

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель СПДС «Росинка»  
В.П.Пугачева  
«02» 09 2025 год

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ,  
ПОСЕЩАЮЩИХ СПДС «РОСИНКА» С. ТИМОФЕЕВКА, С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ,  
В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.**

Используются технологические карты из сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2010. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях» под ред. Академика РАЕН доктора мед. наук И.Я.Конь. Коровка Л.С. "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений"Г. Пермь 2004г.

Меню составляется в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

**День недели: ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Неделя: первая**

**Сезон: весенне-летний**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fa
<b>ЗАВТРАК</b>											
	<b>Салат из моркови с растительным маслом</b>	50	0,843	5,594	8,448	85,396	0,052	0,056	4,175	22,63	0,593
	<b>Каша ячневая молочная</b>	180	5,643	6,150	25,736	174,431	54,070	0,289	2,346	232,5	0,558
	<b>Какао с молоком</b>	180	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138	0,289
	<b>Батон, масло, сыр</b>	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,4	0,3
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>440</b>	11,417	19,216	60,074	443,890	54,389	0,565	8,036	441,53	1,74
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
	<b>Сок</b>	180	0,725	0,153	14,97	60,416	0,036	0,039	20,16	21,3	1,47
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	0,725	0,153	14,97	60,416	0,036	0,039	20,16	21,3	1,47
<b>ОБЕД</b>											
	<b>Свекольный салат</b>	50	0,391	2,640	7,763	54,435	0,008	0,017	3,210	14,63	0,713
	<b>Суп с курицей и клецками</b>	200	1,195	0,923	9,559	48,936	0,028	0,012	1,351	6,6	0,306
	<b>Плов из мяса</b>	150	9,641	13,337	13,53	209,329	0,134	0,147	17,48	25,66	1,777
	<b>Кисель. «С» витаминизация</b>	180	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	<b>Хлеб городской</b>	20	1,186	0,136	9,84	42,866	0,022	0,006	0	4	0,22
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,56
	<b>Всего за обед</b>	<b>620</b>	14,623	18,323	74,192	501,612	0,269	0,223	23,401	74,11	4,923
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА</b>											
	<b>Салат «Мозаика»</b>	60	5,469	5,570	17,01	135,792	0,090	0,177	86,62	123,4	1,669
	<b>Омлет натуральный с маслом</b>	150	4,052	5,691	2,504	76,815	0,067	0,190	2,900	55,500	0,860
	<b>Чай с лимоном</b>	180	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,06	2,97	0,492
	<b>Кондитерские изделия</b>	12	1,108	1,343	8,050	46,705	0,180	0,390	0,840	12,12	0,500
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,778	0,204	14,76	64,300	0,033	0,009	0	6	0,33
	<b>Всего за полдник</b>	<b>432</b>	7,575	6,029	39,161	231,414	0,15	0,207	94,18	144,37	4,141
	<b>Всего за день</b>	<b>1712,000</b>	49,902	60,478	232,377	1589,315	54,954	1,284	147,137	872,55	12,994

**День недели: ВТОРНИК**

**Неделя: первая**

**Сезон: весенне-летний**

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fa
<b>ЗАВТРАК</b>											
	Суп молочный пшеничный	200	4,803	7,740	22,734	174,126	0,159	0,169	0,870	101,1	1,304
	Кофеинный напиток на молоке	180	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,0	0,289
	Батон, маслом, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>9,734</b>	<b>15,212</b>	<b>48,624</b>	<b>358,189</b>	<b>0,426</b>	<b>0,389</b>	<b>2,385</b>	<b>287,5</b>	<b>1,893</b>
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
	Сок	180	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,16	21,3	1,470
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,725</b>	<b>0,153</b>	<b>14,970</b>	<b>60,416</b>	<b>0,036</b>	<b>0,039</b>	<b>20,16</b>	<b>21,3</b>	<b>1,470</b>
<b>ОБЕД</b>											
	Салат из свежей капусты со свеклой	50	0,545	2,582	3,458	38,389	0,011	0,016	13,9	18,28	0,353
	Суп рыбный картофельный	200	4,216	1,731	9,436	67,822	0,083	0,086	10,18	29,430	0,768
	Суфле из печени. Соус белый основной	70	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,32	29,940	5,042
	Картофельное пюре	150	2,640	4,730	19,890	127,721	0,148	0,142	22,53	59,600	1,040
	Напиток из плодов шиповника. «С» витаминизация	180	0,179	0,060	18,720	71,453	0,002	0,010	0,30	8,39	0,339
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	6	0,33
	Хлеб ржаной	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	4	0,22
	<b>Всего за обед</b>	<b>710</b>	<b>14,495</b>	<b>19,091</b>	<b>77,374</b>	<b>519,95</b>	<b>0,245</b>	<b>0,225</b>	<b>25,638</b>	<b>77,66</b>	<b>3,384</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА</b>											
	Каша рисовая молочная	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Батрушка с творогом из дрожжевого теста	70									
	Лимонный напиток	180	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,97	0,492
	Хлеб городской	30	1,778	0,204	14,76	64,000	0,033	0,009	0	6	0,330
	<b>Всего за полдник</b>	<b>480</b>	<b>14,617</b>	<b>10,226</b>	<b>40,201</b>	<b>301,252</b>	<b>0,114</b>	<b>0,300</b>	<b>8,659</b>	<b>183,57</b>	<b>3,115</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1780,000</b>	<b>45,983</b>	<b>61,082</b>	<b>255,469</b>	<b>1589,176</b>	<b>0,932</b>	<b>1,221</b>	<b>58,392</b>	<b>777,83</b>	<b>10,542</b>

