

АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 234» Заводского района г. Саратова

410022, Российская Федерация, Саратовская обл.,
городской округ город Саратов, г. Саратов, ул. Брянская, зд.7А
тел./факс: (8452) 92-26-71; E-mail: mdou_234@mail.ru;
ОКПО 43717843; ОГРН 1026402488892; ИНН/КПП 6451125839/645101001

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МДОУ «Детский сад № 234»

Е.В. Герасименко

Приказ от 09.01.2025 № 10



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МДОУ «Детский сад № 234» на 2025 год

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

1 день

№ тех. карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
1	Каша жидкая молочная рисовая	200	6	6	34	212	0.07	0.27	1.12	235.92	0.7
15	Кофейный напиток	200	0.4	0.00	21.2	82.2	0.006	0.02	5.6	14.4	1.6
	Печенье	30	1.299	1.56	23.04	137.4	0.02	0.02	—	6	0.3
2 завтрак											
21	Яблоко	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
36	Суп с клецками на курином бульоне	200	4.6	5.3	27.9	181.35	0.13	0.1	16.62	32.28	1.25
49	Гуляш из мясо птицы	80	12,88	6.37	3.4	122.58	0.09	0.15	1.99	15.63	1.36
57	Пюре картофельное	180	17.55	5.6	2.3	132.3	0.11	0.15	0.33	32.92	1.74
	Хлеб пшеничный	40									
	Хлеб ржаной	50									
20	Компот из сухофруктов	200	0.43	0	27.04	105.84	0.01	0.02	0.65	28.22	0.74
Полдник уплотненный											
18	Сок	100	6	8	8.4	134	0.04	0.4	0.6	134.8	0.2
	Батон	40									
44	Котлета рыбная	80	6.19	5.63	19.74	154.13	0.09	0.25	2.08	196.62	0.36
59	Капуста тушеная	180	3.6	7.6	7.9	135.66	0.05	0.04	76	43.07	0.38
22	Чай сладкий	200	2.86	3.2	20.68	118.6	0.05	0.18	12.96	1.44	1
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	80	8.36	0.99	51.37	234.96	0.22	0.06	—	25.3	2.09
	Ржаной	50	3.96	0.72	20.52	99.24	0.12	0.05	—	21	2.34
Итого:			61.749	51.07	277.59	1896.26	1.016	1.72	137.24	794.6	15.46

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

2 день

№ тех. карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
2	Каша пшенная молочная	200	6.92	7.34	31.37	219.34	0.12	0.26	1.78	172.91	0.40
16	Какао на молоке	200	6.2	6.4	22.36	169.82	0.04	0.24	1.08	221.1	0.7
	Батон	20									
	Масло	5	0.08	7.25	0.13	66.10	0.001	0.012	—	2.4	0.02
2 завтрак											
21	Йогурт	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
41	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	250/5	8.13	6.61	11.04	137.33	0.11	0.14	36.24	58.50	1.44
50	Тефтели мясные в томатном соусе	80/50	12.31	7.45	1.67	122.48	0.08	0.14	1.60	39.57	0.62
26	Свекла тушеная	110	0.6	0.04	3.52	16.8	0.08	0.02	4.00	14.8	0.56
	Хлеб пшеничный	40									
	Хлеб ржаной	50									
20	Компот из сухофруктов	200	0.43	0.00	27.04	105.84	0.01	0.02	0.65	28.22	0.74
Полдник уплотненный											
8	Вареники ленивые в соусе сметанном сладком	100/20	22.85	14.75	28.57	340.90	0.09	0.38	0.63	213.07	0.97
17	Кисель	200	1.4	1.6	16.4	86.0	0.02	0.08	0.6	66.0	0.8
	Батон	20									
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	80	8.36	0.99	51.37	234.96	0.22	0.06	—	25.3	2.09
	Ржаной	50	3.96	0.72	20.52	99.24	0.12	0.05	—	21	2.34
Итого:			71.74	53.25	224.09	1644.81	0.901	1.412	48.58	869.91	12.08

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

3 день

№ тех. карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
43	Суп молочный вермишелевый	200	9.47	4.97	4.41	100.04	0.07	0.074	4.32	38.58	0.74
15	Кофейный напиток на молоке	200	4.5	3.8	22.01	136.6	0.06	0.4	1.4	240.0	0.16
	Батон	20									
	Масло	5	0.08	7.25	0.13	66.10	0.001	0.012	—	2.4	0.02
	Сыр	10	3.48	4.43	0	54.6	0.006	0.045	0.1	132	0.2
2 завтрак											
21	Яблоко	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
40	Суп гречневый на мясном бульоне	200	6.6	7.62	13.8	143.52	0.13	0.1	16.67	32.01	1.21
	Сметана	8	0.19	2.4	0.24	23.29	0.006	0.03	0.26	28.33	0.03
53	Жаркое по-домашнему	230	11.81	15.09	19.63	271.44	0.14	0.21	81.45	101.66	2.48
	Хлеб пшеничный	40									
	Хлеб ржаной	50									
20	Компот из сухофруктов	200	0.43	0.00	27.04	105.84	0.01	0.02	0.65	28.22	0.74
Полдник уплотненный											
9	Суфле рыбное	150	22.85	14.75	28.57	214.50	0.09	0.38	0.63	213.07	0.97
	Горошек консервированный	30	2.16	2.55	16.65	98.40	0.018	0.114	0.3	92.1	0.06
23	Чай сладкий	200	0.4	0	21.2	82.2	0.006	0.02	5.6	14.4	1.6
	Лимон	7	0.06	0	0.21	1.1	0	0	2.8	2.8	0
	Батон	20									
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	80	8.36	0.99	51.37	234.96	0.22	0.06	—	25.3	2.09
	Ржаной	50	3.96	0.72	20.52	99.24	0.12	0.05	—	21	2.34
Итого:			74.85	64.665	235.88	1677.83	0.887	1.525	116.18	978.87	13.99

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

4 день

№ тех. карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
3	Каша молочная пшеничная	200	6.92	7.34	31.37	219.34	0.12	0.26	1.78	172.91	0.40
16	Какао на молоке	200	6.2	6.4	22.36	169.82	0.04	0.24	1.08	221.1	0.7
	Батон	20									
	Масло	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.001	0.012	–	2.4	0.02
2 завтрак											
21	Йогурт	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
35	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200/8	8.13	6.61	11.04	137.33	0.11	0.14	36.24	58.50	1.44
48	Капуста тушеная с рисом,мясом	230	5.34	4.19	35.61	204.92	0.09	0.03	0.00	10.89	0.83
	Хлеб пшеничный	40									
	Хлеб ржаной	50									
20	Компот из сухофруктов	200	0.43	0.00	27.04	105.84	0.01	0.02	0.65	28.22	0.74
Полдник уплотненный											
19	Яблоко	100	10.0	6.4	7	136	0.04	0.44	0.4	244.0	0.2
11	Творожная запеканка	100	4.39	16.47	23.99	265.16	0.17	0.14	40.09	77.57	1.53
	Повидло	20	0.08	0	13	50	0.002	0.004	0.1	2.80	0.26
	Батон	20									
22	Чай сладкий	200	0.36	0.00	19.08	73.98	0.005	0.02	5.04	12.96	1.44
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	80	8.36	0.99	51.37	234.96	0.22	0.06	–	25.3	2.09
	Ржаной	50	3.96	0.72	20.52	99.24	0.12	0.05	–	21	2.34
Итого:			54.75	56.47	272.61	1808.69	0.938	1.426	87.38	884.69	13.39

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: 3 - 7 лет

5 день

№ тех. карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
58	Омлет натуральный	150	7.85	9.06	3.21	124.93	0.04	0.3	0.18	100.82	1.32
15	Кофейный напиток на молоке	200	4.5	3.8	22.01	136.6	0.06	0.4	1.4	240.0	0.16
	Масло	5	0.08	7.25	0.13	66.10	0.001	0.012	—	2.4	0.02
	Сыр	10	3.48	4.43	0	54.6	0.006	0.045	0.1	132	0.2
	Батон	40									
2 завтрак											
21	Йогурт	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
39	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250/5	2.45	5.69	17.16	132.7	0.11	0.08	16.76	32.84	0.99
49	Гуляш из прокрученного отварного мяса	80	12.88	6.37	3.4	122.58	0.09	0.15	1.99	15.63	1.36
60	Макароны отварные	130	4.05	8.85	26.6	168.0	0.15	0.14	21.0	42.45	1.35
	Хлеб пшеничный	40									
	Хлеб ржаной	50									
20	Компот из сухофруктов	200	0.43	0.00	27.04	105.84	0.01	0.02	0.65	28.22	0.74
Полдник уплотненный											
18	Сок	100	5.6	7.2	7.56	120.6	0.04	0.23	0.54	223.2	0.18
13	Ватрушка с повидлом	90	5.46	7.92	23.58	199.34	0.056	0.08	0.66	31.92	0.68
68	Кша манная	200	1.51	0.51	21.0	96.0	0.04	0.05	10.0	8.0	0.6
23	Чай сладкий	200	0.4	0	21.2	82.2	0.006	0.02	5.6	14.4	1.6
	Лимон	5	0.06	0	0.21	1.1	0	0	2.8	2.8	0
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	80	8.36	0.99	51.37	234.96	0.22	0.06	—	25.3	2.09
	Ржаной	50	3.96	0.72	20.52	99.24	0.12	0.05	—	21.0	2.34
Итого:			61.57	62.89	255.09	1790.79	0.959	1.647	63.68	927.98	15.03

