

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

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fa
	ЗАВТРАК										
	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,843	5,594	8,448	85,396	0,052	0,056	4,175	22,63	0,593
	Каша ячневая молочная	180	5,643	6,150	25,736	174,431	54,070	0,289	2,346	232,5	0,558
	Какао с молоком	180	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138	0,289
	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,4	0,3
	Всего за завтрак	440	11,417	19,216	60,074	443,890	54,389	0,565	8,036	441,53	1,74
	2-Й ЗАВТРАК										
	Сок	180	0,725	0,153	14,97	60,416	0,036	0,039	20,16	21,3	1,47
	Всего за 2-й завтрак	180	0,725	0,153	14,97	60,416	0,036	0,039	20,16	21,3	1,47
	ОБЕД										
	Свекольный салат	50	0,391	2,640	7,763	54,435	0,008	0,017	3,210	14,63	0,713
	Суп с курицей и клецками	200	1,195	0,923	9,559	48,936	0,028	0,012	1,351	6,6	0,306
	Плов из мяса	150	9,641	13,337	13,53	209,329	0,134	0,147	17,48	25,66	1,777
	Кисель. «С» витаминизация	180	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	Хлеб городской	20	1,186	0,136	9,84	42,866	0,022	0,006	0	4	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,56
	Всего за обед	620	14,623	18,323	74,192	501,612	0,269	0,223	23,401	74,11	4,923
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА										
	Салат «Мозаика"	60	5,469	5,570	17,01	135,792	0,090	0,177	86,62	123,4	1,669
	Омлет натуральный с маслом	150	4,052	5,691	2,504	76,815	0,067	0,190	2,900	55,500	0,860
	Чай с лимоном	180	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,06	2,97	0,492
	Кондитерские изделия	12	1,108	1,343	8,050	46,705	0,180	0,390	0,840	12,12	0,500
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,76	64,300	0,033	0,009	0	6	0,33
	Всего за полдник	432	7,575	6,029	39,161	231,414	0,15	0,207	94,18	144,37	4,141
	Всего за день	1712,000	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

№ 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
	ЗАВТРАК										
	Суп молочный пшенный	200	4,803	7,740	22,734	174,126	0,159	0,169	0,870	101,1	1,304
	Кофейный 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
	Всего за завтрак	410	9,734	15,212	48,624	358,189	0,426	0,389	2,385	287,5	1,893
	2-Й ЗАВТРАК										
	Сок	180	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,16	21,3	1,470
	Всего за 2-й завтрак	180	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,16	21,3	1,470
	ОБЕД										
	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
	Всего за обед	710	14,495	19,091	77,374	519,95	0,245	0,225	25,638	77,66	3,384
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА										
	Каша рисовая молочная	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Ватрушка 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
	Всего за полдник	480	14,617	10,226	40,201	301,252	0,114	0,300	8,659	183,57	3,115
	Всего за день	1780,000	45,983	61,082	255,469	1589,176	0,932	1,221	58,392	777,83	10,542

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

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

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в- ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fa
	ЗАВТРАК										
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	0,012	2,104	4,016	34,041	0 0,006	0,003		0,48	0,018
	Какао с молоком	180	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,97	0,492
	Батон, масло шоколадное	20/5	1,190	3,999	10,32	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	Всего за завтрак	400	7,079	11,618	11,637	176,513	0,265	0,247	0,360	227,37	1,310
	2-Й ЗАВТРАК										
	Сок	180	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,16	21,3	1,470
	Всего за 2-й завтрак	180	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,16	21,3	1,470
	ОБЕД										
	Салат из редьки и моркови	50	0,545	2,582	3,458	38,389	0,011	0,016	13,9	18,28	0,353
	Свекольник со сметаной и яйцом	180	1,440	2,785	7,312	58,249	0,043	0,061	8,472	25,06	0,870
	Азу из мяса отварного	80	8,697	8,133	2,836	118,623	0,051	0,113	1,201	24,89	1,664
	Гороховое пюре	130	2,652	4,812	21,140	136,189	0,126	0,107	23,01	65,92	1,052
	Компот из свежих ягод. «С» витаминация	200	0,608	0,038	19,630	76,390	0,015	0,030	0,6	24,4	0,516
	Хлеб городской	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Хлеб ржаной	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Всего за обед	650	21,996	25,950	76,105	606,923	0,377	0,380	45,021	118,42	6,914
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА										
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
	Лимонный напиток	200	0,400	0,097	27,570	105,860	0,023	0,017	34,200	20,100	0,240
	Кондитерские изделия	40	1,108	1,343	8,050	46,705	0,180	0,390	0,840	12,12	0,500
	Хлеб городской	30	1,778	0,204	14,76	64,300	0,033	0,009	0	6	0,330
	Всего за полдник	470	4,823	8,085	57,840	308,964	0,138	0,128	76,60	111,18	3,963
	Всего за день	1700	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