День недели: СРЕДА  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в- ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fa
<b>ЗАВТРАК</b>											
	<b>Салат из моркови с яблоком и курагой</b>	50	0,237	1,298	2,477	21,923	0,012	0,015	1,020	7,590	0,219
	<b>Каша вязкая молочная манная</b>	180	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	<b>Чай с молоком</b>	180	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138	0,289
	<b>Батон, маслом, сыр</b>	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	<b>Яйцо отварное</b>										
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>440</b>	10,695	15,065	55,073	384,887	0,401	0,516	4,881	413,990	1,376
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
	<b>Свежий фрукт</b>	100	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12	1,650
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12	1,650
<b>ОБЕД</b>											
	<b>Салат из свежих томатов</b>	50	0,697	2,609	1,42	31,592	0,021	0,018	9,7	8,76	0,346
	<b>Суп крестьянский</b>	200	1,750	3,927	3,497	49,460	0,056	0,035	8,951	26,770	0,444
	<b>Куры отварные</b>	80	9,641	13,337	0,53	168,329	0,013	0,147	2,048	15,66	1,037
	<b>Макароны отварные с маслом</b>	150	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32	0,650
	<b>Компот из яблок «С» витаминизация</b>	180	0,269	0,077	21,370	81,902	0,005	0,015	1,200	16,400	0,306
	<b>Хлеб городской</b>	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4,000	0,220
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0	14,000	1,560
	<b>Всего за обед</b>	<b>740</b>	16,875	17,200	89,222	556,880	0,499	0,345	49,910	154,500	5,846
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА</b>											
	<b>Салат из свеклы с яблоком и черносливом</b>	50	0,237	1,298	2,477	21,923	0,012	0,015	1,020	7,590	0,219
	<b>Запеканка из творога со сгущённым молоком</b>	150/20	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3	0,943
	<b>Кисломолочный продукт</b>	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
	<b>Хлеб городской</b>	30	1,778	0,204	14,76	64,300	0,033	0,009	0	6,000	0,330
	<b>Всего за полдник</b>	<b>420</b>	7,355	5,886	55,450	290,335	0,133	0,193	89,92	137,93	2,770
	<b>Всего за день</b>	<b>1700,000</b>	48,045	53,618	248,205	1450,012	1,163	1,394	157,461	914,62	13,212

**День недели: ЧЕТВЕРГ**

**Неделя: первая**

**Сезон: весенне-летний**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в- ва,мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fa
<b>ЗАВТРАК</b>											
	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	200	0,012	2,104	4,016	34,041	0 0,006	0,003		0,48	0,018
	<b>Какао с молоком</b>	180	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,97	0,492
	<b>Батон, масло шоколадное</b>	20/5	1,190	3,999	10,32	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>400</b>	7,079	11,618	11,637	176,513	0,265	0,247	0,360	227,37	1,310
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
	<b>Сок</b>	180	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,16	21,3	1,470
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,16	21,3	1,470
<b>ОБЕД</b>											
	<b>Салат из редьки и моркови</b>	50	0,545	2,582	3,458	38,389	0,011	0,016	13,9	18,28	0,353
	<b>Свекольник со сметаной и яйцом</b>	180	1,440	2,785	7,312	58,249	0,043	0,061	8,472	25,06	0,870
	<b>Азу из мяса отварного</b>	80	8,697	8,133	2,836	118,623	0,051	0,113	1,201	24,89	1,664
	<b>Гороховое пюре</b>	130	2,652	4,812	21,140	136,189	0,126	0,107	23,01	65,92	1,052
	<b>Компот из свежих ягод. «С» витаминизация</b>	200	0,608	0,038	19,630	76,390	0,015	0,030	0,6	24,4	0,516
	<b>Хлеб городской</b>	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	<b>Всего за обед</b>	<b>650</b>	21,996	25,950	76,105	606,923	0,377	0,380	45,021	118,42	6,914
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА</b>											
	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	200	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
	<b>Лимонный напиток</b>	200	0,400	0,097	27,570	105,860	0,023	0,017	34,200	20,100	0,240
	<b>Кондитерские изделия</b>	40	1,108	1,343	8,050	46,705	0,180	0,390	0,840	12,12	0,500
	<b>Хлеб городской</b>	30	1,778	0,204	14,76	64,300	0,033	0,009	0	6	0,330
	<b>Всего за полдник</b>	<b>470</b>	4,823	8,085	57,840	308,964	0,138	0,128	76,60	111,18	3,963
	<b>Всего за день</b>	<b>1700</b>	58,822	60,773	149,272	1371,509	0,911	1,073	151,331	682,27	14,467

**День недели: ПЯТНИЦА**

**Неделя: первая**

**Сезон: весенне-летний**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fa
<b>ЗАВТРАК</b>											
	<b>Салат из моркови и изюма</b>	50	0,470	2,614	9,447	60,829	0,032	0,028	1,450	15,7	0,500
	<b>Каша вязкая молочная «Дружба»</b>	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	<b>Кофеинный напиток на молоке</b>	200	3,526	3,241	16,55	105,334	0,057	0,210	1,760	163	0,458
	<b>Батон, масло, сыр</b>	20/5/5	2,094	4,998	10,32	92,059	0,222	0,026	0,045	48,4	0,300
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>465</b>	11,967	17,343	62,273	437,475	0,467	0,545	5,601	449	1,996
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
	<b>Фрукт</b>	100	0,725	0,153	14,97	60,416	0,036	0,039	20,16	21,3	1,470
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	0,725	0,153	14,97	60,416	0,036	0,039	20,16	21,3	1,470
<b>ОБЕД</b>											
	<b>Салат из свежих огурцов</b>	50	0,125	0,017	0,500	2,527	0,006	0,008	2	4,6	
	<b>Суп вермишелевый с курицей</b>	200	2,092	2,354	14,056	82,261	0,070	0,066	9,752	16,080	0,694
	<b>Мясо тушеное с овощами</b>	230	2,591	3,206	20,07	114,483	0,145	0,106	47,61	45,99	1,403
	<b>Кисель. «С» витаминизация</b>	180	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4,000	0,220
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0	14,000	1,560
	<b>Всего за обед</b>	<b>670</b>	17,531	19,142	85,132	561,653	0,312	0,264	24,481	106,69	5,441
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА</b>											
	<b>Салат «Зимний»</b>	50	0,498	2,646	4,493	42,654	0,033	0,020	5,8	6,77	0,323
	<b>Рыба запечённая в омлете</b>	80	8,849	5,019	2,592	90,290	0,086	0,200	1,906	90,840	0,847
	<b>Компот из ягод. «С» витаминизация</b>	200	0,608	0,038	19,630	76,390	0,015	0,030	0,6	24,4	0,516
	<b>Кондитерские изделия</b>	40									
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,778	0,204	14,76	64,300	0,033	0,009	0	6	0,330
	<b>Всего за полдник</b>	<b>400</b>	6,797	6,125	43,711	246,230	0,155	0,281	40,310	169,07	4,631
	<b>Всего за день</b>	<b>1570,000</b>	54,279	59,365	253,026	1452,208	1,08	1,451	91,642	943,66	14,218

