

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Мостовской детский сад

Утверждено:

И.о. заведующей МКДОУ

Мостовской 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		B1	B2	C	Ca	Fe
1 20 125	Завтрак: Каша рисовая молочная Чай сладкий Батон	150 150 30	3,77 --- 2,31	8,12 --- 0,9	33,18 8,97 14,94	227,30 34,11 78,60	0,25 --- 0,064	0,09 --- 0,024	0,1 --- ---	10,35 --- 19,0	3,85 --- 0,8
42	Второй завтрак: Сок	100	0,37	0,07	7,87	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
65 70 90 23 126	Обед: Салат из свежих огурцов с р.м Борщ на курич. бульоне со смет Вареники ленивые творожные с маслом Напиток из шиповника Хлеб	30 200 150 150 30	0,29 2,08 13,56 0,03 1,98	1,03 6,05 23,13 0,01 0,36	1,43 12,91 23,90 9,48 10,26	12,861 146,42 354,05 36,56 54,3	0,1 0,09 0,09 ---- 0,051	0,06 10,05 0,42 0,007 0,024	90,5 14,97 0,35 30,0 ---	20,3 88,71 186,26 1,87 10,5	1,15 1,32 0,85 0,07 1,17
37 128	Полдник: Какао на молоке Батон с сыром	150 25/10	3,33 4,33	3,72 6,82	29,1 12,13	102,15 127,33	0,13 0,184	0,12 0,864	---	49,36 9,2	0,46 0,8
26 56 20 126	Ужин: Рыбные тефтели с подливой Гречка Чай сладкий Хлеб	70/30 50 150 20	10,43 2,35 --- 1,32	10,67 2,41 --- 0,24	22,61 13,72 8,97 6,84	233,72 90,17 34,11 36,2	0,12 0,12 --- 0,034	0,12 0,03 --- 0,016	2,26 --- --- ---	44,52 4,74 --- 7,0	1,18 1,5 --- 0,78
	Итого за день:		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		B1	B2	C	Ca	Fe
3 21 125	Завтрак: Каша ячневая молочная с маслом Чай с молоком Батон	150	6,54	7,2	27,08	203,48	0,253	0,07	0,1	8,95	3,85
		150	0,2	2,14	10,52	67,644	0,04	0,15	---	1,50	---
		30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8
26	Второй завтрак: Напиток лимонный	100	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
62 73 91 14 24 126	Обед: Морковный салат Суп гороховый на мяс. бульоне Суфле из отарного мяса с подл. Рис Компот из сухофруктов Хлеб	30	0,6	3,53	4,84	52,96	-	-	1,63	-	-
		200	11,41	5,44	22,49	183,94	0,03	0,09	6,39	71,76	3,18
		80/50	16,02	19,71	10,79	287,12	0,02	0,2	0,71	56,9	1,33
		50	1,21	1,79	12,23	69,9	0,01	0,01	---	0,45	0,17
		150	0,16	---	12,54	48,44	0,01	0,02	0,37	---	---
		30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
38	Полдник: Кофейный напиток Печенье	150	3,24	3,70	14,37	101,03	0,03	0,15	67,5	----	----
		20	2,08	2,36	15,36	83,42	0,02	0,02	----	4,0	0,2
93 20 126	Ужин: Голубцы ленивые с мясом Чай сладкий Хлеб	150	6,6	3,79	26,85	114,85	0,04	0,07	23,14	40,24	1,22
		150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---
		20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,034	0,016	---	7,0	0,78
	Итого за день:		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		B1	B2	C	Ca	Fe
2 22 125	Завтрак: Каша гречневая молочная Чай с лимоном Батон	150 150 30	6,51 0,2 2,31	7,23 0 0,9	29,28 10,7 14,94	213,48 43,8 78,60	0,25 --- 0,064	0,09 --- 0,024	0,1 1,1 ----	10,35 --- 9,2	3,85 --- 0,8
64	Второй завтрак: Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	0,03	5,0	19,0	2,3
66 74 93 94 25 126	Обед: Свекольный салат Щи на мяс. бульоне со сметаной Тефтели мясные Макароны Компот из сухофр. и шиповн. Хлеб	40 200 60/50 50 150 30	0,75 2,1 9,81 1,78 0,03 1,98	3,04 6,01 10,71 0,18 --- 0,36	5,0 14,24 22,55 0,28 14,52 10,26	47,97 122,42 232,28 52,49 53,73 54,3	0,01 0,09 0,07 0,01 --- 0,051	0,01 0,06 0,18 0,01 0,007 0,024	0,3 29,6 1,2 --- 30,0 ---	87,9 77,7 13,54 3,0 1,87 10,5	0,18 0,93 2,98 2,6 0,07 1,17