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: 3 - 7 лет

6 день

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
4	Каша жидкая молочная гречневая	200	5.95	8.13	36.54	252.19	0.08	0.22	1.69	168.94	1.13
15	Кофейный напиток на молоке	200	4.5	3.8	22.01	136.6	0.06	0.4	1.4	240.0	0.16
	Вафля	30	0.96	0.84	24.33	102.6	0.012	0.012	0	3	0.18
2 завтрак											
21	Яблоко	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
42	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200/5	9.05	6.59	27.95	201.78	0.21	0.14	14.43	35.60	2.74
56	Плов из мясо птицы	220	17.7	19.02	44.86	398.95	0.13	0.15	2.19	36.29	1.76
	Хлеб пшеничный	40									
	Хлеб ржаной	50									
20	Компот из сухофруктов	200	0.43	0.00	27.04	105.84	0.01	0.02	0.65	28.22	0.74
Полдник уплотненный											
19	Сок	100	10.0	6.4	7	136	0.04	0.44	0.4	244.0	0.2
67	Тефтели в томатном соусе	80/50	4.54	6.28	29.36	196.54	0.22	0.09	34.54	55.56	1.56
63	Картофельное пюре	150	17.55	5.6	2.3	132.3	0.11	0.15	0.33	32.92	1.74
	Батон	40									
22	Чай сладкий	200	0.36	0.00	19.08	82.2	0.06	0.02	5.6	14.4	1.6
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	80	8.36	0.99	51.37	234.96	0.22	0.06	—	25.3	2.09
	Ржаной	50	3.96	0.72	20.52	99.24	0.12	0.05	—	21	2.34
Итого:			83.86	58.47	322.46	2125.2	1.282	1.762	63.23	912.23	17.64

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

7 день

№ тех. карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
45	Омлет с зеленым горошком	120/30	9.31	3.56	6.42	93.34	0.056	0.056	0.68	35.93	0.53
66	Какао на молоке	200	0.41	1	3.33	23.73	0.01	0.003	0.73	2.75	0.13
	Батон	40									
	Масло	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.001	0.012	–	2.4	0.02
	Сыр	10	3.48	4.43	0	54.6	0.006	0.045	0.1	132	0.2
2 завтрак											
21	Йогурт	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	0.01	2.0	7.0	1.4
Обед											
37	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200/5	11.99	6.66	22.26	199.58	0.3	0.15	14.23	43.75	2.7
47	Гуляш из мяса	80	13.38	12.62	3.4	180.66	0.032	0.088	0.38	30.75	1.8
60	Макароны отварные	130	4.05	8.85	26.6	168.0	0.15	0.14	21.0	42.45	1.35
	Хлеб пшеничный	40									
	Хлеб ржаной	50									
20	Компот из сухофруктов	200	0.43	0.00	27.04	105.84	0.01	0.02	0.65	28.22	0.74
Полдник уплотненный											
19	Яблоко	100	10.0	6.4	7	136	0.04	0.44	0.4	244.0	0.2
13	Сырники творожные в сметанном соусе	110/20	5.46	7.92	23.58	199.34	0.056	0.08	0.66	31.92	0.68
7	Кисель	200	22.14	17.86	34.06	160.2	0.01	0.38	0.62	221.51	1.41
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	80	8.36	0.99	51.37	234.96	0.22	0.06	–	25.3	2.09
	Ржаной	50	3.96	0.72	20.52	99.24	0.12	0.05	–	21.0	2.34
Итого:			93.55	78.36	235.81	1767.59	1.021	1.534	41.45	868.98	15.59
Итого:			187.1	156.72	471.62	3535.18	2.042	3.068	82.9	1737.96	31.18

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

8 день

№ тех. карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
12	Каша пшеничная молочная	200	7.9	9.2	30.14	235.04	0.24	0.24	1.69	183.03	1.59
16	Кофейный напиток на молоке	200	6.2	6.4	22.36	169.82	0.04	0.24	1.08	221.1	0.7
	Батон	20									
	Масло	5	0.08	7.25	0.13	66.10	0.001	0.012	—	2.4	0.02
2 завтрак											
21	Йогурт	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
37	Суп с макаронными изделиями на	200	8.19	7.37	8.04	227.33	0.08	0.08	36.14	55.59	0.89
51	Суфле из отварного мяса запеченное	120	15.88	15.09	4.54	215.34	0.15	0.14	0.07	57.58	2.24
59	Капуста тушеная	110	3.81	8.06	8.37	143.64	0.054	0.072	20.34	106.74	1.51
	Хлеб пшеничный	40	0.43	0.00	27.04	105.84	0.032	0.02	0.65	28.22	0.74
	Хлеб ржаной	50									
20	Компот из сухофруктов	200	0.43	0.00	27.04	105.84	0.032	0.02	0.65	28.22	0.74
Полдник уплотненный											
18	Булочка домашняя	200	5.6	7.2	7.56	120.6	0.04	0.23	0.54	223.2	0.18
	Котлета рыбная	30	1.299	1.56	23.04	137.4	0.02	0.02	—	6	0.3
61	Свекла тушеная	215	15.58	20.94	24.9	248.3	0.1	0.41	0.72	240.95	0.98
23	Чай сладкий	200	0.4	0	21.2	82.2	0.006	0.02	5.6	14.4	1.6
	Лимон	7	0.06	0	0.21	1.1	0	0	2.8	2.8	0
	Батон	20	6.2	6.4	22.36	169.82	0.04	0.24	1.08	221.1	0.7
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	80	8.36	0.99	51.37	234.96	0.22	0.06	—	25.3	2.09
	Ржаной	50	3.96	0.72	20.52	99.24	0.12	0.05	—	21	2.34
Итого:			84.879	91.28	308.92	2408.57	1.185	1.864	73.362	1444.71	18.02

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

9 день

№ тех. карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
6	Каша из пшена и риса жидкая молочная ("Дружба")	200	7.9	12.72	32.92	278.95	0.1	0.25	1.12	229.75	0.67
16	Какао на молоке	200	6.2	6.4	22.36	169.82	0.04	0.24	1.08	221.1	0.7
	Батон	20									
	Масло	5	0.08	7.25	0.13	66.10	0.001	0.012	–	2.4	0.02
2 завтрак											
21	Йогурт	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
38	Суп гороховый на мясном бульоне	200	2.15	4.54	10.78	93.55	0.08	0.06	36.13	51.29	0.88
52	Котлета мясная рубленая	80	7.77	4.93	38.18	232.13	0.26	0.13	0.00	18.51	4.12
57	Пюре картофельное	150	17.55	5.60	2.3	132.3	0.11	0.15	0.33	32.92	1.74
	Хлеб пшеничный	40									
	Хлеб ржаной	50									
20	Компот из сухофруктов	200	0.43	0.00	27.04	105.84	0.01	0.02	0.65	28.22	0.74
Полдник уплотненный											
18	Сок	100	5.6	7.2	7.56	120.6	0.04	0.23	0.54	223.2	0.18
	Батон	20									
46	Вареники ленивые	90	4.53	5.69	25.72	176.25	0.19	0.19	28.78	87.2	1.31
59	Сгущенное молоко	20	3.6	7.61	7.9	135.66	0.05	0.06	19.21	100.81	1.42
17	Чай с лимоном	200/5	0	0	19.6	80.0	0.6	0.6	30.0	9.0	0
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	80	8.36	0.99	51.37	234.96	0.22	0.06	—	25.3	2.09
	Ржаной	50	3.96	0.72	20.52	99.24	0.12	0.05	—	21	2.34
Итого:			68.63	63.75	276.48	1971.4	1.831	2.062	119.84	1057.74	17.61

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

10 день

№ тех. карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
5	Каша геркулесовая молочная	200	7.13	8.87	26.21	212.6	0.19	0.24	1.78	182.29	1.16
15	Кофейный напиток на молоке	200	4.5	3.8	22.01	136.6	0.06	0.4	1.4	240.0	0.16
	Батон	20									
	Масло	5	0.08	7.25	0.13	66.10	0.001	0.012	–	2.4	0.02
2 завтрак											
21	Яблоко	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	0.01	2.0	7.0	1.4
Обед											
35	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200/5	6.88	6	20.18	153.6	0.16	0.13	24.16	31.36	1.48
54	Рагу овощное с мясом	220	5.34	4.19	35.61	204.92	0.09	0.03	0.00	10.89	0.83
	Хлеб пшеничный	40									
	Хлеб ржаной	50									
20	Компот из сухофруктов	200	0.43	0.00	27.04	105.84	0.01	0.02	0.65	28.22	0.74
Полдник уплотненный											
19	Сок	100	10.0	6.4	7	136	0.04	0.44	0.4	244.0	0.2
10	Маннйй пудинг	150	4.35	4.71	22.02	455.5	0.17	0.14	25.91	41.60	1.17
63	Повидло	20	2.07	1.52	4.04	58.3	0.01	0.06	0.15	65.20	0.11
	Батон	20									
22	Чай сладкий	200	10	6.4	7.00	136.00	0.04	0.05	1.08	224.00	0.18
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	80	8.36	0.99	51.37	234.96	0.22	0.06	–	25.3	2.09
	Ржаной	50	3.96	0.72	20.52	99.24	0.12	0.05	–	21	2.34
Итого:			63.6	50.95	253.23	2045.66	1.121	1.642	57.53	1123.26	11.88
Итого за 10 дней:			73.18	61.90	260.96	1859.51	1.11	1.63	86.28	198.61	15.06