**День недели: ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Неделя: вторая**

**Сезон: весенне-летний**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
	<b>Запеканка из творога со сгущённым молоком</b>	200	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3	0,943
	<b>Чай с молоком</b>	200	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138	0,289
	<b>Батон, масло шоколадное порционно</b>	20/5	1,190	3,999	10,32	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>425</b>	10,226	13,399	58,174	379,644	0,386	0,525	6,616	395,224	1,538
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
	<b>Свежий фрукт</b>	100	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,5	12	1,65
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	0,234	0,266	7,350	30,794	0,023	0,015	7,5	12	1,65
<b>ОБЕД</b>											
	<b>Салат из помидор</b>	50	0,468	2,581	5,520	45,805	0,008	0,016	4,000	14,81	0,620
	<b>Щи из свежей капусты с курицей и со сметаной</b>	200	4,437	1,258	19,007	100,346	0,196	0,044	2,701	34,070	1,727
	<b>Печень тушеная в сметане</b>	70	10,319	5,617	6,976	117,989	0,222	1,550	23,95	18,48	4,956
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	150	4,741	5,554	27,456	171,908	0,206	0,102	0,012	10,32	3,228
	<b>Компот из свежих ягод</b>	180	0,125	0,060	14,22	54,360	0,005	0,013	65	3,16	0,166
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,186	0,139	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,22
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,56
	<b>Всего за обед</b>	<b>710</b>	12,328	18,388	77,739	506,327	0,395	0,265	136,661	114,15	5,287
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА</b>											
	<b>Салат «Витаминный» с растительным маслом</b>	50	0,510	2,580	2,916	36,193	0,013	0,017	14,7	17,010	0,237
	<b>Макароны отварный с маслом и сыром</b>	200	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32	0,650
	<b>Кисломолочный продукт</b>	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
	<b>Всего за полдник</b>	<b>430</b>									
	<b>Всего за день</b>	<b>1660,000</b>	53,017	62,662	253,479	1595,319	1,139	1,314	167,817	803,944	11,22

**День недели: ВТОРНИК**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: весенне-летний**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
	<b>Салат из моркови и яблок</b>	50	0,335	0,060	3,848	16,309	0,021	0,023	2,5	9,724	0,432
	<b>Каша вязкая пшеничная молочная</b>	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	<b>Какао с молоком</b>	180	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,97	0,492
	<b>Батон, масло, сыр</b>	20/5	1,190	3,999	10,32	79,451	0,22	0,011	0,010	4,4	0,250
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>450</b>	3,167	9,140	28,163	200,543	0,254	0,12	1,94	45,75	1,386
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
	<b>Свежий фрукт</b>	100	0,234	0,255	7,35	30,794	0,023	0,015	7,5	12	1,650
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	0,234	0,255	7,35	30,794	0,023	0,015	7,5	12	1,650
<b>ОБЕД</b>											
	<b>Витаминный стол: лук + чеснок</b>	5/0,02	0,055/0,001	0,009	0,41/0,006	1,832/0,026	0,003	0,001	0,5/0,002	1,55/0,036	0,040
	<b>Салат из огурцов и томатов</b>	50	0,498	2,644	4,790	43,752	0,035	0,020	7,3	7,19	0,364
	<b>Рассольник «Ленинградский»</b>	200	7,440	7,785	13,312	158,249	1,043	0,101	8,472	25,06	0,870
	<b>Ленивые голубцы</b>	200	2,591	3,206	20,07	114,483	0,145	0,106	47,61	45,09	1,203
	<b>Соус сметанный с томатом</b>	30	0,248	1,423	1,991	21,265	0,007	0,006	0,754	2,54	0,081
	<b>Компот из лимонов</b>	180	0,091	0,011	16,36	61,814	0,005	0,003	5,200	5,68	0,126
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,186	0,136	9,84	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	<b>Всего за обед</b>	<b>725,02</b>	17,163	21,449	75,329	544,166	0,364	0,381	99,704	133,206	6,058
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА</b>											
	<b>Салат из моркови и изюма</b>	50	0,470	2,614	9,447	60,829	0,032	0,028	1,450	15,7	0,500
	<b>Соус основной</b>	30	0,248	1,423	1,991	21,265	0,007	0,006	0,754	2,54	0,081
	<b>Каша перловая вязкая</b>	150	2,429	6,620	22,149	152,353	0,040	0,029	0,018	13,62	0,612
	<b>Кисель из отвара шиповника</b>	180	0,155	0,071	23,130	88,001	0,006	0,016	78	6,61	0,201
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,778	0,204	14,76	64,300	0,033	0,009	0	6	0,330
	<b>Всего за полдник</b>	<b>410</b>	10,692	11,607	65,934	394,482	0,146	0,150	79,186	67,67	1,738
	<b>Всего за день</b>	<b>1810,020</b>	47,161	55,707	248,676	1586,278	1,012	1,281	198,17	456,746	11,482

