусная»	50																																						
Кисель из натурального сока	150																																						
Оладьи из печени с соусом томатным	70																																						
Пюре картофельное с маслом сливочным	130																																						
Чай с сахаром	180/10																																						
Хлеб пшеничный	30																																						
Неделя 2 день 10	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Яйцо отварное</td><td>40</td></tr> <tr><td>Каша рисовая молочная жидкая с маслом</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Чай со смородиной</td><td>150/7/3,5</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Яйцо отварное	40	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	Чай со смородиной	150/7/3,5	<table border="1"> <tr><td>Напиток кисломолочный Снежок</td><td>100</td></tr> </table>	Напиток кисломолочный Снежок	100	<table border="1"> <tr><td>Рассольник Ленинградский с укропом</td><td>150</td></tr> <tr><td>Тефтели мясные с соусом томатным</td><td>70</td></tr> <tr><td>Каша гречневая рассыпчатая</td><td>120</td></tr> <tr><td>Компот из изюма</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr> </table>	Рассольник Ленинградский с укропом	150	Тефтели мясные с соусом томатным	70	Каша гречневая рассыпчатая	120	Компот из изюма	150	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr><td>Булочка "Молочная"</td><td>50</td></tr> <tr><td>Напиток из вишни</td><td>150</td></tr> </table>	Булочка "Молочная"	50	Напиток из вишни	150	<table border="1"> <tr><td>Гуляш из филе отварной птицы</td><td>70</td></tr> <tr><td>Вермишель отварная с маслом сливочным</td><td>130</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром</td><td>180/10</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> </table>	Гуляш из филе отварной птицы	70	Вермишель отварная с маслом сливочным	130	Чай с сахаром	180/10	Хлеб пшеничный	30
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																						
Яйцо отварное	40																																						
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5																																						
Чай со смородиной	150/7/3,5																																						
Напиток кисломолочный Снежок	100																																						
Рассольник Ленинградский с укропом	150																																						
Тефтели мясные с соусом томатным	70																																						
Каша гречневая рассыпчатая	120																																						
Компот из изюма	150																																						
Хлеб пшеничный	30																																						
Хлеб ржаной.	20																																						
Булочка "Молочная"	50																																						
Напиток из вишни	150																																						
Гуляш из филе отварной птицы	70																																						
Вермишель отварная с маслом сливочным	130																																						
Чай с сахаром	180/10																																						
Хлеб пшеничный	30																																						

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2023 г День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 1

Неделя: 1

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5	4,66	6,39	23,53	169,69	0,06	1,03	35,84		105,94	92,15	15,82	0,36
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак		370	10,62	14,76	54,73	393,66	0,14	2,46	77,84		249,84	225,25	39,74	1,17
Завтрак 2														
400,01	Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Обед														
82	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	150/1	1,66	1,71	13,78	77,15	0,06	5,95			19,76	39,81	16,4	0,64
291,28	Плов из птицы с огурцом консервированным.	200	12,93	11,04	37,5	301,08	0,07	2,87	28,62		25,83	154,23	64,75	1,36
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		541	17,8	13,55	84,11	529,66	0,19	9,12	28,82		97,11	250,19	99,38	3,94
Полдник														
371	Гренки из батона	40	3,49	4,27	17,68	123,11	0,05	0,27	28,2		37,98	49,27	7,64	0,54
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Полдник		230	3,55	4,29	27,68	163,53	0,05	0,3	28,2		48,93	51,74	11	0,82
Ужин														
256,29	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	80	6,36	2,89	2,79	62,61	0,06	1,46	34,21		31,86	114,04	27,42	0,63
321	Пюре картофельное с маслом.	120	2,49	3,58	16,05	106,35	0,11	4,15	20,6		33,96	66,73	22,47	0,81
378	Кисель фруктово-ягодный	180			27,18	108,72					8,4		1,71	0,09
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		410	11,61	7,32	64,02	368,38	0,28	5,61	54,81		94,22	245,77	65,6	2,63
Итого за день			46,63	42,64	235,59	1512,11	0,7	18,79	209,67		610,1	862,95	229,72	8,66