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

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3	0,943
	Чай с молоком	200	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138	0,289
	Батон, масло шоколадное порционно	20/5	1,190	3,999	10,32	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	Всего за завтрак	425	10,226	13,399	58,174	379,644	0,386	0,525	6,616	395,224	1,538
	2-Й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	100	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,5	12	1,65
	Всего за 2-й завтрак	100	0,234	0,266	7,350	30,794	0,023	0,015	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
	Салат из помидор	50	0,468	2,581	5,520	45,805	0,008	0,016	4,000	14,81	0,620
	Щи из свежей капусты с курицей и со сметаной	200	4,437	1,258	19,007	100,346	0,196	0,044	2,701	34,070	1,727
	Печень тушеная в сметане	70	10,319	5,617	6,976	117,989	0,222	1,550	23,95	18,48	4,956
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,741	5,554	27,456	171,908	0,206	0,102	0,012	10,32	3,228
	Компот из свежих ягод	180	0,125	0,060	14,22	54,360	0,005	0,013	65	3,16	0,166
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,139	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,56
	Всего за обед	710	12,328	18,388	77,739	506,327	0,395	0,265	136,661	114,15	5,287
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА										
	Салат «Витаминный» с растительным маслом	50	0,510	2,580	2,916	36,193	0,013	0,017	14,7	17,010	0,237
	Макароны отварный с маслом и сыром	200	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32	0,650
	Кисломолочный продукт	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
	Всего за полдник	430									
	Всего за день	1660,000	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		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Салат из моркови и яблок	50	0,335	0,060	3,848	16,309	0,021	0,023	2,5	9,724	0,432
	Каша вязкая пшеничная молочная	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Какао с молоком	180	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,97	0,492
	Батон, масло, сыр	20/5	1,190	3,999	10,32	79,451	0,22	0,011	0,010	4,4	0,250
	Всего за завтрак	450	3,167	9,140	28,163	200,543	0,254	0,12	1,94	45,75	1,386
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	100	0,234	0,255	7,35	30,794	0,023	0,015	7,5	12	1,650
	Всего за 2-й завтрак	100	0,234	0,255	7,35	30,794	0,023	0,015	7,5	12	1,650
	ОБЕД										
	Витаминный стол: лук + чеснок	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
	Салат из огурцов и томатов	50	0,498	2,644	4,790	43,752	0,035	0,020	7,3	7,19	0,364
	Рассольник «Ленинградский»	200	7,440	7,785	13,312	158,249	1,043	0,101	8,472	25,06	0,870
	Ленивые голубцы	200	2,591	3,206	20,07	114,483	0,145	0,106	47,61	45,09	1,203
	Соус сметанный с томатом	30	0,248	1,423	1,991	21,265	0,007	0,006	0,754	2,54	0,081
	Компот из лимонов	180	0,091	0,011	16,36	61,814	0,005	0,003	5,200	5,68	0,126
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,84	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Хлеб ржаной	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Всего за обед	725,02	17,163	21,449	75,329	544,166	0,364	0,381	99,704	133,206	6,058
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА										
	Салат из моркови и изюма	50	0,470	2,614	9,447	60,829	0,032	0,028	1,450	15,7	0,500
	Соус основной	30	0,248	1,423	1,991	21,265	0,007	0,006	0,754	2,54	0,081
	Каша перловая вязкая	150	2,429	6,620	22,149	152,353	0,040	0,029	0,018	13,62	0,612
	Кисель из отвара шиповника	180	0,155	0,071	23,130	88,001	0,006	0,016	78	6,61	0,201
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,76	64,300	0,033	0,009	0	6	0,330
	Всего за полдник	410	10,692	11,607	65,934	394,482	0,146	0,150	79,186	67,67	1,738
	Всего за день	1810,020	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