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-летний
Возрастная категория: 3 - 7 лет

1 день

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
1	Каша жидкая молочная рисовая	250	6	6	34	212	0.07	0.27	1.12	235.92	0.7
15	Кофейный напиток	200	0.4	0.00	21.2	82.2	0.006	0.02	5.6	14.4	1.6
	Печенье	30	1.299	1.56	23.04	137.4	0.02	0.02	—	6	0.3
2 завтрак											
21	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
	Помидор свежий	60	0.36	0.12	2.52	11.9	0.036	0.024	15	8.4	0.54
36	Суп с клецками на курином бульоне	250	4.6	5.3	27.9	181.35	0.13	0.1	16.62	32.28	1.25
49	Гуляш из мясо птыцы	80	12,88	6.37	3.4	122.58	0.09	0.15	1.99	15.63	1.36
57	Пюре картофельное	180	17.55	5.6	2.3	132.3	0.11	0.15	0.33	32.92	1.74
	Хлеб пшеничный	40									
	Хлеб ржаной	50									
20	Компот из сухофруктов	200	0.43	0	27.04	105.84	0.01	0.02	0.65	28.22	0.74
Полдник уплотненный											
18	Ряженка	200	6	8	8.4	134	0.04	0.4	0.6	134.8	0.2
	Батон	40									
44	Котлета рыбная	80	6.19	5.63	19.74	154.13	0.09	0.25	2.08	196.62	0.36
59	Капуста тушеная	170	3.6	7.6	7.9	135.66	0.05	0.04	76	43.07	0.38
22	Чай сладкий	200	2.86	3.2	20.68	118.6	0.05	0.18	12.96	1.44	1
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	80	8.36	0.99	51.37	234.96	0.22	0.06	—	25.3	2.09
	Ржаной	50	3.96	0.72	20.52	99.24	0.12	0.05	—	21	2.34
Итого:			62.109	51.19	280.11	1908.16	1.052	1.744	137.24	803	16

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-летний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

2 день

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
2	Каша жидкая молочная "Геркулес"	250	6.92	7.34	31.37	219.34	0.12	0.26	1.78	172.91	0.40
16	Какао на молоке	200	6.2	6.4	22.36	169.82	0.04	0.24	1.08	221.1	0.7
	Батон	20									
	Масло	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.001	0.012	—	2.4	0.02
	Конфета шоколадная	20	0.54	0.86	16.46	71.6	0.002	0.02	—	24.8	0.08
2 завтрак											
21	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
41	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	250/5	8.13	6.61	11.04	137.33	0.11	0.14	36.24	58.50	1.44
50	Тефтели мясные в томатном соусе	80/30	12.31	7.45	1.67	122.48	0.08	0.14	1.60	39.57	0.62
26	Свекла тушеная	150	0.6	0.04	3.52	16.8	0.08	0.02	4.00	14.8	0.56
	Хлеб пшеничный	40									
	Хлеб ржаной	50									
20	Компот из сухофруктов	200	0.43	0.00	27.04	105.84	0.01	0.02	0.65	28.22	0.74
Полдник уплотненный											
19	Йогурт	200	10.0	6.4	7	136	0.04	0.44	0.4	244.0	0.2
8	Вареники ленивые в соусе сметанном сладком	120/30	22.85	14.75	28.57	340.90	0.09	0.38	0.63	213.07	0.97
17	Кисель	200	1.4	1.6	16.4	86.0	0.02	0.08	0.6	66.0	0.8
	Батон	20									
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	80	8.36	0.99	51.37	234.96	0.22	0.06	—	25.3	2.09
	Ржаной	50	3.96	0.72	20.52	99.24	0.12	0.05	—	21	2.34
Итого:			82.28	60.51	247.55	1852.41	0.943	1.872	48.98	1138.7	12.36

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-летний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

3 день

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
43	Рыба, тушенная в томате с	80	9.47	4.97	4.41	100.04	0.07	0.074	4.32	38.58	0.74
31	Зеленый горошек отварной	60	1.86	0.12	3.9	24	0.06	0.03	6	12	0.42
15	Кофейный напиток на молоке	200	4.5	3.8	22.01	136.6	0.06	0.4	1.4	240.0	0.16
	Батон	20									
	Масло	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.001	0.012	—	2.4	0.02
	Сыр	15	3.48	4.43	0	54.6	0.006	0.045	0.1	132	0.2
2 завтрак											
21	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
	Огурец свежий	60	0.48	0.06	1.5	8.4	0.018	0.024	6	13.8	0.36
40	Суп гречневый на мясном бульоне	250	6.6	7.62	13.8	143.52	0.13	0.1	16.67	32.01	1.21
	Сметана	8	0.19	2.4	0.24	23.29	0.006	0.03	0.26	28.33	0.03
53	Жаркое по-домашнему	260	11.81	15.09	19.63	271.44	0.14	0.21	81.45	101.66	2.48
	Хлеб пшеничный	40									
	Хлеб ржаной	50									
20	Компот из сухофруктов	200	0.43	0.00	27.04	105.84	0.01	0.02	0.65	28.22	0.74
Полдник уплотненный											
18	Ряженка	200	6.0	8	8.4	134.0	0.04	0.4	0.6	134.8	0.2
9	Пудинг манный	120	22.85	14.75	28.57	214.50	0.09	0.38	0.63	213.07	0.97
	Молоко сгущенное	30	2.16	2.55	16.65	98.40	0.018	0.114	0.3	92.1	0.06
23	Чай сладкий	200	0.4	0	21.2	82.2	0.006	0.02	5.6	14.4	1.6
	Лимон	7	0.06	0	0.21	1.1	0	0	2.8	2.8	0
	Батон	20									
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	80	8.36	0.99	51.37	234.96	0.22	0.06	—	25.3	2.09
	Ржаной	50	3.96	0.72	20.52	99.24	0.12	0.05	—	21	2.34
Итого:			83.19	72.845	249.68	1844.23	1.005	1.979	128.78	1139.5	14.97

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-летний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

4 день

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
3	Каша молочная пшеничная	250	6.92	7.34	31.37	219.34	0.12	0.26	1.78	172.91	0.40
16	Какао на молоке	200	6.2	6.4	22.36	169.82	0.04	0.24	1.08	221.1	0.7
	Хлеб пшеничный	30									
	Масло	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.001	0.012	—	2.4	0.02
	Печенье	30	1.299	1.56	23.04	137.4	0.02	0.02	—	6	0.3
2 завтрак											
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	16	2.2
Обед											
	Помидор свежий	60	0.36	0.12	2.52	11.9	0.036	0.024	15	8.4	0.54
35	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250/5	8.13	6.61	11.04	137.33	0.11	0.14	36.24	58.50	1.44
48	Капуста тушеная с рисом,мясом	260	5.34	4.19	35.61	204.92	0.09	0.03	0.00	10.89	0.83
	Хлеб пшеничный	40									
	Хлеб ржаной	50									
20	Компот из сухофруктов	200	0.43	0.00	27.04	105.84	0.01	0.02	0.65	28.22	0.74
Полдник уплотненный											
19	Йогурт	200	10.0	6.4	7	136	0.04	0.44	0.4	244.0	0.2
11	Творожная запеканка	150	4.39	16.47	23.99	265.16	0.17	0.14	40.09	77.57	1.53
	Повидло	20	0.08	0	13	50	0.002	0.004	0.1	2.80	0.26
	Батон	20									
22	Чай сладкий	200	0.36	0.00	19.08	73.98	0.005	0.02	5.04	12.96	1.44
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	80	8.36	0.99	51.37	234.96	0.22	0.06	—	25.3	2.09
	Ржаной	50	3.96	0.72	20.52	99.24	0.12	0.05	—	21	2.34
Итого:			56.309	58.45	297.87	1958.99	1.014	1.48	110.38	908.05	15.03

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-летний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

5 день

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
58	Омлет натуральный	100	7.85	9.06	3.21	124.93	0.04	0.3	0.18	100.82	1.32
27	Морковь тушеная	60	0.6	0.04	3.52	16.8	0.08	0.02	4.0	14.8	0.56
15	Кофейный напиток на молоке	200	4.5	3.8	22.01	136.6	0.06	0.4	1.4	240.0	0.16
	Масло	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.001	0.012	–	2.4	0.02
	Сыр	15	3.48	4.43	0	54.6	0.006	0.045	0.1	132	0.2
	Батон	40									
2 завтрак											
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	16	2.2
Обед											
26	Свекла тушеная	60	0.6	0.04	3.52	16.8	0.08	0.02	4.0	14.8	0.56
39	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250/5	2.45	5.69	17.16	132.7	0.11	0.08	16.76	32.84	0.99
49	Гуляш из прокрученного отварного	80	12.88	6.37	3.4	122.58	0.09	0.15	1.99	15.63	1.36
60	Макароны отварные	180	4.05	8.85	26.6	168.0	0.15	0.14	21.0	42.45	1.35
	Хлеб пшеничный	40									
	Хлеб ржаной	50									
20	Компот из сухофруктов	200	0.43	0.00	27.04	105.84	0.01	0.02	0.65	28.22	0.74
Полдник уплотненный											
18	Ряженка	200	5.6	7.2	7.56	120.6	0.04	0.23	0.54	223.2	0.18
13	Выпечка	80	5.3	7.1	33.9	218.5					
68	Овощи тушеные	215	1.51	0.51	21.0	96.0	0.04	0.05	10.0	8.0	0.6
23	Чай сладкий	200	0.4	0	21.2	82.2	0.006	0.02	5.6	14.4	1.6
	Лимон	7	0.06	0	0.21	1.1	0	0	2.8	2.8	0
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	80	8.36	0.99	51.37	234.96	0.22	0.06	–	25.3	2.09
	Ржаной	50	3.96	0.72	20.52	99.24	0.12	0.05	–	21.0	2.34
Итого:			62.51	62.45	272.15	1844.55	1.083	1.617	79.02	934.66	16.27