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2023 г День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 2

Неделя: 1

Возраст: от 1 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
185	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	150/5	4,69	6,43	28,11	189,07	0,06	0,99	35,3		103,95	102,65	20,19	0,92
394	Чай с молоком	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28
Итого за Завтрак		357	12,32	16,54	54,92	417,82	0,14	2,28	94,7		225,87	268,1	44,09	1,64
Завтрак 2														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Обед														
99,16	Суп овощной на бульоне с укропом	150/1	2,02	1,58	7,45	52,1	0,04	6,88			19,05	32,4	13,81	0,51
305,06	Биточки рубленные куриные с томатным соусом	70	6,24	7,22	7,39	119,55	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62
464,05	Каша пшеничная вязкая со свеклой отварной	130/30	4,17	4,43	23,99	152,63	0,08	3,15	18,36		30,49	89,93	34,6	1,34
398,03	Напиток из шиповника..	150	0,51	0,21	14,23	60,85	0,01	0,15			15,96	2,55	4,05	0,47
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		581	17,02	14,53	77,74	509,99	0,32	10,86	39,08		103,51	259,67	84,98	4,82
Полдник														
722	Печенье "Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
797,06	Напиток клюквенный Школьный..	150	0,04	0,01	11,49	46,21		1,08			8,13	0,79	2,59	0,08
Итого за Полдник		200	3,13	15,93	43,23	328,81	0,05	1,08	0,18		16,85	37,35	9,43	0,71
Ужин														
230,06	Вареники ленивые отварные с соусом молочным.	150	18,25	10,27	23,85	260,83	0,06	0,33	69,2		130,95	193,73	21,71	0,62
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
368,02	Яблоки свежие нарезка .	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин		437	21,45	11,53	58,65	424,18	0,2	7,35	69,2		174,91	271,38	47,09	4,11
Итого за день			54,22	58,73	250,84	1749	0,73	23,57	203,16		541,14	848,5	194,59	11,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2023 г День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 3

Неделя: 1

Возраст: от 1 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
677	Кабачковая икра	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21
215	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
627,01	Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6	0,07	0,04	8,59	35		0,62			11,02	2,64	3,51	0,35
Итого за Завтрак		364	13,56	20,18	28,43	349,58	45,99	2,92	522		113,26	217,22	25,82	2,98
Завтрак 2														
401,13	Напиток кисломолочный Кефир.	100	2,9	3,2	4	56,4	0,03	0,7	20		120	95	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3,2	4	56,4	0,03	0,7	20		120	95	14	0,1
Обед														
57,09	Борщ из свежей капусты с картофелем с укропом	150/1	2,19	1,53	8,35	55,93	0,03	7,04	0,04		25,49	31,68	15,56	0,71
287,12	Тефтели мясные с соусом томатным	70	4,69	4,74	6,34	86,78	0,02	0,76	19,24		7,77	49,81	8,29	0,81
199,12	Пюре гороховое, огурец свежий порционно	130/20	13,45	4,12	27,61	201,32	0,29	0,7	18,2		66,95	138,18	56,92	4,26
646,11	Напиток из лимонов..	150	0,06	0,01	11,49	46,3		2,88			10,87	1,58	2,56	0,08
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		581	25,39	11,77	84,47	545,42	0,42	11,38	37,68		126,08	278,85	98,33	7,08
Полдник														
1 011	Булочка "Молочная"	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Полдник		207	5,36	3,43	42,32	221,59	0,43	0,22	13		44,67	57,5	11,43	0,88
Ужин														
247,04	Рыба тушёная с овощами и томатом	80	9,63	6,58	2,17	106,42	0,09	1,18	14,66		19,39	111,21	22,85	0,49
315	Отварной рис	130	3,19	4,7	27,46	164,9	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
382,05	Кисель из сока натурального.	180	0,17	0,11	29,31	118,91	0,01	1,08			20,84	13,41	6,2	0,26
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		410	14,83	11,95	70,94	450,7	0,14	2,26	38,26		49,17	191,43	50,61	1,45
Итого за день			62,04	50,53	230,16	1623,69	47,01	17,48	630,94		453,18	840	200,19	12,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2023 г День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 4