№ реп.	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
	ЗАВТРАК										
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	0,012	2,104	4,016	34,041	0	0,003	0,006	0,48	0,018
	Кофейный напиток на молоке	200	3,526	3,241	16,55	105,334	0,057	0,210	1,760	163	0,458
	Батон, масло порционно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	Всего за завтрак	425	9,891	13,339	54,326	363,335	0,365	0,502	4,116	385,500	1,106
	2-Й ЗАВТРАК										
	Сок	180	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	Всего за 2-й завтрак	180	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	ОБЕД										
	Витаминный стол: лук + чеснок	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
	Салат из редьки и моркови	50	0,545	2,582	3,458	38,389	0,011	0,016	13,9	18,28	0,353
	Борщ мясной со свежей капустой и картофелем	180	1,353	2,344	10,385	65,456	0,057	0,054		32,130	
						20,470				0,876	
	Куры отварные	70	9,641	13,337	13,53	209,329	0,134	0,147	17,48	25,66	1,777
	Каша перловая вязкая	200	5,643	6,150	25,736	174,431	54,070	0,289	2,346	232,5	0,558
	Компот из свежих ягод. «С» витаминизация	180	0,608	0,038	19,630	76,390	0,015	0,030	0,6	24,4	0,516
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4,000	0,220
	Хлеб ржаной	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14,000	1,560
	Всего за обед	745,02	22,606	15,309	75,048	507,387	0,589	1,910	154,272	180,086	9,242
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА										
	Салат «Овощной»	50	0,363	2,605	3,176	36,813	0,014	0,017	9,700	15,300	0,414
	Ватрушка с повидлом или плюшка	40	2,402	3,054	29,87	149,105	0,050	0,054	0,190	18	0,660
	Омлет натуральный с маслом	150	4,052	5,691	2,504	76,815	0,067	0,190	2,900	55,500	0,860
	Чай	180	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0	6,000	0,330
	Всего за полдник	450	12,005	14,227	53,783	377,753	0,312	0,302	46,996	162,370	4,302
	Всего за день	1765,02	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