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-летний
Возрастная категория: 3 - 7 лет

6 день

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
4	Каша жидкая молочная гречневая	250	5.95	8.13	36.54	252.19	0.08	0.22	1.69	168.94	1.13
15	Кофейный напиток на молоке	200	4.5	3.8	22.01	136.6	0.06	0.4	1.4	240.0	0.16
	Вафля	30	0.96	0.84	24.33	102.6	0.012	0.012	0	3	0.18
2 завтрак											
21	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
42	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	250/5	9.05	6.59	27.95	201.78	0.21	0.14	14.43	35.60	2.74
56	Плов из отварной курицы	260	17.7	19.02	44.86	398.95	0.13	0.15	2.19	36.29	1.76
	Хлеб пшеничный	40									
	Хлеб ржаной	50									
20	Компот из сухофруктов	200	0.43	0.00	27.04	105.84	0.01	0.02	0.65	28.22	0.74
Полдник уплотненный											
19	Йогурт	200	10.0	6.4	7	136	0.04	0.44	0.4	244.0	0.2
67	Свекла тушеная	60	4.54	6.28	29.36	196.54	0.22	0.09	34.54	55.56	1.56
63	Картофельное пюре	180	17.55	5.6	2.3	132.3	0.11	0.15	0.33	32.92	1.74
	Батон	40									
22	Чай сладкий	200	0.36	0.00	19.08	82.2	0.06	0.02	5.6	14.4	1.6
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	80	8.36	0.99	51.37	234.96	0.22	0.06	—	25.3	2.09
	Ржаной	50	3.96	0.72	20.52	99.24	0.12	0.05	—	21	2.34
Итого:			83.86	58.47	322.46	2125.2	1.282	1.762	63.23	912.23	17.64

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-летний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

7 день

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
45	Тефтели рыбные	80	9.31	3.56	6.42	93.34	0.056	0.056	0.68	35.93	0.53
66	Соус томатный	30	0.41	1	3.33	23.73	0.01	0.003	0.73	2.75	0.13
23	Чай сладкий	200	0.4	0	21.2	82.2	0.006	0.02	5.6	14.4	1.6
	Лимон	7	0.06	0	0.21	1.1	0	0	2.8	2.8	0
	Батон	20									
	Масло	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.001	0.012	—	2.4	0.02
	Сыр	15	3.48	4.43	0	54.6	0.006	0.045	0.1	132	0.2
2 завтрак											
21	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	0.01	2.0	7.0	1.4
Обед											
	Помидор свежий	60	0.36	0.12	2.52	11.9	0.036	0.024	15	8.4	0.54
37	Борщ на мясном бульоне со	250/5	11.99	6.66	22.26	199.58	0.3	0.15	14.23	43.75	2.7
47	Бефстроганов из отварной	80	13.38	12.62	3.4	180.66	0.032	0.088	0.38	30.75	1.8
60	Макароны отварные	180	4.05	8.85	26.6	168.0	0.15	0.14	21.0	42.45	1.35
	Хлеб пшеничный	70									
	Хлеб ржаной	60									
20	Компот из сухофруктов	200	0.43	0.00	27.04	105.84	0.01	0.02	0.65	28.22	0.74
Полдник уплотненный											
19	Йогурт	200	10.0	6.4	7	136	0.04	0.44	0.4	244.0	0.2
13	Выпечка	80	5.46	7.92	23.58	199.34	0.056	0.08	0.66	31.92	0.68
7	Каша пшенная молочная	250	22.14	17.86	34.06	160.2	0.01	0.38	0.62	221.51	1.41
24	Чай сладкий с молоком	200	0.81	0.63	7.29	108.0	0.04	0.01	64.8	30.6	0.27
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	80	8.36	0.99	51.37	234.96	0.22	0.06	—	25.3	2.09
	Ржаной	50	3.96	0.72	20.52	99.24	0.12	0.05	—	21.0	2.34
Итого:			95.18	79.11	267.03	1970.79	1.103	1.588	129.65	925.18	18

Неделя: вторая

Сезон: осенне-летний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

8 день

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
12	Пудинг творожный с изюмом	120	7.9	9.2	30.14	235.04	0.24	0.24	1.69	183.03	1.59
65	Соус сметанный	30	0.5	1.6	0.98	25.33	0	0.01	0.02	11.36	0.05
16	Какао на молоке	200	6.2	6.4	22.36	169.82	0.04	0.24	1.08	221.1	0.7
	Батон	20									
	Масло	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.001	0.012	–	2.4	0.02
2 завтрак											
21	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
37	Суп с макаронными изделиями на	250	8.19	7.37	8.04	227.33	0.08	0.08	36.14	55.59	0.89
51	Суфле из отварного мяса	80	15.88	15.09	4.54	215.34	0.15	0.14	0.07	57.58	2.24
59	Капуста тушеная	180	3.81	8.06	8.37	143.64	0.054	0.072	20.34	106.74	1.51
	Хлеб пшеничный	40									
	Хлеб ржаной	50									
20	Компот из сухофруктов	200	0.43	0.00	27.04	105.84	0.032	0.02	0.65	28.22	0.74
Полдник уплотненный											
18	Ряженка	200	5.6	7.2	7.56	120.6	0.04	0.23	0.54	223.2	0.18
	Печенье	30	1.299	1.56	23.04	137.4	0.02	0.02	–	6	0.3
61	Картофель тушеный	215	15.58	20.94	24.9	248.3	0.1	0.41	0.72	240.95	0.98
23	Чай сладкий	200	0.4	0	21.2	82.2	0.006	0.02	5.6	14.4	1.6
	Лимон	7	0.06	0	0.21	1.1	0	0	2.8	2.8	0
	Батон	20									
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	80	8.36	0.99	51.37	234.96	0.22	0.06	–	25.3	2.09
	Ржаной	50	3.96	0.72	20.52	99.24	0.12	0.05	–	21	2.34
Итого:			78.749	86.48	260.5	2158.24	1.113	1.614	71.652	1206.7	16.63

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: 3 - 7 лет

9 день

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
6	Каша из пшена и риса жидкая молочная ("Дружба")	250	7.9	12.72	32.92	278.95	0.1	0.25	1.12	229.75	0.67
16	Какао на молоке	200	6.2	6.4	22.36	169.82	0.04	0.24	1.08	221.1	0.7
	Батон	20									
	Масло	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.001	0.012	–	2.4	0.02
	Конфета шоколадная	20	0.54	0.86	16.46	71.6	0.002	0.02	–	24.8	0.08
2 завтрак											
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	16	2.2
Обед											
	Огурец свежий	60	0.48	0.06	1.5	8.4	0.018	0.024	6	13.8	0.36
38	Суп гороховый на мясном бульоне	250	2.15	4.54	10.78	93.55	0.08	0.06	36.13	51.29	0.88
52	Котлета мясная рубленая	80	7.77	4.93	38.18	232.13	0.26	0.13	0.00	18.51	4.12
57	Пюре картофельное	180	17.55	5.60	2.3	132.3	0.11	0.15	0.33	32.92	1.74
	Хлеб пшеничный	40									
	Хлеб ржаной	50									
20	Компот из сухофруктов	200	0.43	0.00	27.04	105.84	0.01	0.02	0.65	28.22	0.74
Полдник уплотненный											
18	Ряженка	200	5.6	7.2	7.56	120.6	0.04	0.23	0.54	223.2	0.18
	Батон	20									
46	Шницель рыбный	80	4.53	5.69	25.72	176.25	0.19	0.19	28.78	87.2	1.31
59	Капуста тушеная	180	3.6	7.61	7.9	135.66	0.05	0.06	19.21	100.81	1.42
17	Кисель	200	0	0	19.6	80.0	0.6	0.6	30.0	9.0	0
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	80	8.36	0.99	51.37	234.96	0.22	0.06	–	25.3	2.09
	Ржаной	50	3.96	0.72	20.52	99.24	0.12	0.05	–	21	2.34
Итого:			69.55	64.97	294.14	2052.4	1.871	2.116	133.84	1105.3	18.85