Неделя: 1

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5	5,59	7,02	26,62	192,02	0,14	0,98	35,12		104,94	138,1	35,6	0,92
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак		370	11,55	15,39	57,82	415,99	0,22	2,41	77,12		248,84	271,2	59,52	1,73
Завтрак 2														
378,13	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Обед														
80	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом.	20/150/1	5,5	3,03	12,11	97,71	0,08	5,76	7,35		22,16	65,36	20,9	0,69
305,06	Биточки рубленые куриные с томатным соусом	70	6,24	7,22	7,39	119,55	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62
313,29	Каша гречневая вязкая с томатом свежим	150	4,02	4,37	17,82	126,69	0,05	2,5	18,2		17,43	96,26	64,98	2,22
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		591	19,89	15,71	76,15	525,61	0,32	9,24	46,27		118,12	307,96	124,43	6,35
Полдник														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
680,01	Напиток из вишни.	150	0,12	0,03	12,82	52,03		2,25			13,13	4,5	5,51	0,11
Итого за Полдник		200	3,75	7,91	43,12	258,67	0,08	2,25	2,5		22,56	35,84	11,24	0,58
Ужин														
1 578	Сосиска отварная с томатным соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87
321	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
392,05	Чай с повидлом.	150/15	0,11	0,01	9,77	39,61		0,1			10,18	3,41	3,67	0,4
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		410	11,33	16,13	42,31	359,74	0,28	5	29,56		85,73	205,67	52,07	3,25
Итого за день			46,61	55,18	231,05	1607,73	0,9	38,9	155,45		485,17	827,44	251,32	12,06

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2023 г День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 5

Неделя: 1

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
175	Каша Дружба молочная жидкая с маслом	150/5	4,75	6,69	25,78	182,33	0,09	0,99	35,3		102,93	122,38	29,42	0,64
394	Чай с молоком	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28
Итого за Завтрак		357	12,38	16,8	52,59	411,08	0,17	2,28	94,7		224,85	287,83	53,32	1,36
Завтрак 2														
400,01	Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Обед														
67,06	Щи из свежей капусты с картофелем.	150	1,11	3	6,49	57,4	0,04	11,21			27,73	31,48	15,79	0,52
282,48	Котлеты из говядины с соусом томатным.	70	5,93	5,91	7,95	108,71	0,03	0,56	8,76		11,37	61,73	9,73	1,02
313,21	Каша перловая рассыпчатая с зеленым горошком	130/20	4,36	3,8	28,06	163,88	0,04	2	18,2		28,38	143,3	21,29	0,9
579,01	Напиток из апельсинов	150	0,03	0,02	12,28	49,42		1,95			11,24	3,75	4,67	0,32
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		580	16,43	14,1	85,46	534,5	0,19	15,72	27,16		93,72	297,86	66,48	3,98
Полдник														
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
Итого за Полдник		210,5	2,45	4,52	35,75	193,48	0,04	7,12	20		19,35	25,6	8,86	0,86
Ужин														
212,06	Лапшевник с творогом со сгущённым молоком	150/15	14,23	9,32	41,34	306,16	0,08	0,41	52,06		146,11	183,34	23,75	0,99
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин		442	16,51	10,29	70,14	439,28	0,13	7,43	52,06		174,07	208,99	37,93	3,6
Итого за день			50,82	48,43	248,99	1635,22	0,57	33,85	213,92		631,99	910,28	180,59	9,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2023 г День: понедельник