42 125	Полдник: Кисель Батон	150 30	0,03 2,31	--- 0,9	11,51 14,94	44,58 78,60	--- 0,064	--- 0,024	1,35 ---	5,25 9,2	0,08 0,8
95 20 126	Ужин: Винегрет овощной Чай сладкий Хлеб	150 150 20	12,02 --- 2,32	10,24 --- 0,24	11,53 8,97 6,84	137,4 34,11 36,2	0,07 --- 0,034	0,07 --- 0,016	19,87 --- ---	50,32 --- 7,0	1,32 --- 0,78
	Итого за день:		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		B1	B2	C	Ca	Fe
4 20 125	Завтрак: Каша геркулесовая молочная Чай сладкий Батон	150	4,74	7,35	19,11	155,53	0,11	0,06	0,07	7,62	75,09
		150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---
		30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8
36	Второй завтрак: Напиток лимонный	100	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
50 76 115 36 126	Обед: Салат из бел. капусты с морковью Суп вермишелевый с мясом Картофельное пюре Биточки рыбные с овощами запечёные Сок Хлеб ржаной	40	0,66	2,71	5,15	39,62	0,1	0,06	90,5	---	---
		200	8,04	6,52	13,18	113,79	0,08	0,08	3,08	23,58	0,58
		100	2,08	3,78	16,28	110,7	0,03	5,37	8,31	52,4	0,7
		60	8,6	6,34	10,80	138,5	0,06	0,8	0,65	45,6	0,8
		150	0,37	0,07	7,87	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
		30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
27	Полдник: Компот из свежих яблок Пряник	150	7,06	---	15,08	54,90	---	---	2,7	13,92	0,3
		50	2,4	1,4	33,8	167,9	0,04	0,02	---	4,25	0,3
98 200 21	Ужин: Манные биточки Соус сметанный Чай с молоком	100	3,48	8,3	30,28	254,70	0,03	0,07	0,08	42,45	0,5
		50	0,65	2,87	8,6	63,75	0,01	---	0,26	86,9	0,12
		150	0,2	2,14	10,52	67,644	0,04	0,15	---	1,50	---
	Итого за день:		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		B1	B2	C	Ca	Fe
1 42 125	Завтрак: Каша рисовая молочная <u>Кисель</u> Батон	150	3,77	8,12	33,18	227,30	0,08	0,02	----	8,42	1,08
		150	0,03	---	11,51	44,58	---	---	1,35	5,25	0,08
		30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	----	9,2	0,8
36	Второй завтрак: Апельсин	100	0,72	0	7,6	42,00	0,04	0,03	60,00	---	0,5
60 77 99 100 43 126	Обед: Салат из горошка зелёного конс. Суп картофельный с крупой Котлета мясная с подливой Гречка Сок Хлеб	40	1,34	2,33	2,81	37,62	0,03	0,05	4,95	10,01	0,30
		200	11,87	2,26	13,31	186,37	0,11	0,05	9,6	20,68	0,94
		80\30	9,71	10,69	13,92	193,15	0,071	0,117	3,243	36,83	2,047
		50	2,85	2,41	13,72	90,17	0,07	0,03	---	4,74	1,5
		150	0,37	0,07	7,87	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
		30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
37	Полдник: Какао на молоке Печенье	150	3,33	3,72	29,1	102,15	0,13	0,12	---	49,36	0,46
		20	2,08	2,36	15,36	83,42	0,02	0,02	---	4,0	0,2
131 100 20	Ужин: Оладьи Соус сметанный Чай сладкий	100	4,93	3,54	26,92	206,45	0,08	0,08	0,21	49,61	0,76
		50	0,65	9,4	8,60	63,75	0,001	---	0,26	86,9	0,12
		150	---	2,78	8,97	34,11	----	---	---	---	---
				-							
	Итого за день:		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		B1	B2	C	Ca	Fe