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

10 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
5	Каша жидкая молочная манная	250	7.13	8.87	26.21	212.6	0.19	0.24	1.78	182.29	1.16
15	Кофейный напиток на молоке	200	4.5	3.8	22.01	136.6	0.06	0.4	1.4	240.0	0.16
	батон	20									
	Масло	10	0.08	7.25	0.13	66.10	0.001	0.012	–	2.4	0.02
	Сыр	15	3.48	4.43	0	54.6	0.006	0.045	0.1	132	0.2
2 завтрак											
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	16	2.2
Обед											
35	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250/5	6.88	6	20.18	153.6	0.16	0.13	24.16	31.36	1.48
54	Рагу овощное с мясом	260	5.34	4.19	35.61	204.92	0.09	0.03	0.00	10.89	0.83
	Хлеб пшеничный	40									
	Хлеб ржаной	50									
20	Компот из сухофруктов	200	0.43	0.00	27.04	105.84	0.01	0.02	0.65	28.22	0.74
Полдник уплотненный											
19	Йогурт	200	10.0	6.4	7	136	0.04	0.44	0.4	244.0	0.2
10	Сырники творожные, запеченные	120	4.35	4.71	22.02	455.5	0.17	0.14	25.91	41.60	1.17
63	Соус молочный сладкий	50	2.07	1.52	4.04	58.3	0.01	0.06	0.15	65.20	0.11
	Батон	20									
22	Чай сладкий	200	10	6.4	7.00	136.00	0.04	0.05	1.08	224.00	0.18
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	80	8.36	0.99	51.37	234.96	0.22	0.06	–	25.3	2.09
	Ржаной	50	3.96	0.72	20.52	99.24	0.12	0.05	–	21	2.34
Итого:			66.98	55.68	252.93	2101.26	1.147	1.697	65.63	1264.3	12.88
Итого за 10 дней:			12.96	8.57	53.72	385.24	0.27	0.29	65.63	198.61	3.85

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 2 - 3 года

1 день

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
1	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.8	4.8	27.2	169.6	0.05	0.21	0.89	188.73	0.56
15	Кофейный напиток	180	0.36	0.00	19.08	73.98	0	0.01	5.6	65.7	1.44
	Печенье	20	1.5	2.36	14.98	83.4	0.016	0.016	—	4	0.2
2 завтрак											
21	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
36	Суп с клецками на курином бульоне	200	3,68	4.24	22.32	145.08	0.1	0.08	13.29	25.82	1
49	Гуляш из мясо птицы	70	11,27	5.57	2.97	107.25	0.07	0.13	1.74	13.67	1.19
57	Пюре картофельное	150	14.62	4.66	1.91	110.25	0.09	0.12	0.27	27.43	1.45
	Хлеб пшеничный	30									
	Хлеб ржаной	40									
20	Компот из сухофруктов	180	0.38	0	24.33	95.25	0.009	0.01	0.58	25.39	0.66
Полдник уплотненный											
18	Ряженка	180	5.4	7.2	7.56	120.6	0.03	0.36	0.54	120.6	0.18
	Батон	30									
44	Котлета рыбная	70	5.41	4.92	17.27	134.86	0.07	0.21	1.82	171.5	0.31
59	Капуста тушеная	130	2.75	5.81	6.04	103.74	0.03	0.03	58.11	32.93	0.29
22	Чай сладкий	180	2.57	2.88	18.61	106.74	0.04	0.16	11.66	1.29	0.9
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	60	5.32	0.63	32.69	149.52	0.14	0.04	—	16.1	1.33
	Ржаной	40	1.7	0.36	10.26	49.62	0.06	0.02	—	10.5	1.17
Итого:			45.31	43.53	215.32	1495.89	0.715	1.406	137.24	710.66	12.08

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 2 - 3 года

2 день

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
2	Каша жидкая молочная "Геркулес"	200	5.53	5.87	25	175.47	0.09	0.2	1.42	138.32	0.32
16	Какао на молоке	180	5.6	5.75	20.12	152.83	0.03	0.21	0.97	198.9	0.6
	батон	15									
	Масло	8	0.08	7.25	0.13	66.10	0.001	0.012	—	2.4	0.02
2 завтрак											
21	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
41	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200/5	6.5	5.28	8.83	109.86	0.08	0.14	36.24	58.50	1.44
50	Тефтели мясные в томатном соусе	70/20	12.31	7.45	1.67	122.48	0.08	0.11	1.28	31.65	0.49
26	Свекла тушеная	130	52	0.03	3.05	14.56	0.06	0.01	3.46	12.82	0.48
	Хлеб пшеничный	30									
	Хлеб ржаной	40									
20	Компот из сухофруктов	180	0.38	0	24.33	95.25	0.009	0.01	0.58	25.39	0.66
Полдник уплотненный											
19	Йогурт	180	9.0	5.76	6.3	122.4	0.03	0.39	0.36	219.6	0.18
8	Вареники ленивые в соусе	100/20	19.04	12.29	23.8	284.08	0.07	0.31	0.31	177.55	0.8
17	Кисель	180	1.26	1.44	14.76	77.4	0.01	0.07	0.54	59.4	0.72
	Батон	15									
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	60	5.32	0.63	32.69	149.52	0.14	0.04	—	16.1	1.33
	Ржаной	40	1.7	0.36	10.26	49.62	0.06	0.02	—	10.5	1.17
Итого:			119.2	52.21	181.04	1465.57	0.67	1.532	47.16	958.13	9.64

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 2 - 3 года

3 день

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
43	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	8.28	4.34	3.85	87.53	0.06	0.06	3.78	33.75	0.64
31	Зеленый горошек отварной	45	1.39	0.09	2.92	18	0.04	0.02	4.5	9	0.31
15	Кофейный напиток на молоке	180	4.1	3.42	19.8	122.94	0.05	0.36	1.26	216.0	0.006
	Батон	15									
	Масло	8	0.056	5.08	0.081	46.30	0.001	0.008	—	1.68	0.014
	Сыр	10	2.32	2.95	0	36.4	0.004	0.03	0.07	88	0.1
2 завтрак											
21	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
	Огурец соленый	45	0.15	—	0.38	2.17	0.01	0.03	4.05	63.45	0.4
40	Суп гречневый на мясном бульоне	200	5.28	6.09	11.04	114.81	0.1	0.08	13.33	25.6	0.96
	Сметана	6	0.14	1.8	0.18	17.46	0	0.022	0.19	21.24	0.02
53	Жаркое по-домашнему	220	9.9	12.76	16.6	229.68	0.11	0.17	68.91	86	2.09
	Хлеб пшеничный	30									
	Хлеб ржаной	40									
20	Компот из сухофруктов	180	0.38	0	24.33	95.25	0.009	0.01	0.58	25.39	0.66
Полдник уплотненный											
18	Ряженка	180	5.4	7.2	7.56	120.6	0.03	0.36	0.54	120.6	0.18
9	Пудинг манный	120	22.85	14.75	28.57	214.50	0.09	0.38	0.63	213.07	0.97
	Молоко сгущенное	20	1.44	1.7	11.1	65.60	0.012	0.076	0.2	61.4	0
23	Чай сладкий	180	0.4	0	21.2	82.2	0.006	0.02	5.6	14.4	0.04
	Лимон	5	0.06	0	0.21	1.1	0	0	2.8	2.8	0
	Батон	15									
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	60	5.32	0.63	32.69	149.52	0.14	0.04	—	16.1	1.33
	Ржаной	40	1.7	0.36	10.26	49.62	0.06	0.02	—	10.5	1.17
Итого:			69.616	61.265	200.87	1499.68	0.732	1.696	108.44	1016	10.29

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 2- 3 года

4 день

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
3	Каша молочная пшеничная	200	5.53	5.87	25	175.4	0.09	0.2	1.42	138.32	0.32
16	Какао на молоке	180	5.6	5.75	20.12	152.83	0.03	0.21	0.97	198.9	0.6
	Булка	15									
	Масло	8	0.056	5.08	0.081	46.30	0.001	0.008	—	1.68	0.014
2 завтрак											
21	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
28	Сельдь соленая	45	7.8	0.9	0	39.6	0	0	0	0	0
35	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200/5	6.5	5.28	8.8	109.86	0.8	0.11	28.9	22.80	1.15
48	Капуста тушеная с рисом,мясом	220	4.51	3.54	30.1	173.39	0.07	0.02	0.00	9.2	0.7
	Хлеб пшеничный	30									
	Хлеб ржаной	40									
20	Компот из сухофруктов	180	0.38	0	24.33	95.25	0.009	0.01	0.58	25.39	0.66
Полдник уплотненный											
19	Йогурт	180	9.0	5.76	6.3	122.4	0.03	0.39	0.36	219.6	0.18
11	Творожная запеканка	110	3.70	13.9	20.2	224.36	0.14	0.11	33	65.63	1.29
	Повидло	10	0.04	0	6.5	25	0.001	0.002	0.05	1.40	0.13
	Батон	15									
22	Чай сладкий	180	0.4	0	21.2	82.2	0.006	0.02	5.6	14.4	0.04
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	60	5.32	0.63	32.69	149.52	0.14	0.04	—	16.1	1.33
	Ржаной	40	1.7	0.36	10.26	49.62	0.06	0.02	—	10.5	1.17
Итого:			51.016	47.165	215.68	1491.73	1.387	1.15	72.88	730.92	9.014

