

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Мостовской детский сад

Утверждено:

И.о. заведующей МКДОУ

Московской детский сад

Приказ № 51 от августа 2024 г.

О.А. Смирнова



**ПРИМЕРНОЕ  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА ДВЕ НЕДЕЛИ  
(ВОЗРАСТ: 1 – 3 года; 3- 7 лет)**



п. Мирный, 2024 г

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: - первая

Возрастная категория: 1 – 3 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><i>Завтрак:</i></b>										
1	Каша рисовая молочная	150	3,77	8,12	33,18	227,30	0,25	0,09	0,1	10,35	3,85
20	Чай сладкий	150	---	---	8,97	34,11	---	---	----	---	---
125	Батон	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	----	19,0	0,8
	<b><i>Второй завтрак:</i></b>										
42	Сок	100	0,37	0,07	7,87	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	<b><i>Обед:</i></b>										
65	Салат из свежих огурцов с р.м	30	0,29	1,03	1,43	12,861	0,1	0,06	90,5	20,3	1,15
70	Борщ на курин. бульоне со смет	200	2,08	6,05	12,91	146,42	0,09	10,05	14,97	88,71	1,32
90	Вареники ленивые творожные с маслом	150	13,56	23,13	23,90	354,05	0,09	0,42	0,35	186,26	0,85
23	Напиток из шиповника	150	0,03	0,01	9,48	36,56	----	0,007	30,0	1,87	0,07
126	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
	<b><i>Полдник:</i></b>										
37	Какао на молоке	150	3,33	3,72	29,1	102,15	0,13	0,12	---	49,36	0,46
128	Батон с сыром	25/10	4,33	6,82	12,13	127,33	0,184	0,864	----	9,2	0,8
	<b><i>Ужин:</i></b>										
26	Рыбные тефтели с подливой	70/30	10,43	10,67	22,61	233,72	0,12	0,12	2,26	44,52	1,18
56	Гречка	50	2,35	2,41	13,72	90,17	0,12	0,03	---	4,74	1,5
20	Чай сладкий	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---
126	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,034	0,016	---	7,0	0,78
	<b><i>Итого за день:</i></b>		46,15	63,53	216,31	1604,381	1,24	11,832	139,68	457,06	14,98

День: ВТОРНИК  
Неделя: - первая

Возрастная категория: 1 – 3 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
3 21 125	<b>Завтрак:</b>										
	Каша ячневая молочная с маслом	150	6,54	7,2	27,08	203,48	0,253	0,07	0,1	8,95	3,85
	Чай с молоком	150	0,2	2,14	10,52	67,644	0,04	0,15	----	1,50	---
	Батон	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	----	9,2	0,8
26	<b>Второй завтрак:</b>										
	Напиток лимонный	100	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
62	<b>Обед:</b>										
73	Морковный салат	30	0,6	3,53	4,84	52,96	-	-	1,63	-	-
91	Суп гороховый на мяс. бульоне	200	11,41	5,44	22,49	183,94	0,03	0,09	6,39	71,76	3,18
14	Суфле из отарного мяса с подл.	80/50	16,02	19,71	10,79	287,12	0,02	0,2	0,71	56,9	1,33
24	Рис	50	1,21	1,79	12,23	69,9	0,01	0,01	----	0,45	0,17
126	Компот из сухофруктов	150	0,16	---	12,54	48,44	0,01	0,02	0,37	---	---
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
38	<b>Полдник:</b>										
	Кофейный напиток	150	3,24	3,70	14,37	101,03	0,03	0,15	67,5	----	----
	Печенье	20	2,08	2,36	15,36	83,42	0,02	0,02	----	4,0	0,2
93 20 126	<b>Ужин:</b>										
	Голубцы ленивые с мясом	150	6,6	3,79	26,85	114,85	0,04	0,07	23,14	40,24	1,22
	Чай сладкий	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,034	0,016	---	7,0	0,78
	<b>Итого за день:</b>		53,79	51,16	216,34	1478,884	0,772	1,014	116,79	209,91	11,53