**День недели: СРЕДА**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: весенне-летний**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в- ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	200	0,012	2,104	4,016	34,041	0	0,003	0,006	0,48	0,018
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	200	3,526	3,241	16,55	105,334	0,057	0,210	1,760	163	0,458
	<b>Батон, масло порционно</b>	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>425</b>	9,891	13,339	54,326	363,335	0,365	0,502	4,116	385,500	1,106
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
	<b>Сок</b>	180	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
<b>ОБЕД</b>											
	<b>Витаминный стол: лук + чеснок</b>	5/0,02	0,055/0,001	0,009/0	0,41/0,006	1,832/0,026	0,003/0	0,001/0	0,5/0,002	1,55/0,036	0,04/0
	<b>Салат из редьки и моркови</b>	50	0,545	2,582	3,458	38,389	0,011	0,016	13,9	18,28	0,353
	<b>Борщ мясной со свежей капустой и картофелем</b>	180	1,353	2,344	10,385	65,456	0,057	0,054		32,130	0,876
	<b>Куры отварные</b>	70	9,641	13,337	13,53	209,329	0,134	0,147	17,48	25,66	1,777
	<b>Каша перловая вязкая</b>	200	5,643	6,150	25,736	174,431	54,070	0,289	2,346	232,5	0,558
	<b>Компот из свежих ягод. «С» витаминизация</b>	180	0,608	0,038	19,630	76,390	0,015	0,030	0,6	24,4	0,516
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4,000	0,220
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14,000	1,560
	<b>Всего за обед</b>	<b>745,02</b>	22,606	15,309	75,048	507,387	0,589	1,910	154,272	180,086	9,242
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА</b>											
	<b>Салат «Овощной»</b>	50	0,363	2,605	3,176	36,813	0,014	0,017	9,700	15,300	0,414
	<b>Ватрушка с повидлом или плюшка</b>	40	2,402	3,054	29,87	149,105	0,050	0,054	0,190	18	0,660
	<b>Омлет натуральный с маслом</b>	150	4,052	5,691	2,504	76,815	0,067	0,190	2,900	55,500	0,860
	<b>Чай</b>	180	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0	6,000	0,330
	<b>Всего за полдник</b>	<b>450</b>	12,005	14,227	53,783	377,753	0,312	0,302	46,996	162,370	4,302
	<b>Всего за день</b>	<b>1765,02</b>	52,686	57,274	258,757	1611,303	1,382	2,988	220,204	932,636	16,25

День недели: ЧЕТВЕРГ  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
	<b>Морковь протёртая с сахаром</b>	50	0,385	0,032	5,616	22,892	0,023	0,027	1,900	10,35	0,275
	<b>Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»</b>	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	<b>Чай с молоком</b>	180	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138	0,289
	<b>Батон, масло порционно</b>	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>450</b>	4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88	0,557
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
	<b>Свежий фрукт</b>	100	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12	1,650
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12	1,650
<b>ОБЕД</b>											
	<b>Салат из свежих огурцов</b>	50	0,468	2,581	3,520	38,305	0,008	0,016	4,000	14,8	0,560
	<b>Суп фасолевый</b>	180	3,793	0,472	16,576	81,584	0,149	0,071	10,53	38,08	1,576
	<b>Рыба тушеная с овощами</b>	70	4,737	3,274	2,114	56,343	0,054	0,054	8,275	30,92	0,546
	<b>Каша рисовая рассыпчатая</b>	130	4,741	5,554	27,456	171,908	0,206	0,102	0,012	10,32	3,228
	<b>Компот из яблок</b>	180	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	<b>Всего за обед</b>	<b>640</b>	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226	5,902
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА</b>											
	<b>Капуста тушеная с курицей и со сметаной</b>	200	2,591	3,206	20,07	114,483	0,145	0,106	47,61	45,99	1,403
	<b>Кисломолочный продукт</b>	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
	<b>Чай с лимоном</b>	180	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610	0,562
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,778	0,204	14,76	64,300	0,033	0,009	0	6	0,330
	<b>Кондитерские изделия</b>	40									
	<b>Всего за полдник</b>	<b>430</b>	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	<b>Всего за день</b>	<b>1630,02</b>	46,505	56,845	245,978	1575,042	0,817	0,975	95,541	489,596	10,691

День недели: ПЯТНИЦА

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
	<b>Суп молочный гречневый</b>	200	0,012	2,104	4,016	34,041	0	0,003	0,006	0,48	0,018
	<b>Какао с молоком</b>	200	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,97	0,492
	<b>Батон, масло, сыр</b>	20/5/5	2,094	4,998	10,32	92,059	0,222	0,026	0,045	48,4	0,300
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>430</b>	8,869	15,339	32,3	294,654	0,311	0,392	1,935	238,4	1,828
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
	<b>Свежий фрукт</b>	100	0,234	0,255	7,35	30,794	0,023	0,015	7,5	12	1,65
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	0,234	0,255	7,35	30,794	0,023	0,015	7,5	12	1,65
<b>ОБЕД</b>											
	<b>Салат из свежей капусты</b>	50	0,468	2,581	5,520	45,805	0,008	0,016	4,000	14,81	0,620
	<b>Суп гороховый с гренками</b>	150	4,437	1,258	19,007	100,346	0,196	0,044	2,701	34,070	1,727
	<b>Жаркое по домашнему</b>	150	2,591	3,206	20,07	114,483	0,145	0,106	47,61	45,99	1,403
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	180	0,125	0,060	14,22	54,360	0,005	0,013	65	3,16	0,166
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	<b>Всего за обед</b>	<b>590</b>	22,421	16,321	83,042	547,978	0,634	1,778	105,078	73,5	11,058
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА</b>											
	<b>Суп рыбный с консервами</b>	200	7,096	7,590	12,12	147,543	1,062	0,101	8,650	44,94	1,246
	<b>«Гребешок» с джемом из дрожжевого теста</b>	70	2,402	3,054	29,87	149,105	0,050	0,054	0,190	18	0,660
	<b>Чай</b>	200	0,133	0,005	10,19	46,292	0,006	0,007	1,340	1,610	0,562
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,778	0,204	14,76	64,300	0,033	0,009	0	6	0,33
	<b>Всего за полдник</b>	<b>500</b>	11,416	8,620	51,302	315,625	0,245	0,226	57,420	111,36	3,750
	<b>Всего за день</b>	<b>1620,000</b>	49,465	60,432	258,484	1633,557	1,309	2,676	172,703	644,66	18,966