5 20 125	Завтрак: Каша пшеничная молочная Чай сладкий Батон	150 150 30	5,86	7,09	26,55	193,42	0,07	0,15	0,67	139,09	0,54
			---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---
			2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8
36	Второй завтрак: Напиток лимонный	100	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
58 81 100 102 24 126	Обед: Морковь тертая с сахаром Суп рыбный со сметаной Гречка Сосиска с подливой Компот из сухофруктов Хлеб	45 200 80 60 150 30	0,6	3,53	4,84	52,96	-	-	1,63	-	-
			8,79	8,48	19,78	195,89	0,12	0,15	8,85	72,9	1,02
			5,56	4,13	25,90	168,05	0,13	0,06	0	9,2	2,85
			5,5	12,8	0,2	130,0	0,08	0,07	0	17,0	0,9
			0,16	---	12,54	48,44	0,01	0,02	0,37	---	---
			1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
37	Полдник: 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 20 126	Ужин: Картофель тушеный с мясом Чай сладкий Хлеб	120 150 20	4,23	2,18	7,65	152,82	0,05	0,05	2,04	15,35	14,12
			---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---
			1,32	0,24	6,84	36,2	0,034	0,016	---	7,0	0,78
	Итого за день:		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		B1	B2	C	Ca	Fe
4 22 125	Завтрак: Каша геркулесовая молочная Чай с лимоном Батон	150 150 30	4,74	7,35	19,11	155,53	0,11	0,06	0,07	7,62	75,09
			---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---
			2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8
49	Второй завтрак: Фрукты (банан)	100	1,5	0,1	29,2	89,0	0,031	0,073	8,7	5,0	0,26
	Обед	200 120 40 150 30									
			5,00	4,21	13,06	107,00	0,15	0,09	4,65	57,3	1,3
			11,34	9,57	20,07	211,50	0,1	10,0	0,30	52,45	0,7
			14,01	13,24	4,8	199,98	0,046	0,12	0	13,06	1,12
			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	Полдник: Чай сладкий Батон с повидлом	150 30/15	---	----	8,97	34,11	---	---	---	---	---
			2,03	3,21	22,55	127,63	0,064	0,024	0,08	9,2	0,8
210 200 20	Ужин: Крупеник Соус сметанный Чай сладкий	100 50 150	12,55	13,32	20,57	254,07	0,12	0,16	0,22	103,07	1,85
			0,65	2,87	8,60	63,75	0,01	---	0,26	86,9	0,12
			---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---
	Итого за день:		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		B1	B2	C	Ca	Fe
6 20 127	Завтрак: Каша манная молочная Чай сладкий Батон с маслом	150 150 25/5	5,26	8,24	24,22	196,60	0,03	0,08	0,35	119,39	0,38
			---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---
			2,01	3,87	12,13	91,33	0,05	---	---	5,2	0,3
36	Второй завтрак: Напиток лимонный	100	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
74 31 54 15 43 126	Обед: Салат из св.огурцов и помидор Щи на мясном бульоне со сметаной Тефтели мясные с подливой Макароны Сок Хлеб	40 200 60/50 50 150 30	1,64	10,68	6,54	131,32	0,1	0,06	90,5	20,3	1,15
			7,1	6,01	14,24	122,42	0,09	0,06	29,6	77,7	0,93
			9,81	10,71	22,55	232,28	0,07	0,18	1,2	13,54	2,98
			1,78	0,18	0,28	52,49	0,01	0,01	---	3,0	2,6
			0,37	0,07	7,87	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
			1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
24	Полдник: Компот из сухофруктов Печенье	150 20	0,16	----	12,54	48,44	0,01	0,02	0,37	---	---
			2,08	1,04	25,36	91,6	0,01	0,01	---	4,0	0,2
205 200 20	Ужин: Творожная запеканка Соус сметанный Чай сладкий	100 50 150	10,86	6,58	23,18	179,98	0,04	0,14	---	91,71	0,54