День: СРЕДА  
Неделя: - первая

Возрастная категория: 1 – 3 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак:</b>										
2	Каша гречневая молочная	150	6,51	7,23	29,28	213,48	0,25	0,09	0,1	10,35	3,85
22	Чай с лимоном	150	0,2	0	10,7	43,8	---	---	1,1	---	---
125	Батон	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	----	9,2	0,8
64	<b>Второй завтрак:</b> Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	0,03	5,0	19,0	2,3
	<b>Обед:</b>										
66	Свекольный салат	40	0,75	3,04	5,0	47,97	0,01	0,01	0,3	87,9	0,18
74	Щи на мяс. бульоне со сметаной	200	2,1	6,01	14,24	122,42	0,09	0,06	29,6	77,7	0,93
93	Тефтели мясные	60/50	9,81	10,71	22,55	232,28	0,07	0,18	1,2	13,54	2,98
94	Макароны	50	1,78	0,18	0,28	52,49	0,01	0,01	---	3,0	2,6
25	Компот из сухофр. и шиповн.	150	0,03	---	14,52	53,73	----	0,007	30,0	1,87	0,07
126	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
42	<b>Полдник:</b> Кисель	150	0,03	---	11,51	44,58	---	---	1,35	5,25	0,08
125	Батон	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8
95	<b>Ужин:</b> Винегрет овощной	150	12,02	10,24	11,53	137,4	0,07	0,07	19,87	50,32	1,32
20	Чай сладкий	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---
126	Хлеб	20	2,32	0,24	6,84	36,2	0,034	0,016	---	7,0	0,78
	<b>Итого за день:</b>		42,55	40,11	185,86	1123,34	0,733	0,545	88,52	304,83	17,86

День: ЧЕТВЕРГ  
Неделя: - первая

Возрастная категория: 1– 3 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
4 20 125	<b>Завтрак:</b>										
	Каша геркулесовая молочная	150	4,74	7,35	19,11	155,53	0,11	0,06	0,07	7,62	75,09
	Чай сладкий	150	---	---	8,97	34,11	---	---	----	---	---
	Батон	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	----	9,2	0,8
36	<b>Второй завтрак:</b> Напиток лимонный	100	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
50 76 115 36 126	<b>Обед:</b>										
	Салат из бел. капусты с морковью	40	0,66	2,71	5,15	39,62	0,1	0,06	90,5	---	---
	Суп вермишелевый с мясом	200	8,04	6,52	13,18	113,79	0,08	0,08	3,08	23,58	0,58
	Картофельное пюре	100	2,08	3,78	16,28	110,7	0,03	5,37	8,31	52,4	0,7
	Биточки рыбные с овощами запечённые	60	8,6	6,34	10,80	138,5	0,06	0,8	0,65	45,6	0,8
	Сок	150	0,37	0,07	7,87	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
27	<b>Полдник:</b>										
	Компот из свежих яблок	150	7,06	---	15,08	54,90	---	---	2,7	13,92	0,3
	Пряник	50	2,4	1,4	33,8	167,9	0,04	0,02	---	4,25	0,3
98 200 21	<b>Ужин:</b>										
	Манные биточки	100	3,48	8,3	30,28	254,70	0,03	0,07	0,08	42,45	0,5
	Соус сметанный	50	0,65	2,87	8,6	63,75	0,01	---	0,26	86,9	0,12
	Чай с молоком	150	0,2	2,14	10,52	67,644	0,04	0,15	---	1,50	---
	<b>Итого за день:</b>		49,21	42,74	223,1	1431,434	0,792	6,635	124,1	303,17	81,41

День: ПЯТНИЦА  
Неделя: - первая

Возрастная категория: 1 – 3 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
1 42 125	<b>Завтрак:</b>										
	Каша рисовая молочная	150	3,77	8,12	33,18	227,30	0,08	0,02	----	8,42	1,08
	<u>Кисель</u>	150	0.03	---	11,51	44,58	---	---	1.35	5.25	0.08
	Батон	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	----	9,2	0,8
36	<b>Второй завтрак:</b> Апельсин	100	0,72	0	7,6	42,00	0,04	0,03	60,00	---	0,5
60 77 99 100 43 126	<b>Обед:</b>										
	Салат из горошка зелёного конс.	40	1,34	2,33	2,81	37,62	0,03	0,05	4.95	10,01	0,30
	Суп картофельный с крупой	200	11,87	2,26	13,31	186,37	0,11	0,05	9,6	20,68	0,94
	Котлета мясная с подливой	80/30	9,71	10,69	13,92	193,15	0,071	0,117	3,243	36,83	2,047
	Гречка	50	2,85	2,41	13,72	90,17	0,07	0,03	---	4,74	1,5
	Сок	150	0,37	0,07	7,87	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
37	<b>Полдник:</b>										
	Какао на молоке	150	3,33	3,72	29,1	102,15	0,13	0,12	---	49,36	0,46
	Печенье	20	2,08	2,36	15,36	83,42	0,02	0,02	---	4,0	0,2
131 100 20	<b>Ужин:</b>										
	Оладьи	100	4,93	3,54	26,92	206,45	0,08	0,08	0,21	49,61	0,76
	Соус сметанный	50	0,65	9,4	8,60	63,75	0,001	---	0,26	86,9	0,12
	Чай сладкий	150	---	2,78	8,97	34,11	-----	---	---	---	---
	<b>Итого за день:</b>		45,94	48,94	218,07	1478,47	0,754	0,572	81,11	300,75	11,007