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель СПДС «Росинка»  
В.П.Пугачева  
«\_\_\_» 2025 год

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ,  
ПОСЕЩАЮЩИХ СПДС «РОСИНКА» С. ТИМОФЕЕВКА, С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ,  
В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.**

Используются технологические карты из сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2010. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях» под ред. Академика РАЕН доктора мед. наук И.Я.Конь. Коровка Л.С. "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений"Г. Пермь 2004г.

При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

**День недели: ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fa
<b>ЗАВТРАК</b>											
	<b>Каша ячневая молочная</b>	200	5,643	6,150	25,736	174,431	54,070	0,289	2,346	232,5	0,558
	<b>Какао с молоком</b>	180	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138	0,289
	<b>Батон, масло, сыр</b>	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,4	0,3
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>480</b>	11,417	19,216	60,074	443,890	54,389	0,565	8,036	441,53	1,74
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
	<b>Сок</b>	180	0,725	0,153	14,97	60,416	0,036	0,039	20,16	21,3	1,47
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	0,725	0,153	14,97	60,416	0,036	0,039	20,16	21,3	1,47
<b>ОБЕД</b>											
	<b>Свекольный салат</b>	50	0,391	2,640	7,763	54,435	0,008	0,017	3,210	14,63	0,713
	<b>Суп с курицей и клецками</b>	200	1,195	0,923	9,559	48,936	0,028	0,012	1,351	6,6	0,306
	<b>Плов из мяса</b>	150	9,641	13,337	13,53	209,329	0,134	0,147	17,48	25,66	1,777
	<b>Кисель. «С» витаминизация</b>	180	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	<b>Хлеб городской</b>	20	1,186	0,136	9,84	42,866	0,022	0,006	0	4	0,22
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,56
	<b>Всего за обед</b>	<b>620</b>	14,623	18,323	74,192	501,612	0,269	0,223	23,401	74,11	4,923
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА</b>											
	<b>Салат «Мозаика»</b>	60	5,469	5,570	17,01	135,792	0,090	0,177	86,62	123,4	1,669
	<b>Омлет натуральный с маслом</b>	150	4,052	5,691	2,504	76,815	0,067	0,190	2,900	55,500	0,860
	<b>Чай с лимоном</b>	180	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,06	2,97	0,492
	<b>Кондитерские изделия</b>	12	1,108	1,343	8,050	46,705	0,180	0,390	0,840	12,12	0,500
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,778	0,204	14,76	64,300	0,033	0,009	0	6	0,33
	<b>Всего за ужин</b>	<b>432</b>	7,575	6,029	39,161	231,414	0,15	0,207	94,18	144,37	4,141
	<b>Всего за день</b>	<b>1712,000</b>	50,902	60,478	252,377	1489,315	54,954	1,284	147,137	872,55	12,994

**День недели: ВТОРНИК**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fa
<b>ЗАВТРАК</b>											
	<b>Суп молочный пшеничный</b>	200	4,803	7,740	22,734	174,126	0,159	0,169	0,870	101,1	1,304
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	180	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,0	0,289
	<b>Батон, маслом, сыр</b>	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>410</b>	9,734	15,212	48,624	358,189	0,426	0,389	2,385	287,5	1,893
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
	<b>Сок</b>	180	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,16	21,3	1,470
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,16	21,3	1,470
<b>ОБЕД</b>											
	<b>Салат из квашеной капусты</b>	50	0,468	2,581	5,520	45,805	0,008	0,016	4,000	14,81	0,620
	<b>Суп рыбный картофельный</b>	200	4,216	1,731	9,436	67,822	0,083	0,086	10,18	29,430	0,768
	<b>Суфле из печени. Соус белый основной</b>	70	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,32	29,940	5,042
	<b>Картофельное пюре</b>	150	2,640	4,730	19,890	127,721	0,148	0,142	22,53	59,600	1,040
	<b>Напиток из плодов шиповника. «С» витаминизация</b>	180	0,179	0,060	18,720	71,453	0,002	0,010	0,30	8,39	0,339
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	6	0,33
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	4	0,22
	<b>Всего за обед</b>	<b>710</b>	14,495	19,091	77,374	519,95	0,245	0,225	25,638	77,66	3,384
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА</b>											
	<b>Каша рисовая молочная</b>	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	<b>Ватрушка с творогом из дрожжевого теста</b>	70									
	<b>Лимонный напиток</b>	180	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,97	0,492
	<b>Хлеб городской</b>	30	1,778	0,204	14,76	64,000	0,033	0,009	0	6	0,330
	<b>Всего за ужин</b>	<b>480</b>	14,617	10,226	40,201	301,252	0,114	0,300	8,659	183,57	3,115
	<b>Всего за день</b>	<b>1780,000</b>	55,983	61,082	235,469	1689,176	0,932	1,221	58,392	777,83	10,542