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Морковь протёртая с сахаром	50	0,385	0,032	5,616	22,892	0,023	0,027	1,900	10,35	0,275
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Чай с молоком	180	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138	0,289
	Батон, масло порционно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	Всего за завтрак	450	4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88	0,557
	2-Й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	100	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12	1,650
	Всего за 2-й завтрак	100	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12	1,650
	ОБЕД										
	Салат из свежих огурцов	50	0,468	2,581	3,520	38,305	0,008	0,016	4,000	14,8	0,560
	Суп фасолевый	180	3,793	0,472	16,576	81,584	0,149	0,071	10,53	38,08	1,576
	Рыба тушеная с овощами	70	4,737	3,274	2,114	56,343	0,054	0,054	8,275	30,92	0,546
	Каша рисовая рассыпчатая	130	4,741	5,554	27,456	171,908	0,206	0,102	0,012	10,32	3,228
	Компот из яблок	180	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Хлеб ржаной	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Всего за обед	640	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226	5,902
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА										
	Капуста тушеная с курицей и со сметаной	200	2,591	3,206	20,07	114,483	0,145	0,106	47,61	45,99	1,403
	Кисломолочный продукт	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
	Чай с лимоном	180	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610	0,562
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,76	64,300	0,033	0,009	0	6	0,330
	Кондитерские изделия	40									
	Всего за полдник	430	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	Всего за день	1630,02	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
	ЗАВТРАК										
	Суп молочный гречневый	200	0,012	2,104	4,016	34,041	0	0,003	0,006	0,48	0,018
	Какао с молоком	200	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,97	0,492
	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,32	92,059	0,222	0,026	0,045	48,4	0,300
	Всего за завтрак	430	8,869	15,339	32,3	294,654	0,311	0,392	1,935	238,4	1,828
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	100	0,234	0,255	7,35	30,794	0,023	0,015	7,5	12	1,65
	Всего за 2-й завтрак	100	0,234	0,255	7,35	30,794	0,023	0,015	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
	Салат из свежей капусты	50	0,468	2,581	5,520	45,805	0,008	0,016	4,000	14,81	0,620
	Суп гороховый с гренками	150	4,437	1,258	19,007	100,346	0,196	0,044	2,701	34,070	1,727
	Жаркое по домашнему	150	2,591	3,206	20,07	114,483	0,145	0,106	47,61	45,99	1,403
	Напиток из плодов шиповника	180	0,125	0,060	14,22	54,360	0,005	0,013	65	3,16	0,166
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Хлеб ржаной	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Всего за обед	590	22,421	16,321	83,042	547,978	0,634	1,778	105,078	73,5	11,058
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА										
	Суп рыбный с консервами	200	7,096	7,590	12,12	147,543	1,062	0,101	8,650	44,94	1,246
	«Гребешок» с джемом из дрожжевого теста	70	2,402	3,054	29,87	149,105	0,050	0,054	0,190	18	0,660
	Чай	200	0,133	0,005	10,19	46,292	0,006	0,007	1,340	1,610	0,562
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,76	64,300	0,033	0,009	0	6	0,33
	Всего за полдник	500	11,416	8,620	51,302	315,625	0,245	0,226	57,420	111,36	3,750
	Всего за день	1620,000	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

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

№ реп.	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
	ЗАВТРАК										
	Суп молочный пшениный	200	4,803	7,740	22,734	174,126	0,159	0,169	0,870	101,1	1,304
	Кофейный 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
	Всего за завтрак	410	9,734	15,212	48,624	358,189	0,426	0,389	2,385	287,5	1,893
	2-Й ЗАВТРАК										
	Сок	180	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,16	21,3	1,470
	Всего за 2-й завтрак	180	0,725	0,153	14,970	60,416	0,036	0,039	20,16	21,3	1,470
	ОБЕД										
	Салат из квашеной капусты	50	0,468	2,581	5,520	45,805	0,008	0,016	4,000	14,81	0,620
	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
	Всего за обед	710	14,495	19,091	77,374	519,95	0,245	0,225	25,638	77,66	3,384
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА										
	Каша рисовая молочная	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Ватрушка 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
	Всего за ужин	480	14,617	10,226	40,201	301,252	0,114	0,300	8,659	183,57	3,115
	Всего за день	1780,000	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

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в- ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fa
	ЗАВТРАК										
	Каша вязкая молочная манная	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Чай с молоком	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138	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
	Яйцо отварное										
	Всего за завтрак	380	10,695	15,065	55,073	384,887	0,401	0,516	4,881	413,990	1,376
	2-Й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	100	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12	1,650
	Всего за 2-й завтрак	100	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12	1,650
	ОБЕД										
	Салат из соленых огурцов	50	0,339	2,604	5,198	44,282	0,023	0,018	22,65	5,380	0,297
	Щи из свежей капусты с курицей и со сметаной	150	4,437	1,258	19,007	100,346	0,196	0,044	2,701	34,070	1,727
	Биточек морской	70	6,458	3,724	6,442	83,506	0,066	0,090	0,330	33,22	0,594
	Макароны отварные с маслом	130	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32	0,650
	Соус сметанный с томатом										
	Компот из сухофруктов. «С» витаминизация	200	0,269	0,077	21,370	81,902	0,005	0,015	1,200	16,400	0,306
	Хлеб городской	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4,000	0,220
	Хлеб ржаной	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0	14,000	1,560
	Всего за обед	660	16,875	17,200	89,222	556,880	0,499	0,345	49,910	154,500	5,846
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА										
	Салат из свеклы с яблоком и черносливом	50	0,237	1,298	2,477	21,923	0,012	0,015	1,020	7,590	0,219
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	120	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3	0,943
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
	Хлеб городской	30	1,778	0,204	14,76	64,300	0,033	0,009	0	6,000	0,330
	Всего за ужин	330	7,355	5,886	55,450	290,335	0,133	0,193	89,92	137,93	2,770
	Всего за день	1490,000	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