			0,65	2,87	8,60	63,85	0,01	---	0,26	86,9	0,12
			---	--	8,97	34,11	---	---	---	---	---
	Итого за день:		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		B1	B2	C	Ca	Fe
7 20 125	Завтрак: Каша пшенная молочная Чай сладкий Батон	150 150 30	5,86	7,09	26,55	193,42	0,07	0,15	0,67	139,39	0,54
			---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---
			2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8
43	Второй завтрак: 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	Обед: Салат из капусты,огурцов Суп рассольник ленинградский Суфле мясное с подливой Рис Напиток из шиповника Хлеб	45 200 80/50 50 150 30	0,34	0,18	1,0	40,0	---	---	17,3	---	---
			2,08	6,08	18,73	141,72	0,1	0,12	10,95	36,3	29,04
			16,02	19,71	10,79	287,12	0,2	0,18	0,71	56,9	1,33
			1,21	1,79	12,23	69,9	0,01	0,01	---	0,45	0,17
			0,03	0,01	10,26	54,3	---	0,007	30,0	1,87	0,07
			1,98	0,36			0,051	0,024	---	10,5	1,17
38 125	Полдник: Кофейный напиток Батон	150 30	3,24	3,70	14,37	101,03	0,03	0,15	67,5	----	---
			2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8
103 24 42	Ужин: Омлет натуральный Компот из сухофруктов Хлеб	150 150 20	6,13	17,60	7,91	124,23	0,04	0,3	0,66	100,82	1,32
			0,16	--	12,54	48,44	0,01	0,02	0,37	---	---
			1,32	0,24	6,84	36,2	0,034	0,016	---	7,0	0,78
	Итого за день:		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		B1	B2	C	Ca	Fe
8 21 125	Завтрак: Макароны сладкие с маслом Чай сладкий Батон	150 150 30	3,77 --- 2,31	8,12 --- 0,9	33,18 8,97 14,94	227,30 34,11 78,60	0,08 --- 0,064	0,02 --- 0,024	--- --- ---	8,42 --- 9,2	1,08 --- 0,8
36	Второй завтрак: Лимонный напиток	100	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
65 76 106 105 23 126	Обед: Салат из огурцов с раст. маслом Суп вермишелевый с мясом Котлета рыбная с подливой Капуста тушеная Напиток из шиповника Хлеб	30 250 50/20 100 150 30	0,51 2,4 8,21 2,08 0,03 1,98	3,2 17,3 4,17 3,78 0,01 0,36	1,1 23,12 6,22 16,28 9,48 10,26	38,4 164,85 104,67 110,70 36,56 54,3	0,015 0,12 0,04 0,1 --- 0,051	0,02 0,15 0,05 10,0 0,007 0,024	--- 13,68 0,42 0,71 30,0 ---	21,6 45,32 30,97 52,45 1,87 10,5	0,28 34,8 0,55 0,7 0,07 1,17
44 125	Полдник: Напиток клюквенный Батон	150 30	0,06 2,31	--- 0,9	10,01 14,94	38,90 78,60	---	---	1,2 0,024	4,92 9,2	0,007 0,8
130 135 20	Ужин: Блинчики Сгущённое молоко Чай сладкий	130 20 150	15,52 4,44 ---	9,79 1,7 ---	31,89 11,2 8,97	270,11 65,8 34,11	0,11 0,01 ---	0,11 0,07 ---	0,11 0,2 ---	63,7 ---	1,05 ---
	Итого за день:		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		B1	B2	C	Ca	Fe
1 20 125	Завтрак: Каша рисовая молочная Чай сладкий Батон	200	5,02	10,82	44,24	303,06	0,1	0,02	--	11,22	1,44
		200	---	---	11,97	45,48	---	---	---	---	---
		40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	---	12,26	1,06
42	Второй завтрак: Сок	100	0,37	0,07	7,87	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
65 70 90 23 126	Обед: Салат из свежих огурцов с раст.м Борщ с мясом и сметаной Вареники ленивые творожные с маслом Напиток из шиповника Хлеб	40	0,42	2,04	2,18	23,54	0,11	0,07	191,5	21,3	1,26
		250	2,6	7,56	16,13	183,02	0,11	12,56	18,71	110,88	1,65