**День недели: СРЕДА**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в- ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fa
<b>ЗАВТРАК</b>											
	<b>Каша вязкая молочная манная</b>	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	<b>Чай с молоком</b>	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138	0,289
	<b>Батон, маслом, сыр</b>	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,400	0,300
	<b>Яйцо отварное</b>										
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>380</b>	10,695	15,065	55,073	384,887	0,401	0,516	4,881	413,990	1,376
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
	<b>Свежий фрукт</b>	100	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12	1,650
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12	1,650
<b>ОБЕД</b>											
	<b>Салат из соленых огурцов</b>	50	0,339	2,604	5,198	44,282	0,023	0,018	22,65	5,380	0,297
	<b>Щи из свежей капусты с курицей и со сметаной</b>	150	4,437	1,258	19,007	100,346	0,196	0,044	2,701	34,070	1,727
	<b>Биточек морской</b>	70	6,458	3,724	6,442	83,506	0,066	0,090	0,330	33,22	0,594
	<b>Макароны отварные с маслом</b>	130	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32	0,650
	<b>Соус сметанный с томатом</b>										
	<b>Компот из сухофруктов. «С» витаминизация</b>	200	0,269	0,077	21,370	81,902	0,005	0,015	1,200	16,400	0,306
	<b>Хлеб городской</b>	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4,000	0,220
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0	14,000	1,560
	<b>Всего за обед</b>	<b>660</b>	16,875	17,200	89,222	556,880	0,499	0,345	49,910	154,500	5,846
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА</b>											
	<b>Салат из свеклы с яблоком и черносливом</b>	50	0,237	1,298	2,477	21,923	0,012	0,015	1,020	7,590	0,219
	<b>Запеканка из творога со сгущённым молоком</b>	120	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3	0,943
	<b>Кисломолочный продукт</b>	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
	<b>Хлеб городской</b>	30	1,778	0,204	14,76	64,300	0,033	0,009	0	6,000	0,330
	<b>Всего за ужин</b>	<b>330</b>	7,355	5,886	55,450	290,335	0,133	0,193	89,92	137,93	2,770
	<b>Всего за день</b>	<b>1490,000</b>	41,045	53,618	248,205	1550,012	1,163	1,394	157,461	914,62	13,212

**День недели: ЧЕТВЕРГ**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в- ва,мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fa
<b>ЗАВТРАК</b>											
	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	200	0,012	2,104	4,016	34,041	0	0,003	0,006	0,48	0,018
	<b>Какао с молоком</b>	180	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,97	0,492
	<b>Батон, масло шоколадное</b>	20/5	1,190	3,999	10,32	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>400</b>	7,079	11,618	11,637	176,513	0,265	0,247	0,360	227,37	1,310
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
	<b>Сок</b>	180	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,16	21,3	1,470
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,16	21,3	1,470
<b>ОБЕД</b>											
	<b>Салат из редьки и моркови</b>	50	0,545	2,582	3,458	38,389	0,011	0,016	13,9	18,28	0,353
	<b>Свекольник со сметаной и яйцом</b>	150	1,440	2,785	7,312	58,249	0,043	0,061	8,472	25,06	0,870
	<b>Азу из мяса отварного</b>	70	8,697	8,133	2,836	118,623	0,051	0,113	1,201	24,89	1,664
	<b>Гороховое пюре</b>	130	2,652	4,812	21,140	136,189	0,126	0,107	23,01	65,92	1,052
	<b>Компот из ягод. «С» витаминизация</b>	150	0,608	0,038	19,630	76,390	0,015	0,030	0,6	24,4	0,516
	<b>Хлеб городской</b>	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	<b>Всего за обед</b>	<b>600</b>	21,996	25,950	76,105	606,923	0,377	0,380	45,021	118,42	6,914
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА</b>											
	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	200	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
	<b>Лимонный напиток</b>	200	0,400	0,097	27,570	105,860	0,023	0,017	34,200	20,100	0,240
	<b>Кондитерские изделия</b>	20	1,108	1,343	8,050	46,705	0,180	0,390	0,840	12,12	0,500
	<b>Хлеб городской</b>	30	1,778	0,204	14,76	64,300	0,033	0,009	0	6	0,330
	<b>Всего за ужин</b>	<b>450</b>	4,823	8,085	57,840	308,964	0,138	0,128	76,60	111,18	3,963
	<b>Всего за день</b>	<b>1630</b>	51,822	60,773	240,272	1571,509	0,911	1,073	151,331	682,27	14,467

**День недели: ПЯТНИЦА**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в- ва,мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fa
<b>ЗАВТРАК</b>											
	<b>Каша вязкая молочная «Дружба»</b>	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	<b>Кофеинный напиток на молоке</b>	150	3,526	3,241	16,55	105,334	0,057	0,210	1,760	163	0,458
	<b>Батон, масло, сыр</b>	20/5/5	2,094	4,998	10,32	92,059	0,222	0,026	0,045	48,4	0,300
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>420</b>	11,967	17,343	62,273	437,475	0,467	0,545	5,601	449	1,996
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
	<b>Фрукт</b>	150	0,725	0,153	14,97	60,416	0,036	0,039	20,16	21,3	1,470
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	0,725	0,153	14,97	60,416	0,036	0,039	20,16	21,3	1,470
<b>ОБЕД</b>											
	<b>Салат луковый с кукурузой</b>	50	0,055	0,009	0,41	1,832	0,003	0,001	0,5	1,55	0,040
	<b>Суп вермишелевый с курицей</b>	200	2,092	2,354	14,056	82,261	0,070	0,066	9,752	16,080	0,694
	<b>Мясо тушеное с овощами</b>	200	2,591	3,206	20,07	114,483	0,145	0,106	47,61	45,99	1,403
	<b>Кисель. «С» витаминизация</b>	150	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4,000	0,220
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0	14,000	1,560
	<b>Всего за обед</b>	<b>670</b>	17,531	19,142	85,132	561,653	0,312	0,264	24,481	106,69	5,441
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА</b>											
	<b>Салат «Зимний»</b>	50	0,498	2,646	4,493	42,654	0,033	0,020	5,8	6,77	0,323
	<b>Рыба запечённая в омлете</b>	150	8,849	5,019	2,592	90,290	0,086	0,200	1,906	90,840	0,847
	<b>Компот из ягод. «С» витаминизация</b>	200	0,608	0,038	19,630	76,390	0,015	0,030	0,6	24,4	0,516
	<b>Кондитерские изделия</b>	20									
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,778	0,204	14,76	64,300	0,033	0,009	0	6	0,330
	<b>Всего за ужин</b>	<b>550</b>	6,797	6,125	43,711	246,230	0,155	0,281	40,310	169,07	4,631
	<b>Всего за день</b>	<b>1790,000</b>	54,279	59,365	253,026	1552,208	1,08	1,451	91,642	943,66	14,218