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 – 3 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак:</b>										
5	Каша пшеничная молочная	150	5,86	7,09	26,55	193,42	0,07	0,15	0,67	139,09	0,54
20	Чай сладкий	150	---	---	8,97	34,11	---	---	----	---	---
125	Батон	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	----	9,2	0,8
36	<b>Второй завтрак:</b> Напиток лимонный	100	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
	<b>Обед:</b>										
58	Морковь тертая с сахаром	45	0,6	3,53	4,84	52,96	-	-	1,63	-	-
81	Суп рыбный со сметаной	200	8,79	8,48	19,78	195,89	0,12	0,15	8,85	72,9	1,02
100	Гречка	80	5,56	4,13	25,90	168,05	0,13	0,06	0	9,2	2,85
102	Сосиска с подливой	60	5,5	12,8	0,2	130,0	0,08	0,07	0	17,0	0,9
24	Компот из сухофруктов	150	0,16	---	12,54	48,44	0,01	0,02	0,37	---	---
126	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
37	<b>Полдник:</b> Какао на молоке Вафли	150 30	3,33 2,31	3,72 0,9	29,1 14,94	102,15 78,60	0,13 0,064	0,12 0,024	--- ---	49,36 9,2	0,46 0,8
103	<b>Ужин:</b> Картофель тушеный с мясом	120	4,23	2,18	7,65	152,82	0,05	0,05	2,04	15,35	14,12
20	Чай сладкий	150	---	---	8,97	34,11	----	---	---	---	---
126	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,034	0,016	----	7,0	0,78
	<b>Итого за день:</b>		42,67	47,92	208,68	1457,67	0,980	0,741	37,63	380,75	23,81

День: ВТОРНИК  
Неделя: - вторая

Возрастная категория: 1– 3 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
4 22 125	<b>Завтрак:</b>										
	Каша геркулесовая молочная	150	4,74	7,35	19,11	155,53	0,11	0,06	0,07	7,62	75,09
	Чай с лимоном	150	---	---	8,97	34,11	---	---	----	---	---
	Батон	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	----	9,2	0,8
49	<b>Второй завтрак:</b> Фрукты (банан)	100	1,5	0,1	29,2	89,0	0,031	0,073	8,7	5,0	0,26
78 39 55 50 126	<b>Обед</b>										
	Суп картофельный с бобовыми	200									
	Плов с курицей	120	5,00	4,21	13,06	107,00	0,15	0,09	4,65	57,3	1,3
	Салат из свежей капусты с морковью	40	11,34	9,57	20,07	211,50	0,1	10,0	0,30	52,45	0,7
	Напиток из шиповника	150	14,01	13,24	4,8	199,98	0,046	0,12	0	13,06	1,12
	Хлеб	30	0,03	0,01	9,48	36,56	---	0,007	30,0	1,87	1,07
			1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
20 29	<b>Полдник:</b>										
	Чай сладкий	150	---	----	8,97	34,11	---	---	---	---	---
	Батон с повидлом	30/15	2,03	3,21	22,55	127,63	0,064	0,024	0,08	9,2	0,8
210 200 20	<b>Ужин:</b>										
	Крупеник	100	12,55	13,32	20,57	254,07	0,12	0,16	0,22	103,07	1,85
	Соус сметанный	50	0,65	2,87	8,60	63,75	0.01	---	0,26	86,9	0,12
	Чай сладкий	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---
	<b>Итого за день:</b>		56,14	55,14	199,55	1480,25	0,746	10,58	44,28	356,17	84,28