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 2 - 3 года

5 день

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
58	Омлет натуральный	80	7.85	9.06	3.21	124.93	0.04	0.3	0.18	100.82	1.32
15	Кофейный напиток на молоке	180	4.1	3.42	19.8	122.94	0.05	0.36	1.26	216.0	0.006
	Масло	8	0.056	5.08	0.081	46.30	0.001	0.008	—	1.68	0.014
	Сыр	10	2.32	2.95	0	36.4	0.004	0.03	0.07	88	0.1
	Батон	30									
2 завтрак											
21	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
26	Свекла тушеная	45	0.45	0.75	2.64	12.6	0.06	0.015	0.3	11.1	0.42
39	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200/5	1.96	4.55	13.72	106.16	0.08	0.06	13.4	26.27	0.79
49	Гуляш из прокрученного отварного мяса	70	11.27	5.59	3.4	122.58	0.09	0.15	1.99	15.63	1.36
60	Макароны отварные	150	4.05	5.57	23.27	147.0	0.13	0.12	18.4	37.14	1.18
	Хлеб пшеничный	30									
	Хлеб ржаной	40									
20	Компот из сухофруктов	180	0.38	0	24.33	95.25	0.009	0.01	0.58	25.39	0.66
Полдник уплотненный											
18	Ряженка	180	5.4	7.2	7.56	120.6	0.03	0.36	0.54	120.6	0.18
13	Выпечка	70	4.6	6.2	29.6	191.18	0.056	0.08	0.66	31.92	0.68
68	Овощи тушеные	150	1.51	0.51	21.0	96.0	0.04	0.31	7.0	5.7	0.42
23	Чай сладкий	180	0.4	0	21.2	82.2	0.006	0.02	5.6	14.4	1.6
	Лимон	5	0.04	0	0.15	0.78	0	0	2	2	0
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	60	5.32	0.63	32.69	149.52	0.14	0.04	—	16.1	1.33
	Ржаной	40	1.7	0.36	10.26	49.62	0.06	0.02	—	10.5	1.17
Итого:			51.856	51.965	223.01	1550.06	0.806	1.893	53.95	730.25	12.63

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 2 - 3 года

6 день

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
4	Каша жидкая молочная гречневая	200	4.76	71.5	29.23	199	0.06	0.17	1.69	168.94	1.13
15	Кофейный напиток на молоке	180	4.1	3.42	19.8	122.94	0.05	0.36	1.26	216.0	0.006
	Вафля	20	0.64	0.56	16.22	68.4	0.008	0.008	0	2	0.12
2 завтрак											
21	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
42	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200/5	7.24	5.27	22.3	161.42	0.16	0.11	11.54	28.48	2.19
56	Плов из отварной курицы	220	14.9	16.09	37.95	299.65	0.11	0.12	1.80	30.7	1.48
	Хлеб пшеничный	30									
	Хлеб ржаной	40									
20	Компот из сухофруктов	180	0.38	0	24.33	95.25	0.009	0.01	0.58	25.39	0.66
Полдник уплотненный											
19	Йогурт	180	9.0	5.76	6.3	122.4	0.03	0.39	0.36	219.6	0.18
67	Свекла тушеная	45	0.45	0.75	2.64	12.6	0.06	0.015	0.3	11.1	0.42
63	Картофельное пюре	150	14.62	4.66	1.91	110.25	0.09	0.12	0.27	27.43	1.45
	Батон	30									
22	Чай сладкий	180	0.36	0.00	19.08	82.2	0.06	0.02	5.6	14.4	1.6
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	60	5.32	0.63	32.69	149.52	0.14	0.04	—	16.1	1.33
	Ржаной	40	1.7	0.36	10.26	49.62	0.06	0.02	—	10.5	1.17
Итого:			63.92	109.1	232.81	1519.25	0.847	1.393	25.4	777.64	13.136

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 2 - 3 года

7 день

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
45	Тефтели рыбные	70	8.1	3.1	5.61	81.67	0.04	0.04	0.59	31.4	0.46
66	Соус томатный	20	0.27	0.66	2.22	15.82	0.006	0.002	0.48	0.01	0.08
23	Чай сладкий	180	0.4	0	21.2	82.2	0.006	0.02	5.6	14.4	1.6
	Лимон	5	0.06	0	0.21	1.1	0	0	2.8	2.8	0
	Батон	30									
	Масло	8	0.056	5.08	0.081	46.30	0.001	0.008	—	1.68	0.014
	Сыр	10	2.32	2.95	0	36.4	0.004	0.03	0.07	88	0.1
2 завтрак											
21	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	0.01	2.0	7.0	1.4
Обед											
28	Свекла тушеная	45	0.45	0.75	2.64	12.6	0.06	0.015	0.3	11.1	0.42
37	Борщ на мясном бульоне со	200/5	8.4	5.32	17.8	159.66	0.24	0.12	11.38	35.00	2.16
47	Бефстроганов из отварной	70	11.7	11.04	2.97	158.07	0.032	0.07	0.33	26.9	1.57
60	Макароны отварные	150	4.05	5.57	23.27	147.0	0.13	0.12	18.4	37.14	1.18
	Хлеб пшеничный	30									
	Хлеб ржаной	40									
20	Компот из сухофруктов	180	0.38	0	24.33	95.25	0.009	0.01	0.58	25.39	0.66
Полдник уплотненный											
19	Йогурт	180	9.0	5.76	6.3	122.4	0.03	0.39	0.36	219.6	0.18
13	Выпечка	70	4.6	6.2	29.6	191.18	0.056	0.08	0.66	31.92	0.68
7	Каша пшенная молочная	200	17.7	14.20	27.24	128.16	0.008	0.3	0.49	177.2	0.91
24	Чай сладкий с молоком	180	0.72	0.56	6.56	98.7	0.04	0.01	64.8	30.6	0.27
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	60	5.32	0.63	32.69	149.52	0.14	0.04	—	16.1	1.33
	Ржаной	40	1.7	0.36	10.26	49.62	0.06	0.02	—	10.5	1.17
Итого:			75.726	62.28	223.08	1621.6	0.872	1.285	108.81	766.74	14.184

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 2 - 3 года

8 день

№ тех.кар ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
12	Пудинг творожный с изюмом	100	6.5	7.6	25.1	195.86	0.2	0.2	1.4	152.5	1.32
65	Соус сметанный	20	0.3	1.06	0.65	16.8	0	0.006	0.01	7.5	0.03
16	Какао на молоке	180	5.6	5.75	20.12	152.83	0.03	0.21	0.97	198.9	0.6
	Булка	15									
	Масло	8	0.056	5.08	0.081	46.30	0.001	0.008	–	1.68	0.014
2 завтрак											
21	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
	Огурец свежий	45	0.15	–	0.38	2.17	0.01	0.03	4.05	63.45	0.4
37	Суп с макаронными изделиями	200	6.55	5.89	6.4	181.86	0.06	0.06	28.91	44.40	0.71
51	Суфле из отварного мяса	70	13.89	13.2	3.97	188.42	0.13	0.12	0.06	50.3	0.9
59	Капуста тушеная	150	3.17	6.71	6.97	119.7	0.045	0.06	16.90	88.91	1.25
	Хлеб пшеничный	30									
	Хлеб ржаной	40									
20	Компот из сухофруктов	180	0.38	0	24.33	95.25	0.009	0.01	0.58	25.39	0.66
Полдник уплотненный											
18	Ряженка	180	5.4	7.2	7.56	120.6	0.03	0.36	0.54	120.6	0.18
61	Картофель тушеный	150	12.68	17.00	20.26	176.3	0.08	0.33	0.58	196	0.79
23	Чай сладкий	180	0.4	0	21.2	82.2	0.006	0.02	5.6	14.4	1.6
	Лимон	5	0.06	0	0.21	1.1	0	0	2.8	2.8	0
	Батон	15									
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	60	5.32	0.63	32.69	149.52	0.14	0.04	–	16.1	1.33
	Ржаной	40	1.7	0.36	10.26	49.62	0.06	0.02	–	10.5	1.17
Итого:			62.636	70.575	190.28	1624.53	0.811	1.484	64.4	1000.4	12.384

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 2 - 3 года

9 день

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
6	Каша из пшена и риса жидкая молочная ("Дружба")	200	4.8	4.8	27.2	223.16	0.1	0.25	1.12	229.75	0.67
16	Какао на молоке	180	5.6	5.75	20.12	152.83	0.03	0.21	0.97	198.9	0.6
	Батон	15									
	Масло	8	0.056	5.08	0.081	46.30	0.001	0.008	—	1.68	0.014
	Конфета шоколадная	20	0.54	0.86	16.46	71.6	0.002	0.02	—	24.8	0.08
2 завтрак											
21	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
33	Сельдь соленая	45	7.8	0.9	0	39.6	0	0	0	0	0
38	Суп гороховый на мясном бульоне	200	2.15	4.54	10.78	93.55	0.08	0.06	36.13	51.29	0.88
52	Котлета мясная рубленая	70	12.31	7.45	1.67	122.48	0.08	0.11	1.28	31.65	0.49
57	Пюре картофельное	150	14.62	4.66	1.91	110.25	0.09	0.12	0.27	27.43	1.45
	Хлеб пшеничный	30									
	Хлеб ржаной	40									
20	Компот из сухофруктов	180	0.38	0	24.33	95.25	0.009	0.01	0.58	25.39	0.66
Полдник уплотненный											
18	Ряженка	180	5.4	7.2	7.56	120.6	0.03	0.36	0.54	120.6	0.18
	Батон	15									
46	Шницель рыбный	70	5.41	4.92	17.27	134.86	0.07	0.21	1.82	171.5	0.31
59	Капуста тушеная	150	2.75	5.81	6.04	103.74	0.03	0.03	58.11	32.93	0.29
17	Кисель	180	0	0	19.6	80.0	0.6	0.6	30.0	9.0	0
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	60	5.32	0.63	32.69	149.52	0.14	0.04	—	16.1	1.33
	Ржаной	40	1.7	0.36	10.26	49.62	0.06	0.02	—	10.5	1.17
Итого:			69.316	53.055	206.07	1639.36	1.332	2.058	132.82	958.52	9.554