**День недели: ПОНЕДЕЛЬНИК****Неделя: вторая****Сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
	<b>Запеканка из творога со сгущённым молоком</b>	200	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3	0,943
	<b>Чай с молоком</b>	200	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138	0,289
	<b>Батон, масло шоколадное порционно</b>	20/5	1,190	3,999	10,32	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>425</b>	10,226	13,399	58,174	379,644	0,386	0,525	6,616	395,224	1,538
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
	<b>Свежий фрукт</b>	100	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,5	12	1,65
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	0,234	0,266	7,350	30,794	0,023	0,015	7,5	12	1,65
<b>ОБЕД</b>											
	<b>Салат из квашеной капусты</b>	50	0,468	2,581	5,520	45,805	0,008	0,016	4,000	14,81	0,620
	<b>Суп крестьянский</b>	150	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
	<b>Печень тушеная в сметане</b>	70	10,319	5,617	6,976	117,989	0,222	1,550	23,95	18,48	4,956
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	130	4,741	5,554	27,456	171,908	0,206	0,102	0,012	10,32	3,228
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	200	0,125	0,060	14,22	54,360	0,005	0,013	65	3,16	0,166
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,186	0,139	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,22
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,56
	<b>Всего за обед</b>	<b>650</b>	12,328	18,388	77,739	506,327	0,395	0,265	136,661	114,15	5,287
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА</b>											
	<b>Салат «Витаминный» с растительным маслом</b>	60	0,510	2,580	2,916	36,193	0,013	0,017	14,7	17,010	0,237
	<b>Макароны отварный с маслом и сыром</b>	200	0,012	2,104	4,016	34,041	0	0,003	0,006	0,48	0,018
	<b>Кисломолочный продукт</b>	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
		<b>440</b>									
	<b>Всего за день</b>	<b>1615,000</b>	53,017	62,662	259,479	1695,319	1,139	1,314	167,817	803,944	11,22

**День недели: ВТОРНИК**  
**Неделя: вторая**  
**Сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
	<b>Каша вязкая пшеничная молочная</b>	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	<b>Какао с молоком</b>	180	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,97	0,492
	<b>Батон, масло, сыр</b>	20/5	1,190	3,999	10,32	79,451	0,22	0,011	0,010	4,4	0,250
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>405</b>	3,167	9,140	28,163	200,543	0,254	0,12	1,94	45,75	1,386
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
	<b>Свежий фрукт</b>	100	0,234	0,255	7,35	30,794	0,023	0,015	7,5	12	1,650
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	0,234	0,255	7,35	30,794	0,023	0,015	7,5	12	1,650
<b>ОБЕД</b>											
	<b>Витаминный стол: лук + чеснок</b>	5/0,02	0,055/0,001	0,009	0,41/0,006	1,832/0,026	0,003	0,001	0,5/0,002	1,55/0,036	0,040
	<b>Винегрет</b>	50	0,498	2,644	4,790	43,752	0,035	0,020	7,3	7,19	0,364
	<b>Рассольник «Ленинградский»</b>	180	7,440	7,785	13,312	158,249	1,043	0,101	8,472	25,06	0,870
	<b>Ленивые голубцы</b>	150	2,591	3,206	20,07	114,483	0,145	0,106	47,61	45,09	1,203
	<b>Соус сметанный с томатом</b>										
	<b>Компот из сухофруктов. «С» витаминизация</b>	200	0,269	0,077	21,370	81,902	0,005	0,015	1,200	16,400	0,306
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,186	0,136	9,84	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	<b>Всего за обед</b>	<b>635,02</b>	17,163	21,449	75,329	544,166	0,364	0,381	99,704	133,206	6,058
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА</b>											
	<b>Салат «Овощной»</b>	50	0,545	2,582	3,458	38,389	0,011	0,016	13,9	18,28	0,353
	<b>Ватрушка с джемом</b>	50	2,402	3,054	29,87	149,105	0,050	0,054	0,190	18	0,660
	<b>Омлет натуральный с маслом</b>	150	4,052	5,691	2,504	76,815	0,067	0,190	2,900	55,500	0,860
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,133	0,005	10,19	46,292	0,006	0,007	1,340	1,610	0,562
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,778	0,204	14,76	64,300	0,033	0,009	0	6	0,330
	<b>Всего за ужин</b>	<b>430</b>	10,692	11,607	65,934	394,482	0,146	0,150	79,186	67,67	1,738
	<b>Всего за день</b>	<b>1627,02</b>	37,161	45,707	193,676	1286,278	1,012	1,281	198,17	456,746	11,482