День: СРЕДА  
Неделя: - вторая

Возрастная категория: 1– 3 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
6 20 127	<b>Завтрак:</b>										
	Каша манная молочная	150	5,26	8,24	24,22	196,60	0,03	0,08	0,35	119,39	0,38
	Чай сладкий	150	---	---	8,97	34,11	---	---	----	---	---
	Батон с маслом	25/5	2,01	3,87	12,13	91,33	0,05	---	----	5,2	0,3
36	<b>Второй завтрак:</b> Напиток лимонный	100	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
74 31 54 15 43 126	<b>Обед:</b>										
	Салат из св.огуров и помидор	40	1,64	10,68	6,54	131,32	0,1	0,06	90,5	20,3	1,15
	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	7,1	6,01	14,24	122,42	0,09	0,06	29,6	77,7	0,93
	Тефтели мясные с подливой	60/50	9,81	10,71	22,55	232,28	0,07	0,18	1,2	13,54	2,98
	Макароны	50	1,78	0,18	0,28	52,49	0,01	0,01	---	3,0	2,6
	Сок	150	0,37	0,07	7,87	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
24	<b>Полдник:</b>										
	Компот из сухофруктов	150	0,16	----	12,54	48,44	0,01	0,02	0,37	---	---
	Печенье	20	2,08	1,04	25,36	91,6	0,01	0,01	---	4,0	0,2
205 200 20	<b>Ужин:</b>										
	Творожная запеканка	100	10,86	6,58	23,18	179,98	0,04	0,14	---	91,71	0,54
	Соус сметанный	50	0,65	2,87	8,60	63,85	0,01	---	0,26	86,9	0,12
	Чай сладкий	150	---	--	8,97	34,11	---	---	---	---	---
	<b>Итого за день:</b>		43,64	50,61	203,97	1430,22	0,608	0,761	140,73	505,09	10,45

День: ЧЕТВЕРГ  
Неделя: - вторая

Возрастная категория: 1 – 3 лет

№ техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
7 20 125	<b>Завтрак:</b>										
	Каша пшенная молочная	150	5,86	7,09	26,55	193,42	0,07	0,15	0,67	139,39	0,54
	Чай сладкий	150	---	---	8,97	34,11	---	---	----	---	---
	Батон	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	----	9,2	0,8
43	<b>Второй завтрак:</b> Сок	100	0,53	0,53	13,03	55,86	0,05	0,05	1,33	4,65	0,9
61 82 91 14 50 126	<b>Обед:</b>										
	Салат из капусты,огурцов	45	0,34	0,18							
	Суп рассольник ленинградский	200	2,08	6,08	1,0	40,0	---	---	17,3	---	---
	Суфле мясное с подливой	80/50	16,02	19,71	18,73	141,72	0,1	0,12	10,95	36,3	29,04
	Рис	50	1,21	1,79	10,79	287,12	0,2	0,18	0,71	56,9	1,33
	Напиток из шиповника	150	0,03	0,01	12,23	69,9	0,01	0,01	---	0,45	0,17
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	---	0,007	30,0	1,87	0,07
							0,051	0,024	---	10,5	1,17
38 125	<b>Полдник:</b>										
	Кофейный напиток	150	3,24	3,70	14,37	101,03	0,03	0,15	67,5	----	---
	Батон	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8
103 24 42	<b>Ужин:</b>										
	Омлет натуральный	150	6,13	17,60	7,91	124,23	0,04	0,3	0,66	100,82	1,32
	Компот из сухофруктов	150	0,16	--	12,54	48,44	0,01	0,02	0,37	---	---
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,034	0,016	---	7,0	0,78
	<b>Итого за день:</b>		52,01	61,67	203,14	1539,53	0,679	1,071	129,31	458,98	36,5

День: ПЯТНИЦА  
Неделя: - вторая

Возрастная категория: 1 – 3 лет

№ техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
8 21 125	<b>Завтрак:</b> Макароны сладкие с маслом	150	3,77	8,12	33,18	227,30	0,08	0,02	----	8,42	1,08
	Чай сладкий	150	---	---	8,97	34,11	---	---	----	---	---
	Батон	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	----	9,2	0,8
36	<b>Второй завтрак:</b> Лимонный напиток	100	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
65 76 106 105 23 126	<b>Обед:</b> Салат из огурцов с раст. маслом	30	0,51	3,2	1,1	38,4	0,015	0,02	---	21,6	0,28
	Суп вермишелевый с мясом	250	2,4	17,3	23,12	164,85	0,12	0,15	13,68	45,32	34,8
	Котлета рыбная с подливой	50/20	8,21	4,17	6,22	104,67	0,04	0,05	0,42	30,97	0,55
	Капуста тушеная	100	2,08	3,78	16,28	110,70	0,1	10,0	0,71	52,45	0,7
	Напиток из шиповника	150	0,03	0,01	9,48	36,56	---	0,007	30,0	1,87	0,07
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
44 125	<b>Полдник:</b> Напиток клюквенный	150	0,06	---	10,01	38,90	---	---	1,2	4,92	0,007
	Батон	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8
130 135 20	<b>Ужин:</b> Блинчики	130	15,52	9,79	31,89	270,11	0,11	0,11	0,11	63,7	1,05
	Сгущённое молоко	20	4,44	1,7	11,2	65,8	0,01	0,07	0,2	---	---
	Чай сладкий	150	----	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---
	<b>Итого за день:</b>		43,75	50,23	218,82	1409,9	0,824	10,669	63,27	227,18	41,307