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

№ реп.	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
	ЗАВТРАК										
	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Кофейный напиток на молоке	150	3,526	3,241	16,55	105,334	0,057	0,210	1,760	163	0,458
	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,32	92,059	0,222	0,026	0,045	48,4	0,300
	Всего за завтрак	420	11,967	17,343	62,273	437,475	0,467	0,545	5,601	449	1,996
	2-Й ЗАВТРАК										
	Фрукт	150	0,725	0,153	14,97	60,416	0,036	0,039	20,16	21,3	1,470
	Всего за 2-й завтрак	150	0,725	0,153	14,97	60,416	0,036	0,039	20,16	21,3	1,470
	ОБЕД										
	Салат луковый с кукурузой	50	0,055	0,009	0,41	1,832	0,003	0,001	0,5	1,55	0,040
	Суп вермишелевый с курицей	200	2,092	2,354	14,056	82,261	0,070	0,066	9,752	16,080	0,694
	Мясо тушеное с овощами	200	2,591	3,206	20,07	114,483	0,145	0,106	47,61	45,99	1,403
	Кисель. «С» витаминизация	150	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4,000	0,220
	Хлеб ржаной	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0	14,000	1,560
	Всего за обед	670	17,531	19,142	85,132	561,653	0,312	0,264	24,481	106,69	5,441
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА										
	Салат «Зимний»	50	0,498	2,646	4,493	42,654	0,033	0,020	5,8	6,77	0,323
	Рыба запечённая в омлете	150	8,849	5,019	2,592	90,290	0,086	0,200	1,906	90,840	0,847
	Компот из ягод. «С» витаминизация	200	0,608	0,038	19,630	76,390	0,015	0,030	0,6	24,4	0,516
	Кондитерские изделия	20									
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,76	64,300	0,033	0,009	0	6	0,330
	Всего за ужин	550	6,797	6,125	43,711	246,230	0,155	0,281	40,310	169,07	4,631
	Всего за день	1790,000	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		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3	0,943
	Чай с молоком	200	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138	0,289
	Батон, масло шоколадное порционно	20/5	1,190	3,999	10,32	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	Всего за завтрак	425	10,226	13,399	58,174	379,644	0,386	0,525	6,616	395,224	1,538
	2-Й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	100	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,5	12	1,65
	Всего за 2-й завтрак	100	0,234	0,266	7,350	30,794	0,023	0,015	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
	Салат из квашеной капусты	50	0,468	2,581	5,520	45,805	0,008	0,016	4,000	14,81	0,620
	Суп крестьянский	150	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
	Печень тушеная в сметане	70	10,319	5,617	6,976	117,989	0,222	1,550	23,95	18,48	4,956
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,741	5,554	27,456	171,908	0,206	0,102	0,012	10,32	3,228
	Напиток из плодов шиповника	200	0,125	0,060	14,22	54,360	0,005	0,013	65	3,16	0,166
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,139	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,22
	Хлеб ржаной	30	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,56
	Всего за обед	650	12,328	18,388	77,739	506,327	0,395	0,265	136,661	114,15	5,287
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА										
	Салат «Витаминный» с растительным маслом	60	0,510	2,580	2,916	36,193	0,013	0,017	14,7	17,010	0,237
	Макароны отварный с маслом и сыром	200	0,012	2,104	4,016	34,041	0	0,003	0,006	0,48	0,018
	Кисломолочный продукт	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
		440									
	Всего за день	1615,000	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		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша вязкая пшеничная молочная	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Какао с молоком	180	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,97	0,492
	Батон, масло, сыр	20/5	1,190	3,999	10,32	79,451	0,22	0,011	0,010	4,4	0,250
	Всего за завтрак	405	3,167	9,140	28,163	200,543	0,254	0,12	1,94	45,75	1,386
	2-Й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	100	0,234	0,255	7,35	30,794	0,023	0,015	7,5	12	1,650
	Всего за 2-й завтрак	100	0,234	0,255	7,35	30,794	0,023	0,015	7,5	12	1,650
	ОБЕД										
	Витаминный стол: лук + чеснок	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
	Винегрет	50	0,498	2,644	4,790	43,752	0,035	0,020	7,3	7,19	0,364
	Рассольник «Ленинградский»	180	7,440	7,785	13,312	158,249	1,043	0,101	8,472	25,06	0,870
	Ленивые голубцы	150	2,591	3,206	20,07	114,483	0,145	0,106	47,61	45,09	1,203
	Соус сметанный с томатом										
	Компот из сухофруктов. «С» витаминизация	200	0,269	0,077	21,370	81,902	0,005	0,015	1,200	16,400	0,306
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,84	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Хлеб ржаной	30	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Всего за обед	635,02	17,163	21,449	75,329	544,166	0,364	0,381	99,704	133,206	6,058
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА										
	Салат «Овощной»	50	0,545	2,582	3,458	38,389	0,011	0,016	13,9	18,28	0,353
	Ватрушка с джемом	50	2,402	3,054	29,87	149,105	0,050	0,054	0,190	18	0,660
	Омлет натуральный с маслом	150	4,052	5,691	2,504	76,815	0,067	0,190	2,900	55,500	0,860
	Чай с сахаром	180	0,133	0,005	10,19	46,292	0,006	0,007	1,340	1,610	0,562
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,76	64,300	0,033	0,009	0	6	0,330
	Всего за ужин	430	10,692	11,607	65,934	394,482	0,146	0,150	79,186	67,67	1,738
	Всего за день	1627,02	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