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 2 - 3 года

10 день

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
5	Каша жидкая молочная манная	200	5.7	7.09	20.96	170.08	0.15	0.19	1.42	145.84	0.92
15	Кофейный напиток на молоке	180	4.1	3.42	19.8	122.94	0.05	0.36	1.26	216.0	0.006
	Батон	15									
	Масло	8	0.056	5.08	0.081	46.30	0.001	0.008	—	1.68	0.014
	Сыр	10	2.32	2.95	0	36.4	0.004	0.03	0.07	88	0.1
2 завтрак											
21	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	0.01	2.0	7.0	1.4
Обед											
	Огурец соленый	45	0.15	51.88	0.38	2.17	0.01	0.03	4.05	63.45	0.4
35	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200/5	5.5	4.8	16.14	122.4	0.12	0.1	19.32	25.08	1.18
54	Рагу овощное с мясом	220	0.45	3.54	30.13	173.39	0.07	0.025	0.00	9.2	0.7
	Хлеб пшеничный	30									
	Хлеб ржаной	40									
20	Компот из сухофруктов	180	0.38	0	24.33	95.25	0.009	0.01	0.58	25.39	0.66
Полдник уплотненный											
19	Йогурт	180	9.0	5.76	6.3	122.4	0.03	0.39	0.36	219.6	0.18
10	Сырники творожные, запеченные	100	3.62	6.94	18.35	249.91	0.14	0.11	21.59	34.66	0.97
63	Соус молочный сладкий	20	2.07	1.52	4.04	58.3	0.01	0.06	0.15	65.20	0.11
	Батон	15									
22	Чай сладкий	180	10	6.4	7.00	136.00	0.04	0.05	1.08	224.00	0.18
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	60	5.32	0.63	32.69	149.52	0.14	0.04	—	16.1	1.33
	Ржаной	40	1.7	0.36	10.26	49.62	0.06	0.02	—	10.5	1.17
Итого:			50.816	100.47	200.56	1580.68	0.844	1.433	51.88	1151.7	9.32
Итого за 10 дней:			65.94	65.16	208.87	1548.84	0.90	1.53	80.30	880.10	11.22

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-летний

Возрастная категория: 2 - 3 года

1 день

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
1	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.8	4.8	27.2	169.6	0.05	0.21	0.89	188.73	0.56
15	Кофейный напиток	180	0.36	0.00	19.08	73.98	0	0.01	5.6	65.7	1.44
	Печенье	20	1.5	2.36	14.98	83.4	0.016	0.016	—	4	0.2
2 завтрак											
21	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
	Помидор свежий	45	0.36	0.12	2.52	11.9	0.036	0.024	15	8.4	0.54
36	Суп с клецками на курином бульоне	200	3,68	4.24	22.32	145.08	0.1	0.08	13.29	25.82	1
49	Гуляш из мясо птицы	70	11,27	5.57	2.97	107.25	0.07	0.13	1.74	13.67	1.19
57	Пюре картофельное	150	14.62	4.66	1.91	110.25	0.09	0.12	0.27	27.43	1.45
	Хлеб пшеничный	30									
	Хлеб ржаной	40									
20	Компот из сухофруктов	180	0.38	0	24.33	95.25	0.009	0.01	0.58	25.39	0.66
Полдник уплотненный											
18	Ряженка	180	5.4	7.2	7.56	120.6	0.03	0.36	0.54	120.6	0.18
	Батон	30									
44	Котлета рыбная	70	5.41	4.92	17.27	134.86	0.07	0.21	1.82	171.5	0.31
59	Капуста тушеная	130	2.75	5.81	6.04	103.74	0.03	0.03	58.11	32.93	0.29
22	Чай сладкий	180	2.57	2.88	18.61	106.74	0.04	0.16	11.66	1.29	0.9
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	60	5.32	0.63	32.69	149.52	0.14	0.04	—	16.1	1.33
	Ржаной	40	1.7	0.36	10.26	49.62	0.06	0.02	—	10.5	1.17
Итого:			45.67	43.65	217.84	1507.79	0.751	1.43	137.24	719.06	12.62

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-летний

Возрастная категория: 2 - 3 года

2 день

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
2	Каша жидкая молочная "Геркулес"	200	5.53	5.87	25	175.47	0.09	0.2	1.42	138.32	0.32
16	Какао на молоке	180	5.6	5.75	20.12	152.83	0.03	0.21	0.97	198.9	0.6
	Батон	15									
	Масло	8	0.08	7.25	0.13	66.10	0.001	0.012	—	2.4	0.02
2 завтрак											
21	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
41	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200/5	6.5	5.28	8.83	109.86	0.08	0.14	36.24	58.50	1.44
50	Тефтели мясные в томатном соусе	70/20	12.31	7.45	1.67	122.48	0.08	0.11	1.28	31.65	0.49
26	Свекла тушеная	130	52	0.03	3.05	14.56	0.06	0.01	3.46	12.82	0.48
	Хлеб пшеничный	30									
	Хлеб ржаной	40									
20	Компот из сухофруктов	180	0.38	0	24.33	95.25	0.009	0.01	0.58	25.39	0.66
Полдник уплотненный											
19	Йогурт	180	9.0	5.76	6.3	122.4	0.03	0.39	0.36	219.6	0.18
8	Вареники ленивые в соусе	120	19.04	12.29	23.8	284.08	0.07	0.31	0.31	177.55	0.8
17	Кисель	180	1.26	1.44	14.76	77.4	0.01	0.07	0.54	59.4	0.72
	Батон	15									
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	60	5.32	0.63	32.69	149.52	0.14	0.04	—	16.1	1.33
	Ржаной	40	1.7	0.36	10.26	49.62	0.06	0.02	—	10.5	1.17
Итого:			119.2	52.21	181.04	1465.57	0.67	1.532	47.16	958.13	9.64

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-летний

Возрастная категория: 2 - 3 года

3 день

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
43	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	8.28	4.34	3.85	87.53	0.06	0.06	3.78	33.75	0.64
31	Зеленый горошек отварной	45	1.39	0.09	2.92	18	0.04	0.02	4.5	9	0.31
15	Кофейный напиток на молоке	180	4.1	3.42	19.8	122.94	0.05	0.36	1.26	216.0	0.006
	Батон	15									
	Масло	8	0.056	5.08	0.081	46.30	0.001	0.008	–	1.68	0.014
	Сыр	10	2.32	2.95	0	36.4	0.004	0.03	0.07	88	0.1
2 завтрак											
21	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
	Огурец свежий	45	0.15	–	0.38	2.17	0.01	0.03	4.05	63.45	0.4
40	Суп гречневый на мясном бульоне	200	5.28	6.09	11.04	114.81	0.1	0.08	13.33	25.6	0.96
	Сметана	6	0.14	1.8	0.18	17.46	0	0.022	0.19	21.24	0.02
53	Жаркое по-домашнему	220	9.9	12.76	16.6	229.68	0.11	0.17	68.91	86	2.09
	Хлеб пшеничный	30									
	Хлеб ржаной	40									
20	Компот из сухофруктов	180	0.38	0	24.33	95.25	0.009	0.01	0.58	25.39	0.66
Полдник уплотненный											
18	Ряженка	180	5.4	7.2	7.56	120.6	0.03	0.36	0.54	120.6	0.18
9	Пудинг манный	180	22.85	14.75	28.57	214.50	0.09	0.38	0.63	213.07	0.97
	Молоко сгущенное	20	1.44	1.7	11.1	65.60	0.012	0.076	0.2	61.4	0
23	Чай сладкий	180	0.4	0	21.2	82.2	0.006	0.02	5.6	14.4	0.04
	Лимон	5	0.06	0	0.21	1.1	0	0	2.8	2.8	0
	Батон	15									
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	60	5.32	0.63	32.69	149.52	0.14	0.04	–	16.1	1.33
	Ржаной	40	1.7	0.36	10.26	49.62	0.06	0.02	–	10.5	1.17
Итого:			69.616	61.265	200.87	1499.68	0.732	1.696	108.44	1016	10.29

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-летний

Возрастная категория: 2 - 3 года

4 день

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
3	Каша молочная пшеничная	200	5.53	5.87	25	175.4	0.09	0.2	1.42	138.32	0.32
16	Какао на молоке	180	5.6	5.75	20.12	152.83	0.03	0.21	0.97	198.9	0.6
	Батон	15									
	Масло	8	0.056	5.08	0.081	46.30	0.001	0.008	–	1.68	0.014
2 завтрак											
	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	44.7	0.028	0.019	9.5	15.2	2.09
Обед											
	Помидор свежий	45	0.36	0.12	2.52	11.9	0.036	0.024	15	8.4	0.54
35	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200/5	6.5	5.28	8.8	109.86	0.8	0.11	28.9	22.80	1.15
48	Капуста тушеная с рисом,мясом	220	4.51	3.54	30.1	173.39	0.07	0.02	0.00	9.2	0.7
	Хлеб пшеничный	30									
	Хлеб ржаной	40									
20	Компот из сухофруктов	180	0.38	0	24.33	95.25	0.009	0.01	0.58	25.39	0.66
Полдник уплотненный											
19	Йогурт	180	9.0	5.76	6.3	122.4	0.03	0.39	0.36	219.6	0.18
11	Творожная запеканка	110	3.70	13.9	20.2	224.36	0.14	0.11	33	65.63	1.29
	Повидло	10	0.04	0	6.5	25	0.001	0.002	0.05	1.40	0.13
	Булка	15									
22	Чай сладкий	180	0.4	0	21.2	82.2	0.006	0.02	5.6	14.4	0.04
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	60	5.32	0.63	32.69	149.52	0.14	0.04	–	16.1	1.33
	Ржаной	40	1.7	0.36	10.26	49.62	0.06	0.02	–	10.5	1.17
Итого:			43.456	46.665	217.41	1462.73	1.441	1.183	95.38	747.52	10.244