		200	18,08	30,84	31,86	472,06	0,12	0,56	0,46	248,34	1,13
		200	0,05	0,02	12,64	48,75	----	0,01	40,0	2,5	0,1
		40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,068	0,032	---	14,0	1,56
37 128	Полдник: Какао на молоке Батон с сыром	200	4,44	4,97	38,8	136,21	0,18	0,16	---	65,82	0,62
		40/15	6,29	8,40	16,96	168,66	0,195	0,96	---	10,26	1,06
107 100 20 126	Ужин: Рыбные тефтели с подливой Гречка Чай сладкий Хлеб	100/50	15,64	16,0	33,91	350,58	0,18	0,18	3,39	66,78	1,77
		100	5,7	4,82	27,45	180,34	0,14	0,07	---	9,49	3,03
		250	---	---	11,97	45,48	---	---	---	---	---
		30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
	Итого за день:		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		B1	B2	C	Ca	Fe
3	Завтрак:										
21	Каша ячневая молочная с маслом	200	8,68	9,64	39,04	284,64	0,33	0,12	0,13	13,8	5,13
125	Чай с молоком	200	2,63	2,81	13,35	87,07	---	---	0,05	---	---
	Батон	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	---	12,26	1,06
26	Второй завтрак: Напиток лимонный	150	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,92	----	----
	Обед:										
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
38	Полдник: 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
	Ужин:										
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
	Итого за день:		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		B1	B2	C	Ca	Fe
2	Завтрак: 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	Второй завтрак: Фрукты (яблоко)	100	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,1045	7,5	28,5	3,45
66	Обед: 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	Полдник: 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	Ужин: 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
	Итого за день:		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		B1	B2	C	Ca	Fe
4 20 125	Завтрак: Каша геркулесовая молочная Чай сладкий Батон	200 200 40	6,33	8,90	25,49	207,38	0,15	0,08	0,1	10,16	100,12
			---	---	11,07	45,48	---	---	---	---	---
			3,08	1,2	19,92	104,80	0,085	0,032	---	12,26	1,06
36	Второй завтрак: Лимонный напиток	150	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
50 76 96 115 36 126	Обед: 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	3,09	5,41	52,44	0,19	0,07	19,47	---	---
			7,4	10,3	23,12	164,85	0,12	0,15	13,68	45,32	34,8
			1,96	2,42	9,08	65,37	0,05	8,06	12,47	28,0	1,02
			10,43	8,34	12,44	169,35	0,08	0,11	0,84	61,95	1,11
			0,5	0,1	10,5	46,0	0,01	0,01	2,0	14,0	1,4
			2,64	0,48	13,68	72,4	0,068	0,032	---	---	1,56
27	Полдник: Компот из свежих яблок Пряник	200 50	7,76	---	17,86	69,38	---	---	3,2	14,2	0,4
			2,4	1,4	33,8	167,9	0,04	0,02	---	4,25	0,3
98 200 21	Ужин: Манные биточки Соус сметанный Чай с молоком	200 50 200	7,98	4,3	47,7	318,6	0,06	0,16	0,16	85,06	1,04
			0,65	2,87	8,6	63,75	0,01	---	0,26	86,9	0,12
			0,26	0,28	13,35	87,07	0,08	0,20	---	2,01	---
	Итого за день:		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		B1	B2	C	Ca	Fe
1 42 125	Завтрак: Каша рисовая молочная Кисель Батон	200 200 40	5,02 0,05 3,08	10,82 --- 1,2	44,24 15,35 19,92	303,06 59,45 104,80	0,1 --- 0,085	0,02 --- 0,032	----- 1,8 -----	11,22 7,0 12,26	1,44 0,1 1,06