Неделя 2 день 6

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5	5,03	7,47	21,35	172,75	0,12	0,98	35		108,27	144,71	40,86	0,95
394	Чай с молоком.	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37
Итого за Завтрак		380	10,05	14,93	51,16	379,21	0,19	2,21	73,4		231,5	250,98	59,88	1,69
Завтрак 2														
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Итого за Завтрак 2		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Обед														
81,12	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом.	150/1	4,01	1,74	12,95	83,62	0,12	3,89			22,88	53,02	21,48	1,25
719,02	Шницель из птицы с томатным соусом	80	7,94	6,67	8,45	125,59	0,05	1,33	23,82		14,3	46,87	11,01	0,76
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,03	4,65	27,25	174,97	0,15		16,8		17,88	143,9	96,31	3,23
797,07	Напиток клюквенный школьный.	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,75	0,95	3,1	0,09
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		571	21,18	13,88	81,12	534,31	0,38	6,51	40,82		75,81	289,34	144,1	6,33
Полдник														
371	Гренки из батона	40	3,49	4,27	17,68	123,11	0,05	0,27	28,2		37,98	49,27	7,64	0,54
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Полдник		230	3,55	4,29	27,68	163,53	0,05	0,3	28,2		48,93	51,74	11	0,82
Ужин														
261,07	Тефтели рыбные тушёные с соусом.	90	7,13	3,15	6,77	83,95	0,04	0,33	13,22		28,08	86,42	19,47	0,45
321	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
378,11	Кисель из вишни (фруктово-ягодный).	150	0,13	0,04	18,29	74,04	0,01	2,7	18		16,06	10,64	6,09	0,12
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		410	13,68	8,55	61,5	377,71	0,21	7,53	53,54		88,69	195,41	55,53	1,89
Итого за день			48,8	41,79	231,23	1496,46	0,84	16,65	195,96		455,6	789,17	273,21	11,05

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2023 г День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 7

Неделя: 2

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
41	Салат из моркови с сахаром.	30	0,37	0,03	3,41	15,39	0,01	0,72			7,67	15,05	10,51	0,2
535,0	Запеканка из творога с рисом со сметаной.	150	18,5	15,45	23,88	308,57	0,05	0,32	86,33		171,01	234,3	27,28	0,85
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Завтрак		372	21,2	19,99	49,78	463,83	0,09	1,06	106,33		193,54	272	44,07	1,61
Завтрак 2														
646,12	Напиток из лимонов свежих.	100	0,04		7,63	30,73		1,92			7,28	1,06	1,72	0,05
Итого за Завтрак 2		100	0,04		7,63	30,73		1,92			7,28	1,06	1,72	0,05
Обед														
682,02	Суп полевой на бульоне с укропом.	150/1	2,33	1,71	12,11	73,15	0,06	5,73			14,63	41,35	16,76	0,62
302,16	Птица тушеная с овощами со свежим огурцом.	200	9,06	6,6	17,75	166,64	0,11	9,73	23,17		44,2	111,71	35,76	1,53
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		571	17,07	9,74	82,11	484,42	0,26	15,76	23,47		117,85	238,01	78,25	4,7
Полдник														
636	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
Итого за Полдник		210,5	3,51	14,27	41,19	307,23	0,05	7,02	75,01		21,27	38,35	8,42	0,72
Ужин														
677	Кабачковая икра	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21
206,02	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		18,42	98,06	16,93	0,9
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		415	11,72	10,49	65,54	403,46	46,07	2,2	317		61,67	176,63	38,79	2,49
Итого за день			53,54	54,49	246,25	1689,67	46,47	27,96	521,81		401,61	726,05	171,25	9,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2023 г День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 8