№ реп.	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
	ЗАВТРАК										
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	0,012	2,104	4,016	34,041	0	0,003	0,006	0,48	0,018
	Кофейный напиток на молоке	200	3,526	3,241	16,55	105,334	0,057	0,210	1,760	163	0,458
	Батон, масло порционно	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
	Всего за завтрак	425	9,891	13,339	54,326	363,335	0,365	0,502	4,116	385,500	1,106
	2-Й ЗАВТРАК										
	Сок	100	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	Всего за 2-й завтрак	100	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	ОБЕД										
	Витаминный стол: лук + чеснок	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
	Салат из редьки и моркови	50	0,545	2,582	3,458	38,389	0,011	0,016	13,9	18,28	0,353
	Борщ мясной со свежей капустой и картофелем	150	1,353	2,344	10,385	65,456	0,057	0,054		32,130	
							20,470			0,876	
	Куры отварные	140	9,641	13,337	13,53	209,329	0,134	0,147	17,48	25,66	1,777
	Каша перловая вязкая	200	5,643	6,150	25,736	174,431	54,070	0,289	2,346	232,5	0,558
	Компот из ягод. «С» витаминизация	150	0,608	0,038	19,630	76,390	0,015	0,030	0,6	24,4	0,516
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4,000	0,220
	Хлеб ржаной	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14,000	1,560
	Всего за обед	700,02	22,606	15,309	75,048	507,387	0,589	1,910	154,272	180,086	9,242
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ УЖИНА										
	Салат «Овощной»	50	0,363	2,605	3,176	36,813	0,014	0,017	9,700	15,300	0,414
	Ватрушка с повидлом или плюшка	50	2,402	3,054	29,87	149,105	0,050	0,054	0,190	18	0,660
	Омлет натуральный с маслом	150	4,052	5,691	2,504	76,815	0,067	0,190	2,900	55,500	0,860
	Чай	180	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0	6,000	0,330
	Всего за ужин	560	12,005	14,227	53,783	377,753	0,312	0,302	46,996	162,370	4,302
	Всего за день	1780,02	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

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

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