36	Второй завтрак: Апельсин	100	0,72	0	7,6	42,00	0,04	0,03	60,00	---	0,5
	Обед: Салат из горошка зелёного консерв. Суп картофельный с крупой Котлета мясная с подливой Гречка Сок Хлеб	50 250 80/30 100 200 40	1,67 2,67 9,71 5,7 0,5 2,64	2,67 2,80 10,69 5,82 0,1 0,48	3,01 17,13 13,92 27,45 10,5 13,68	40,06 104,50 193,15 180,34 46,0 72,4	0,05 0,13 0,071 0,14 0,01 0,068	0,07 0,06 0,117 0,07 0,01 0,032	5,06 8,25 3,242 --- 2,0 ---	11,01 24,7 36,83 9,49 7,0 14,0	0,40 0,11 2,047 3,03 1,4 1,56
37	Полдник: Какао на молоке Печенье	200 20	4,44 2,08	4,97 1,04	38,8 15,36	136,21 91,6	0,18 0,01	0,16 0,01	----- ---	65,82 4,0	0,62 0,2
131 200 20	Ужин: Оладьи Соус сметанный Чай сладкий	200 60 200	9,87 0,65 ----	18,8 2,87 ----	53,85 63,75 11,97	412,91 45,48	0,17 0,01 ----	0,17 0,26 ----	0,42 0,26 ----	99,22 86,9 ----	1,52 0,12 ----
	Итого за день:		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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак:										
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
	Второй завтрак:										
36	Лимонный напиток	150	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
	Обед:										
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
	Полдник:										
37	Какао на молоке	200	4,44	4,97	38,8	136,21	0,18	0,16	---	65,82	0,62
	Вафли	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0.8
	Ужин:										
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
	Итого за день:		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– 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		B1	B2	C	Ca	Fe
4 22 125	Завтрак: Каша геркулесовая молочная Чай с лимоном Батон	200	8,68	9,64	39,04	284,64	0,33	0,12	0,13	13,8	5,13
		200	0,3	---	12,93	49,239	---	---	1,12	---	---
		40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	---	12,26	1,06
49	Второй завтрак: 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	Обед: Суп картофельный с бобовыми Плов с курицей Салат из св. капусты с морковью Напиток из шиповника Хлеб	250	5,49	5,27	16,32	134,00	0,22	0,09	5,81	59,3	2,05
		180	17,011	14,35	30,10	317,25	0,2	14,0	0,46	62,45	0,9
		60	0,78	7,04	7,22	164,14	0,014	0,02	14.24	31,5	0,74
		200	0,03	0,01	9,48	36,56	---	0,007	30,0	1,87	1,07
		30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
20 29	Полдник: Чай сладкий Батон с повидлом	200	---	----	11,07	45,48	---	---	---	---	---
		30/15	2,03	3,21	22,55	127,63	0,064	0,024	0,08	9,2	0,8
210 200 20	Ужин: Крупеник Соус сметанный Чай сладкий	200	25,10	26,64	61,15	508,14	0,24	0,32	0,45	206,14	3,7
		50	0,65	2,87	8,60	63,75	0,01	---	0,26	86,9	0,12
		200	---	---	11,07	45,48	---	---	---	---	---
	Итого за день:		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		B1	B2	C	Ca	Fe
6 20 127	Завтрак: Каша манная молочная Чай сладкий Батон с маслом	200 200 35/5	7,01	10,98	32,29	262,13	0,04	0,1	0,46	159,18	0,5
			---	---	11,97	45,48	---	---	---	--	---
			2,81	3,97	16,96	114,66	0,06	---	---	6,2	1,06
36	Второй завтрак: Лимонный напиток	150	0,12	---	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
74 31 54 15 43 156	Обед: Салат из св. огурцов и помидор Щи на мясном бульоне со сметаной Тефтели мясные с подливой Макароны Сок Хлеб	60 250 90/75 100 200 40	3,28	21,36	13,09	262,65	0,19	0,13	181	40,6	2,3