Неделя: 2

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
94	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,75	12,74	111,63	0,08	0,68	27		120,69	124,25	35,25	0,85
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак		375	13,07	15,78	43,94	370,06	0,17	2,18	90		264,69	317,35	64,67	1,73
Завтрак 2														
664,02	Напиток из чёрной смородины.	100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
Обед														
85,07	Суп картофельный с клёцками и зеленью	150/1	2,84	2,33	9,41	69,97	0,05	3,93	6,86		22,69	38,9	12,76	0,5
704	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	5,19	6,86	6,79	109,66	0,03	0,57	17,64		17,46	36,44	8,04	0,51
313,24	Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком	130/15	4,21	3,79	27,74	161,91	0,04	1,5	18,2		27,4	140,26	20,27	0,86
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		596	16,93	14,32	87,3	545,81	0,28	6,18	42,9		113,75	315,26	69,33	4,32
Полдник														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
579,01	Напиток из апельсинов	150	0,03	0,02	12,28	49,42		1,95			11,24	3,75	4,67	0,32
Итого за Полдник		200	3,66	7,9	42,58	256,06	0,08	1,95	2,5		20,67	35,09	10,4	0,79
Ужин														
1 578	Сосиска отварная с томатным соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87
199	Гороховое пюре с маслом	130	13,32	4,1	27,25	192,68	0,29		18,2		63,54	132,44	54,17	4,16
627,01	Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6	0,07	0,04	8,59	35		0,62			11,02	2,64	3,51	0,35
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		429	20,95	15,74	49,94	418,79	0,36	1,02	25,44		97,56	212,99	70,51	5,6
Итого за день			54,7	53,78	231,93	1624,12	0,89	32,33	160,84		505,49	884,16	219,24	12,6

«Комбинат школьного питания»
 «Диетическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2023 г Дни: четверг
 Неделя: 2 день 9

Сезон: Осень-Зима
 Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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																
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/50	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37		
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5	7,07	8,65	29,38	223,65	0,16	1,64	45,2		162,66	103,71	42,33	0,98		
394	Чай с молоком	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28		
Итого за завтрак		347	12,07	16,1	56,19	417,94	0,23	2,86	83,6		284,48	289,16	60,73	1,63		
Завтрак 2																
400,01	Молоко кипяченое.	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1		
Итого за завтрак 2		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1		
Обед																
57,16	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	2,17	1,52	8,29	55,52	0,03	6,04	0,04		23,26	30,75	14,86	0,69		
291,28	Плов из птицы с овощами консервированным.	200	12,93	11,04	37,5	301,08	0,07	2,87	28,62		25,83	154,23	64,75	1,36		
797,07	Напиток клюквенный школьный.	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,75	0,95	3,1	0,09		
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
796,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,88	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78		
Итого за Обед		580	19,22	13,67	84,26	536,96	0,25	10,2	28,86		65,64	282,53	106,11	4,02		
Полдник																
1,010	Булочка «Вкусная»	50	3,81	3,96	29,59	169,15	0,07	0,01	23,15		10,47	40,15	6,59	0,55		
382,07	Кисель из сока (на натуральном).	150	0,14	0,09	24,43	99,09	0,01	0,9			17,38	11,18	5,17	0,21		
Итого за Полдник		200	3,95	4,04	54,02	268,24	0,08	0,91	23,15		27,85	51,33	11,76	0,76		
Ужин																
287,17	Оладьи на печени с соусом томатным	70	6,62	4,11	4,21	80,31	0,11	13,58	1293,64		8,02	115,24	8,28	2,67		
321	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	2,74	4,23	12,44	96,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88		
392	Чай (с сахаром)	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28		
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Ужин		420	12,16	9,21	44,65	310,22	0,34	18,11	315,96		75,52	255,08	50,01	4,93		
Итого за день			50,47	45,74	244,17	1990,24	0,94	33,38	4471,57		593,69	968,08	242,61	11,44		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2023 г День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 10