День недели: СРЕДА

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в- ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	200	0,012	2,104	4,016	34,041	0	0,003	0,006	0,48	0,018
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	200	3,526	3,241	16,55	105,334	0,057	0,210	1,760	163	0,458
	<b>Батон, масло порционно</b>	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>425</b>	9,891	13,339	54,326	363,335	0,365	0,502	4,116	385,500	1,106
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
	<b>Сок</b>	100	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
<b>ОБЕД</b>											
	<b>Витаминный стол: лук + чеснок</b>	5/0,02	0,055/0,001	0,009/0	0,41/0,006	1,832/0,026	0,003/0	0,001/0	0,5/0,002	1,55/0,036	0,04/0
	<b>Салат из редьки и моркови</b>	50	0,545	2,582	3,458	38,389	0,011	0,016	13,9	18,28	0,353
	<b>Борщ мясной со свежей капустой и картофелем</b>	150	1,353	2,344	10,385	65,456	0,057	0,054		32,130	0,876
	<b>Куры отварные</b>	140	9,641	13,337	13,53	209,329	0,134	0,147	17,48	25,66	1,777
	<b>Каша перловая вязкая</b>	200	5,643	6,150	25,736	174,431	54,070	0,289	2,346	232,5	0,558
	<b>Компот из ягод. «С» витаминизация</b>	150	0,608	0,038	19,630	76,390	0,015	0,030	0,6	24,4	0,516
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4,000	0,220
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14,000	1,560
	<b>Всего за обед</b>	<b>700,02</b>	22,606	15,309	75,048	507,387	0,589	1,910	154,272	180,086	9,242
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА</b>											
	<b>Салат «Овощной»</b>	50	0,363	2,605	3,176	36,813	0,014	0,017	9,700	15,300	0,414
	<b>Ватрушка с повидлом или плюшка</b>	50	2,402	3,054	29,87	149,105	0,050	0,054	0,190	18	0,660
	<b>Омлет натуральный с маслом</b>	150	4,052	5,691	2,504	76,815	0,067	0,190	2,900	55,500	0,860
	<b>Чай</b>	180	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0	6,000	0,330
	<b>Всего за ужин</b>	<b>560</b>	12,005	14,227	53,783	377,753	0,312	0,302	46,996	162,370	4,302
	<b>Всего за день</b>	<b>1780,02</b>	52,686	57,274	248,757	1611,303	1,382	2,988	220,204	932,636	16,25

**День недели: ЧЕТВЕРГ**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
	<b>Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»</b>	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220 0,568	
	<b>Чай с молоком</b>	150	3,526	3,241	16,55	105,334	0,057	0,210	1,760	163	0,458
	<b>Батон, масло порционно</b>	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>325</b>	4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88	0,557
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
	<b>Свежий фрукт</b>	100	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12	1,650
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12	1,650
<b>ОБЕД</b>											
	<b>Витаминный стол: лук + чеснок</b>	5 0,02	0,055 0,001	0,009 0	0,410 0,006	1,832 0,026	0,003 0	0,001 0	0,500 0,002	1,55 0,036	0,040 0
	<b>Салат из свеклы и соленых огурцов</b>	50	0,468	2,581	3,520	38,305	0,008	0,016	4,000	14,8	0,560
	<b>Суп фасолевый</b>	150	3,793	0,472	16,576	81,584	0,149	0,071	10,53	38,08	1,576
	<b>Рыба тушеная с овощами</b>	50	4,737	3,274	2,114	56,343	0,054	0,054	8,275	30,92	0,546
	<b>Каша рисовая рассыпчатая</b>	100	4,741	5,554	27,456	171,908	0,206	0,102	0,012	10,32	3,228
	<b>Кисель. «С» витаминизация</b>	150	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	<b>Всего за обед</b>	<b>565,02</b>	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226	5,902
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА</b>											
	<b>Капуста тушеная с курицей и со сметаной</b>	150	2,591	3,206	20,07	114,483	0,145	0,106	47,61	45,99	1,403
	<b>Картофель отварной, запечённый с растит. маслом</b>	80	1,410	2,855	14,74	86,612	0,108	0,063	18,08	9,04	0,814
	<b>Чай с лимоном</b>	180	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610	0,562
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,778	0,204	14,76	64,300	0,033	0,009	0	6	0,330
	<b>Всего за ужин</b>	<b>440</b>	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	<b>Всего за день</b>	<b>1447,02</b>	46,505	56,845	225,978	1175,042	0,817	0,975	95,541	489,596	10,691

День недели: ПЯТНИЦА

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
	<b>Суп молочный гречневый</b>	150	0,012	2,104	4,016	34,041	0	0,003	0,006	0,48	0,018
	<b>Яйцо отварное</b>	50									
	<b>Какао с молоком</b>	180	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,97	0,492
	<b>Батон, масло, сыр</b>	20/5/5	2,094	4,998	10,32	92,059	0,222	0,026	0,045	48,4	0,300
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>410</b>	8,869	15,339	32,3	294,654	0,311	0,392	1,935	238,4	1,828
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
	<b>Свежий фрукт</b>	100	0,234	0,255	7,35	30,794	0,023	0,015	7,5	12	1,65
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	0,234	0,255	7,35	30,794	0,023	0,015	7,5	12	1,65
<b>ОБЕД</b>											
	<b>Салат из квашеной капусты</b>	50	0,468	2,581	5,520	45,805	0,008	0,016	4,000	14,81	0,620
	<b>Суп гороховый с гренками</b>	150	4,437	1,258	19,007	100,346	0,196	0,044	2,701	34,070	1,727
	<b>Жаркое по домашнему</b>	150	2,591	3,206	20,07	114,483	0,145	0,106	47,61	45,99	1,403
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	150	0,125	0,060	14,22	54,360	0,005	0,013	65	3,16	0,166
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	<b>Всего за обед</b>	<b>560</b>	22,421	16,321	83,042	547,978	0,634	1,778	105,078	73,5	11,058
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА</b>											
	<b>Суп рыбный с консервами</b>	200	7,096	7,590	12,12	147,543	1,062	0,101	8,650	44,94	1,246
	<b>«Гребешок» с джемом из дрожжевого теста</b>	60	2,402	3,054	29,87	149,105	0,050	0,054	0,190	18	0,660
	<b>Чай</b>	180	0,133	0,005	10,19	46,292	0,006	0,007	1,340	1,610	0,562
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,778	0,204	14,76	64,300	0,033	0,009	0	6	0,33
	<b>Всего за ужин</b>	<b>470</b>	11,416	8,620	51,302	315,625	0,245	0,226	57,420	111,36	3,750
	<b>Всего за день</b>	<b>1640,00</b>	50,465	59,432	248,484	1433,557	1,309	2,676	172,703	644,66	18,966