			2,62	7,51	17,8	153,02	0,11	0,07	37,0	97,12	1,16
			14,71	16,06	33,82	348,42	0,1	0,27	1,8	20,31	4,47
			3,57	0,37	0,57	104,98	0,03	0,01	---	6,0	5,2
			0,5	0,1	10,5	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
			2,64	0,48	13,68	72,40	0,068	0,032	---	14,0	1,56
24	Полдник: Компот из сухофруктов Печенье	200 30	0,22	----	16,73	64,59	0,02	0,02	0,5	---	---
			3,12	1,56	23,04	137,4	0,01	0,015	---	6,0	0,3
205 200 20	Ужин: Творожная запеканка Соус сметанный Чай сладкий	200 50 200	21,73	13,16	30,37	359,97	0,08	0,29	---	183,42	1,08
			0,65	2,87	8,60	63,75	0,01	---	0,26	86,9	0,12
			---	--	11,97	45,48	---	---	---	---	---
	Итого за день:		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		B1	B2	C	Ca	Fe
7 20 125	Завтрак: Каша пшеничная молочная Чай сладкий Батон	200 200 40	7,81	9,45	35,4	257,89	0,09	0,2	0,89	185,85	0,72
			---	---	11,07	45,48	---	---	---	---	---
			3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	---	12,26	1,06
43	Второй завтрак: 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	Обед: Салат из огурцов и капусты Суп рассольник ленинградский Суфле мясное с подливой Рис Напиток из шиповника Хлеб	60 250 100/60 100 200 40	0,68	0,36	4,38	153,62	0,06	0,1	---	86,38	1,12
			2,10	5,11	16,59	120,75	0,12	0,15	7,54	45,37	36,3
			20,02	24,63	13,48	358,9	0,25	0,25	0,88	71,12	1,66
			2,43	3,58	24,46	139,8	0,02	0,01	---	0,91	0,35
			0,05	0,02	12,64	48,75	---	0,01	40,0	2,5	0,1
			2,64	0,48	13,68	72,4	0,068	0,032	---	14,0	1,56
38 125	Полдник: Кофейный напиток Батон	200 40	4,33	4,94	19,16	134,71	0,2	0,2	90,0	---	---
			3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	---	12,26	1,06
103 24 126	Ужин: Омлет натуральный Компот из сухофруктов Хлеб	200 200 30	21,15	25,5	14,57	334,05	0,06	0,45	0,27	151,23	1,98
			0,22	--	16,73	64,59	0,02	0,03	0,5	---	---
			1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
	Итого за день:		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		B1	B2	C	Ca	Fe
8 20 125	Завтрак: Макароны сладкие с маслом Чай сладкий Батон	200 200 40	5,02 ---	10,82 11,07	44,24 19,92	303,06 45,48 104,8	0,1 ---	0,026 ---	----	11,22 ---	1,44 ---
			3,08	1,2			0,085	0,032	----	12,26	1,06
36	Второй завтрак: Лимонный напиток	150	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
65 76 106 105 23 126	Обед: Салат из огурцов с раст. маслом Суп вермишелевый с мясом Котлета рыбная с подливой Капуста тушеная Напиток из шиповника Хлеб	60 250 80/40 140 200 40	0,75 2,6 10,43 5,05 2,56 2,64	3,04 7,6 8,34 11,30 0,02 0,48	5,0 23,41 12,44 22,80 12,64 13,26	47,97 177,15 169,35 154,98 48,75 72,4	0,01 0,12 0,08 0,14 ---	0,01 0,15 0,11 14,01 0,01 0,032	0,3 13,68 4,18 40,0 30,0 14,0	87,9 45,37 61,95 73,44 2,5 14,0	0,18 36,3 1,115 0,98 0,1 1,56
44 125	Полдник: Напиток клюквенный (брусн) Батон	200 40	0,05 3,08	---	13,35 19,92	51,87 104,80	---	---	1,6 0,032	6,56 12,26	0,01 1,06
				1,2			0,085		---		
130 135 20	Ужин: Блинчики Сгущённое молоко Чай сладкий	220 30 200	18,67 2,16 ----	15,38 2,55 ---	50,11 16,8 18,97	424,51 98,7 34,11	0,17 0,015 ---	0,17 0,1 ---	0,17 0,3 ---	100,1 ---	1,65 ---
	Итого за день:		56,26	60,96	302,19	1900,85	1,043	15,025	107,18	427,56	45,425