Неделя: 2

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	3,9	6,39	25,21	173,95	0,05	1,03	35,84		103,24	106,8	23,05	0,36
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
Итого за Завтрак		390,5	11,35	15,51	48,24	377,95	0,11	8,05	155,84		170,01	210,4	39,19	2,08
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Снежок.	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Обед														
76,1	Рассольник Ленинградский с укропом.	150/1	2,61	1,65	12,21	65,88	0,06	5,55			17	45,44	16,86	0,65
287,12	Тефтели мясные с соусом томатным	70	4,69	4,74	6,34	86,78	0,02	0,76	19,24		7,77	49,81	8,29	0,81
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,03	4,65	27,25	174,97	0,15		16,8		17,88	143,9	96,31	3,23
376,23	Компот из изюма.	150	0,33	0,02	20,82	84,78	0,02				19,1	19,35	7,82	0,47
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		541	17,74	12,15	91,3	537,27	0,4	6,31	36,24		88,75	355,1	152,68	7,04
Полдник														
011,0	Булочка "Молочная."	50	5,32	3,42	25,28	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
680,01	Напиток из вишни.	150	0,12	0,03	12,82	52,03		2,25			13,13	4,5	5,51	0,11
Итого за Полдник		200	5,44	3,45	38,1	245,37	0,43	2,45	13		49,84	60,35	14,56	0,8
Ужин														
277,1	Гуляш из филе птицы.	70	11,57	2,96	2,6	83,32	0,03	2,45	39,71		14,66	60,5	35,4	0,76
205,02	Вермишель отварная.	130	4,79	3,79	29,59	171,63	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		420	19,18	7,62	60,19	386,07	0,19	2,48	57,91		59,94	159,55	62,3	2,83
Итого за день			56,41	41,23	248,63	1623,16	1,16	20,19	282,99		489,54	879,4	283,73	12,85

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей до 3-х лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	46,63	42,64	235,59	1512,11
1 неделя 2 день	54,22	58,73	250,84	1749
1 неделя 3 день	62,04	50,53	230,16	1623,69
1 неделя 4 день	46,61	55,18	231,05	1607,73
1 неделя 5 день	50,82	48,43	248,99	1635,22
2 неделя 6 день	48,8	41,79	231,23	1496,46
2 неделя 7 день	53,54	54,49	246,25	1689,67
2 неделя 8 день	54,7	53,78	231,93	1624,12
2 неделя 9 день	50,47	45,74	244,17	1590,24
2 неделя 10 день	56,41	41,23	248,63	1623,16
Итого за 10 дней	524,24	492,54	2398,84	16151,4
Среднее значение	52	49	240	1615,14
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20	42	47	203	1400
Отклонения от нормы (в%)				

Дни смены/ приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (до 3-х лет)											
	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	393,66	26	56,88	3,8	529,66	35	163,53	11	368,38	24,4	1512,11	100
2 день	417,82	23,8	68,2	3,9	509,99	29,2	328,81	18,8	424,18	24,3	1749	100
3 день	349,58	21,5	56,4	3,5	545,42	33,6	221,59	13,7	450,7	27,7	1623,69	100
4 день	415,99	25,8	47,72	3	525,61	32,8	258,67	16	359,74	22,4	1607,73	100
5 день	411,08	25	56,88	3,5	534,5	33	193,48	12	439,28	26,5	1635,22	100
6 день	379,21	25	41,7	3	534,31	35,8	163,53	11	377,71	25,2	1496,46	100
7 день	463,83	27	30,73	2	484,42	29	307,23	18	403,46	24	1689,67	100
8 день	370,06	23	33,4	2	545,81	34	256,06	15,5	418,79	25,5	1624,12	100
9 день	417,94	26	56,88	4	536,96	34	268,24	16	310,22	20	1590,24	100
10 день	377,95	23	76,5	5	537,27	33	245,37	15	386,07	24	1623,16	100
Итого за 10 дней		246,1		33,7		329,4		147		244		
Среднее значение		24,6		3		33		14,7		24,4		
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20		5		35		15		25		100