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: - первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак:</b>										
1	Каша рисовая молочная	200	5,02	10,82	44,24	303,06	0,1	0,02	--	11,22	1,44
20	Чай сладкий	200	---	---	11,97	45,48	---	---	----	---	---
125	Батон	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	----	12,26	1,06
	<b>Второй завтрак:</b>										
42	Сок	100	0,37	0,07	7,87	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	<b>Обед:</b>										
65	Салат из свежих огурцов с раст.м	40	0,42	2,04	2,18	23,54	0,11	0,07	191,5	21,3	1,26
70	Борщ с мясом и сметаной	250	2,6	7,56	16,13	183,02	0,11	12,56	18,71	110,88	1,65
90	Вареники ленивые творожные с маслом	200	18,08	30,84	31,86	472,06	0,12	0,56	0,46	248,34	1,13
23	Напиток из шиповника	200	0,05	0,02	12,64	48,75	----	0,01	40,0	2,5	0,1
126	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,068	0,032	---	14,0	1,56
	<b>Полдник:</b>										
37	Какао на молоке	200	4,44	4,97	38,8	136,21	0,18	0,16	---	65,82	0,62
128	Батон с сыром	40/15	6,29	8,40	16,96	168,66	0,195	0,96	---	10,26	1,06
	<b>Ужин:</b>										
107	Рыбные тефтели с подливой	100/50	15,64	16,0	33,91	350,58	0,18	0,18	3,39	66,78	1,77
100	Гречка	100	5,7	4,82	27,45	180,34	0,14	0,07	---	9,49	3,03
20	Чай сладкий	250	---	---	11,97	45,48	---	---	---	---	---
126	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
	<b>Итого за день:</b>		66,31	87,58	299,84	2223,18	1,346	14,685	255,56	588,6	16,9

День: ВТОРНИК  
Неделя: - первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак:</b>										
3	Каша ячневая молочная с маслом	200	8,68	9,64	39,04	284,64	0,33	0,12	0,13	13,8	5,13
21	Чай с молоком	200	2,63	2,81	13,35	87,07	---	---	0,05	---	---
125	Батон	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	----	12,26	1,06
	<b>Второй завтрак:</b>										
26	Напиток лимонный	150	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,92	----	----
	<b>Обед:</b>										
62	Морковный салат	40	0,38	0,03	5,61	22,89	0,02	0,02	1,9	10,35	0,27
73	Суп гороховый на мяс. бульоне	250	14,26	6,8	28,11	229,93	0,37	0,11	7,98	89,7	3,97
91	Суфле мясное с подливой	100/60	20,02	24,63	13,48	358,9	0,25	0,25	0,88	71,12	1,66
14	Рис	100	1,21	1,79	12,23	69,9	0,01	0,01	----	0,45	0,17
24	Компот из сухофруктов	200	0,22	---	16,73	64,59	0,02	0,02	0,5	---	---
126	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,068	0,032	---	14,0	1,56
	<b>Полдник:</b>										
38	Кофейный напиток	200	4,33	4,94	19,16	134,71	0,04	0,2	90,0	----	----
	Печенье	30	2,08	1,04	15,36	91,6	0,01	0,01	----	4,0	0,2
	<b>Ужин:</b>										
93	Голубцы ленивые с мясом	250	11,0	6,31	34,41	191,42	0,066	0,11	38,56	67,06	2,03
20	Чай сладкий	200	---	---	11,97	45,48	---	---	---	---	---
126	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
	<b>Итого за день:</b>		72,63	60,03	261,31	1875,52	1,49	1,108	156,92	293,24	17,22

День: СРЕДА  
Неделя: - первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
2	<b>Завтрак:</b> Каша гречневая молочная	200	8,68	9,64	39,04	284,64	0,33	0,12	0,13	13,8	5,13
22	Чай с лимоном	200	0,3	---	12,93	49,239	---	---	1.12	---	---
125	Батон	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	----	12,26	1,06
64	<b>Второй завтрак:</b> Фрукты (яблоко)	100	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,1045	7,5	28,5	3,45
66	<b>Обед:</b> Свекольный салат	60	1,5	6,08	10,0	95,94	0,02	0,02	0,6	175,8	0,36
74	Щи на мясном бульоне со сметаной	250	12,62	7,51	17,8	153,02	0,11	0,07	37,0	97,12	1,16
93	Тефтели мясные	90/75	14,71	16,06	33,82	348,42	0,10	0,27	1,8	20,31	4,47
94	Макароны	100	3,57	0,37	0,57	104,98	0,03	0,01	---	6,0	5,2
25	Напиток из шиповника	200	0,05	0,02	12,64	48,75	----	0,01	40,0	2,5	0,1
126	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,068	0,032	---	4,5	0,3
42	<b>Полдник:</b> Кисель	200	0,05	---	15,35	59,45	---	---	1,8	7,0	0,1
125	Батон	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	---	12,26	1,06
95	<b>Ужин:</b> Винегрет овощной	200	3,37	15,4	19,22	229,0	0,12	0,12	33,12	83,87	2,2
20	Чай сладкий	200	---	---	11,97	45,48	---	---	---	---	---
126	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
	<b>Итого за день:</b>		56,23	58,77	175,85	1825,71	1,029	0,844	312,92	474,42	25,76

День: ЧЕТВЕРГ  
Неделя: - первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
4 20 125	<b>Завтрак:</b> Каша геркулесовая молочная Чай сладкий Батон	200 200 40	6,33 --- 3,08	8,90 --- 1,2	25,49 11,07 19,92	207,38 45,48 104,80	0,15 --- 0,085	0,08 --- 0,032	0,1 ---- ----	10,16 --- 12,26	100,12 --- 1,06
36	<b>Второй завтрак:</b> Лимонный напиток	150	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
50 76 96 115 36 126	<b>Обед:</b> Салат из бел. капусты с морковью Суп вермишелевый с мясом Картофельное пюре Биточки рыбные с овощами запечённые Сок Хлеб	60 250 150 80 200 40	0.84 7,4 1,96 10,43 0,5 2,64	3,09 10,3 2,42 8,34 0,1 0,48	5,41 23,12 9,08 12,44 10,5 13,68	52,44 164,85 65,37 169,35 46,0 72,4	0,19 0,12 0,05 0,08 0,01 0,068	0,07 0,15 8,06 0,11 0,01 0,032	19.47 13,68 12,47 0,84 2,0 ---	--- 45,32 28,0 61,95 14,0 ---	--- 34,8 1,02 1,11 1,4 1,56
27	<b>Полдник:</b> Компот из свежих яблок Пряник	200 50	7,76 2,4	--- 1,4	17,86 33,8	69,38 167,9	--- 0,04	--- 0,02	3,2 ----	14,2 4,25	0,4 0,3
98 200 21	<b>Ужин:</b> Манные биточки Соус сметанный Чай с молоком	200 50 200	7,98 0,65 0,26	4,3 2,87 0,28	47,7 8,6 13,35	318,6 63,75 87,07	0,06 0,01 0.08	0,16 --- 0,20	0,16 0,26 -----	85,06 86,9 2.01	1,04 0,12 -----
	<b>Итого за день:</b>		52,35	34,83	270,28	1697,66	1,036	9,09	69,13	364,11	142,93

День: ПЯТНИЦА  
Неделя: - первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
1	<b>Завтрак:</b> Каша рисовая молочная	200	5,02	10,82	44,24	303,06	0,1	0,02	-----	11,22	1,44
42	Кисель	200	0,05	---	15,35	59,45	---	---	1,8	7,0	0,1
125	Батон	40	3,08	1,2	19,92	104,80	0,085	0,032	----	12,26	1,06
36	<b>Второй завтрак:</b> Апельсин	100	0,72	0	7,6	42,00	0,04	0,03	60,00	---	0,5
60	<b>Обед:</b> Салат из горошка зелёного консерв.	50	1,67	2,67	3,01	40,06	0,05	0,07	5,06	11,01	0,40
77	Суп картофельный с крупой	250	2,67	2,80	17,13	104,50	0,13	0,06	8,25	24,7	0,11
99	Котлета мясная с подливой	80/30	9,71	10,69	13,92	193,15	0,071	0,117	3,242	36,83	2,047
100	Гречка	100	5,7	5,82	27,45	180,34	0,14	0,07	---	9,49	3,03
43	Сок	200	0,5	0,1	10,5	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
126	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,068	0,032	---	14,0	1,56
37	<b>Полдник:</b> Какао на молоке	200	4,44	4,97	38,8	136,21	0,18	0,16	-----	65,82	0,62
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,6	0,01	0,01	----	4,0	0,2
131	<b>Ужин:</b> Оладьи	200	9,87	18,8	53,85	412,91	0,17	0,17	0,42	99,22	1,52
200	Соус сметанный	60	0,65	2,87	-----	63, 75	0,01	-----	0,26	86,9	0,12
20	Чай сладкий	200	-----	-----	11,97	45,48	-----	-----	-----	----	----
	<b>Итого за день:</b>		38,76	62,26	292,78	1895,71	1,064	0,781	81,03	389,45	14,107



День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: - вторая

Возрастная категория: 3– 7 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак:</b>										
5	Каша пшеничная молочная	200	7,81	9,45	35,4	257,89	0,09	0,2	0,89	185,09	0,72
20	Чай сладкий	200	---	---	11,07	45,48	---	---	----	---	---
125	Батон	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	----	12,26	1,06
36	<b>Второй завтрак:</b> Лимонный напиток	150	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
	<b>Обед:</b>										
58	Морковь тертая с сахаром	40	0,38	0,03	5,61	22,89	0,02	0,02	1,9	10,35	0,27
81	Суп рыбный со сметаной	250	8,79	10,6	24,72	244,86	0,15	0,18	11,06	91,12	1,27
100	Гречка	100	5,7	4,82	27,45	180,34	0,14	0,07	0	9,49	3,03
102	Сосиска с подливой	80	11,0	23,8	0,3	261,0	0,18	0,16	0	35,0	1,7
24	Компот с сухофруктами	200	0,22	---	16,73	64,59	0,02	0,02	0,5	---	---
126	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,068	0,032	---	14,5	1,56
37	<b>Полдник:</b> Какао на молоке Вафли	200 30	4,44 2,31	4,97 0,9	38,8 14,94	136,21 78,60	0,18 0,064	0,16 0,024	--- ---	65,82 9,2	0,62 0.8
	<b>Ужин:</b>										
103	Картофель тушеный с мясом	210	5,64	3,71	13,0	259,8	0,08	0,08	3,47	26,11	24,01
20	Чай сладкий	200	---	---	11,97	45,48	---	---	---	---	---
126	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
	<b>Итого за день:</b>		54,11	60,32	262,11	1891,53	1,298	1,172	34,77	459,95	36,21

День: ВТОРНИК

Неделя: - вторая

Возрастная категория: 3– 7лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe
4 22 125	<b>Завтрак:</b>										
	Каша геркулесовая молочная	200	8,68	9,64	39,04	284,64	0,33	0,12	0,13	13,8	5,13
	Чай с лимоном	200	0,3	---	12,93	49,239	---	---	1,12	---	---
	Батон	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	---	12,26	1,06
49	<b>Второй завтрак:</b> Фрукты (банан)	100	1,5	0,1	29,2	89,0	0,031	0,073	8,7	5,0	0,26
78 39 55 50 126	<b>Обед:</b>										
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,00	0,22	0,09	5,81	59,3	2,05
	Плов с курицей	180	17,011	14,35	30,10	317,25	0,2	14,0	0,46	62,45	0,9
	Салат из св. капусты с морковью	60	0,78	7,04	7,22	164,14	0,014	0,02	14.24	31,5	0,74
	Напиток из шиповника	200	0,03	0,01	9,48	36,56	---	0,007	30,0	1,87	1,07
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
20 29	<b>Полдник:</b>										
	Чай сладкий	200	---	----	11,07	45,48	---	---	---	---	---
	Батон с повидлом	30/15	2,03	3,21	22,55	127,63	0,064	0,024	0.08	9,2	0,8
210 200 20	<b>Ужин:</b>										
	Крупеник	200	25,10	26,64	61,15	508,14	0,24	0,32	0,45	206,14	3,7
	Соус сметанный	50	0,65	2,87	8,60	63,75	0.01	---	0,26	86,9	0,12
	Чай сладкий	200	---	---	11,07	45,48	---	---	---	---	---
	<b>Итого за день:</b>		66,63	70,69	268,99	2025,20	1,245	14,71	60,99	498,92	15,30

День: СРЕДА  
Неделя: - вторая

Возрастная категория: 3– 7 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
6 20 127	<b>Завтрак:</b>										
	Каша манная молочная	200	7,01	10,98	32,29	262,13	0,04	0,1	0,46	159,18	0,5
	Чай сладкий	200	---	---	11,97	45,48	---	---	---	--	---
	Батон с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66	0,06	---	---	6,2	1,06
36	<b>Второй завтрак:</b> Лимонный напиток	150	0,12	---	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
74	<b>Обед:</b> Салат из св. огурцов и помидор	60	3,28	21,36	13,09	262,65	0,19	0,13	181	40,6	2,3
31	Щи на мясном бульоне со сметаной	250	2,62	7,51	17,8	153,02	0,11	0,07	37,0	97,12	1,16
54	Тефтели мясные с подливой	90/75	14,71	16,06	33,82	348,42	0,1	0,27	1,8	20,31	4,47
15	Макароны	100	3,57	0,37	0,57	104,98	0,03	0,01	---	6,0	5,2
43	Сок	200	0,5	0,1	10,5	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
156	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,40	0,068	0,032	---	14,0	1,56
24	<b>Полдник:</b> Компот из сухофруктов	200	0,22	----	16,73	64,59	0,02	0,02	0,5	---	---
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4	0,01	0,015	---	6,0	0,3
205	<b>Ужин:</b> Творожная запеканка	200	21,73	13,16	30,37	359,97	0,08	0,29	---	183,42	1,08
200	Соус сметанный	50	0,65	2,87	8,60	63,75	0,01	---	0,26	86,9	0,12
20	Чай сладкий	200	---	--	11,97	45,48	---	---	---	---	---
	<b>Итого за день:</b>		62,98	76,54	255,61	2143,82	0,898	1,117	239,97	626,73	19,15

День: ЧЕТВЕРГ  
Неделя: - вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
7	<b>Завтрак:</b> Каша пшеничная молочная	200	7,81	9,45	35,4	257,89	0,09	0,2	0,89	185,85	0,72
20	Чай сладкий	200	---	---	11,07	45,48	---	---	----	---	---
125	Батон	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	----	12,26	1,06
43	<b>Второй завтрак:</b> Сок	100	0,53	0,53	13,03	55,86	0,05	0,05	1,33	4,65	0,9
61	<b>Обед:</b> Салат из огурцов и капусты	60	0,68	0,36	4,38	153,62	0,06	0,1	---	86,38	1,12
82	Суп рассольник ленинградский	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,12	0,15	7,54	45,37	36,3
91	Суфле мясное с подливой	100/60	20,02	24,63	13,48	358,9	0,25	0,25	0,88	71,12	1,66
14	Рис	100	2,43	3,58	24,46	139,8	0,02	0,01	---	0,91	0,35
50	Напиток из шиповника	200	0,05	0,02	12,64	48,75	---	0,01	40,0	2,5	0,1
126	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,068	0,032	---	14,0	1,56
38	<b>Полдник:</b> Кофейный напиток	200	4,33	4,94	19,16	134,71	0,2	0,2	90,0	----	---
125	Батон	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	---	12,26	1,06
103	<b>Ужин:</b> Омлет натуральный	200	21,15	25,5	14,57	334,05	0,06	0,45	0,27	151,23	1,98
24	Компот из сухофруктов	200	0,22	--	16,73	64,59	0,02	0,03	0,5	---	---
126	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
	<b>Итого за день:</b>		69,88	77,36	245,29	2050,7	1,113	1,57	141,41	597,03	47,98

День: ПЯТНИЦА  
Неделя: - вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак:</b>										
8	Макароны сладкие с маслом	200	5,02	10,82	44,24	303,06	0,1	0,026	----	11,22	1,44
20	Чай сладкий	200	---	---	11,07	45,48	---	---	----	---	---
125	Батон	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	----	12,26	1,06
36	<b>Второй завтрак:</b> Лимонный напиток	150	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
65	<b>Обед:</b> Салат из огурцов с раст. маслом	60	0,75	3,04	5,0	47,97	0,01	0,01	0,3	87,9	0,18
76	Суп вермишелевый с мясом	250	2,6	7,6	23,41	177,15	0,12	0,15	13,68	45,37	36,3
106	Котлета рыбная с подливой	80/40	10,43	8,34	12,44	169,35	0,08	0,11	4,18	61,95	1,115
105	Капуста тушеная	140	5,05	11,30	22,80	154,98	0,14	14,01	40,0	73,44	0,98
23	Напиток из шиповника	200	2.56	0,02	12,64	48,75	---	0,01	30,0	2,5	0,1
126	Хлеб	40	2,64	0,48	13,26	72,4	0,068	0,032	---	14,0	1,56
44	<b>Полдник:</b> Напиток клюквенный (брусн)	200	0,05	---	13,35	51,87	---	---	1,6	6,56	0,01
125	Батон	40	3,08	1,2	19,92	104,80	0,085	0,032	---	12,26	1,06
130	<b>Ужин:</b> Блинчики	220	18,67	15,38	50,11	424,51	0,17	0,17	0,17	100,1	1,65
135	Сгущённое молоко	30	2,16	2,55	16,8	98,7	0,015	0,1	0,3	---	---
20	Чай сладкий	200	----	---	18,97	34,11	---	---	---	---	---
	<b>Итого за день:</b>		56,26	60,96	302,19	1900,85	1,043	15,025	107,18	427,56	45,425