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-летний

Возрастная категория: 2 - 3 года

5 день

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
58	Омлет натуральный	80	7.85	9.06	3.21	124.93	0.04	0.3	0.18	100.82	1.32
15	Кофейный напиток на молоке	180	4.1	3.42	19.8	122.94	0.05	0.36	1.26	216.0	0.006
	Масло	8	0.056	5.08	0.081	46.30	0.001	0.008	—	1.68	0.014
	Сыр	10	2.32	2.95	0	36.4	0.004	0.03	0.07	88	0.1
	Батон	15									
2 завтрак											
	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	44.7	0.028	0.019	9.5	15.2	2.09
Обед											
26	Свекла тушеная	45	0.45	0.75	2.64	12.6	0.06	0.015	0.3	11.1	0.42
39	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200/5	1.96	4.55	13.72	106.16	0.08	0.06	13.4	26.27	0.79
49	Гуляш из прокрученного отварного мяса	70	11.27	5.59	3.4	122.58	0.09	0.15	1.99	15.63	1.36
60	Макароны отварные	150	4.05	5.57	23.27	147.0	0.13	0.12	18.4	37.14	1.18
	Хлеб пшеничный	30									
	Хлеб ржаной	40									
20	Компот из сухофруктов	180	0.38	0	24.33	95.25	0.009	0.01	0.58	25.39	0.66
Полдник уплотненный											
18	Ряженка	180	5.4	7.2	7.56	120.6	0.03	0.36	0.54	120.6	0.18
13	Выпечка	70	4.6	6.2	29.6	191.18	0.056	0.08	0.66	31.92	0.68
68	Овощи тушеные	150	1.51	0.51	21.0	96.0	0.04	0.31	7.0	5.7	0.42
23	Чай сладкий	180	0.4	0	21.2	82.2	0.006	0.02	5.6	14.4	1.6
	Лимон	5	0.04	0	0.15	0.78	0	0	2	2	0
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	60	5.32	0.63	32.69	149.52	0.14	0.04	—	16.1	1.33
	Ржаной	40	1.7	0.36	10.26	49.62	0.06	0.02	—	10.5	1.17
Итого:			51.736	52.245	222.22	1548.76	0.824	1.902	61.45	738.45	13.32

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-летний

Возрастная категория: 2 - 3 года

6 день

№ тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
4	Каша жидкая молочная гречневая	200	4.76	71.5	29.23	199	0.06	0.17	1.69	168.94	1.13
15	Кофейный напиток на молоке	180	4.1	3.42	19.8	122.94	0.05	0.36	1.26	216.0	0.006
	Вафля	20	0.64	0.56	16.22	68.4	0.008	0.008	0	2	0.12
2 завтрак											
21	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
42	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200/5	7.24	5.27	22.3	161.42	0.16	0.11	11.54	28.48	2.19
56	Плов из отварной курицы	220	14.9	16.09	37.95	299.65	0.11	0.12	1.80	30.7	1.48
	Хлеб пшеничный	30									
	Хлеб ржаной	40									
20	Компот из сухофруктов	180	0.38	0	24.33	95.25	0.009	0.01	0.58	25.39	0.66
Полдник уплотненный											
19	Йогурт	180	9.0	5.76	6.3	122.4	0.03	0.39	0.36	219.6	0.18
67	Свекла тушеная	45	0.45	0.75	2.64	12.6	0.06	0.015	0.3	11.1	0.42
63	Картофельное пюре	150	14.62	4.66	1.91	110.25	0.09	0.12	0.27	27.43	1.45
	Батон	30									
22	Чай сладкий	180	0.36	0.00	19.08	82.2	0.06	0.02	5.6	14.4	1.6
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	60	5.32	0.63	32.69	149.52	0.14	0.04	—	16.1	1.33
	Ржаной	40	1.7	0.36	10.26	49.62	0.06	0.02	—	10.5	1.17
Итого:			63.92	109.1	232.81	1519.25	0.847	1.393	25.4	777.64	13.136

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-летний

Возрастная категория: 2 - 3 года

7 день

№ тех.кар ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
45	Тефтели рыбные	70	8.1	3.1	5.61	81.67	0.04	0.04	0.59	31.4	0.46
66	Соус томатный	20	0.27	0.66	2.22	15.82	0.006	0.002	0.48	0.01	0.08
23	Чай сладкий	180	0.4	0	21.2	82.2	0.006	0.02	5.6	14.4	1.6
	Лимон	5	0.06	0	0.21	1.1	0	0	2.8	2.8	0
	Батон	30									
	Масло	8	0.056	5.08	0.081	46.30	0.001	0.008	—	1.68	0.014
	Сыр	10	2.32	2.95	0	36.4	0.004	0.03	0.07	88	0.1
Обед											
	Огурец свежий	45	0.15	110.56	0.38	2.17	0.01	0.03	4.05	63.45	0.4
37	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200/5	8.4	5.32	17.8	159.66	0.24	0.12	11.38	35.00	2.16
47	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	70	11.7	11.04	2.97	158.07	0.032	0.07	0.33	26.9	1.57
60	Макароны отварные	150	4.05	5.57	23.27	147.0	0.13	0.12	18.4	37.14	1.18
	Хлеб пшеничный	30									
	Хлеб ржаной	40									
20	Компот из сухофруктов	180	0.38	0	24.33	95.25	0.009	0.01	0.58	25.39	0.66
Полдник уплотненный											
19	Йогурт	180	9.0	5.76	6.3	122.4	0.03	0.39	0.36	219.6	0.18
13	Выпечка	70	4.6	6.2	29.6	191.18	0.056	0.08	0.66	31.92	0.68
7	Каша пшенная молочная	200	17.7	14.20	27.24	128.16	0.008	0.3	0.49	177.2	0.91
24	Чай сладкий с молоком	180	0.72	0.56	6.56	98.7	0.04	0.01	64.8	30.6	0.27
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	60	5.32	0.63	32.69	149.52	0.14	0.04	—	16.1	1.33
	Ржаной	40	1.7	0.36	10.26	49.62	0.06	0.02	—	10.5	1.17
Итого:			74.926	171.99	210.72	1565.17	0.812	1.29	110.56	812.09	12.764

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-летний

Возрастная категория: 2 - 3 года

8 день

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
12	Пудинг творожный с изюмом	100	6.5	7.6	25.1	195.86	0.2	0.2	1.4	152.5	1.32
65	Соус сметанный	20	0.3	1.06	0.65	16.8	0	0.006	0.01	7.5	0.03
16	Какао на молоке	180	5.6	5.75	20.12	152.83	0.03	0.21	0.97	198.9	0.6
	Булка	15									
	Масло	8	0.056	5.08	0.081	46.30	0.001	0.008	—	1.68	0.014
2 завтрак											
21	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.01	0.01	2.0	7.0	1.4
Обед											
37	Суп с макаронными изделиями на	200	6.55	5.89	6.4	181.86	0.06	0.06	28.91	44.40	0.71
51	Суфле из отварного мяса запеченное	70	13.89	13.2	3.97	188.42	0.13	0.12	0.06	50.3	0.9
59	Капуста тушеная	150	3.17	6.71	6.97	119.7	0.045	0.06	16.90	88.91	1.25
	Хлеб пшеничный	30									
	Хлеб ржаной	40									
20	Компот из сухофруктов	180	0.38	0	24.33	95.25	0.009	0.01	0.58	25.39	0.66
Полдник уплотненный											
18	Ряженка	180	5.4	7.2	7.56	120.6	0.03	0.36	0.54	120.6	0.18
61	Картофель тушеный	150	12.68	17.00	20.26	176.3	0.08	0.33	0.58	196	0.79
23	Чай сладкий	180	0.4	0	21.2	82.2	0.006	0.02	5.6	14.4	1.6
	Лимон	5	0.06	0	0.21	1.1	0	0	2.8	2.8	0
	Батон	15									
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	60	5.32	0.63	32.69	149.52	0.14	0.04	—	16.1	1.33
	Ржаной	40	1.7	0.36	10.26	49.62	0.06	0.02	—	10.5	1.17
Итого:			62.486	70.575	189.9	1622.36	0.801	1.454	60.35	936.98	11.984

Неделя: вторая

Сезон: осенне-летний

Возрастная категория: 2 - 3 года

9 день

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
6	Каша из пшена и риса жидкая молочная ("Дружба")	200	4.8	4.8	27.2	223.16	0.1	0.25	1.12	229.75	0.67
16	Какао на молоке	180	5.6	5.75	20.12	152.83	0.03	0.21	0.97	198.9	0.6
	Хлеб пшеничный	20									
	Масло	8	0.056	5.08	0.081	46.30	0.001	0.008	—	1.68	0.014
	Конфета шоколадная	20	0.54	0.86	16.46	71.6	0.002	0.02	—	24.8	0.08
2 завтрак											
	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	44.7	0.028	0.019	9.5	15.2	2.09
Обед											
33	Сельдь соленая	45	7.8	0.9	0	39.6	0	0	0	0	0
38	Суп гороховый на мясном бульоне	200	2.15	4.54	10.78	93.55	0.08	0.06	36.13	51.29	0.88
52	Котлета мясная рубленая	70	12.31	7.45	1.67	122.48	0.08	0.11	1.28	31.65	0.49
57	Пюре картофельное	150	14.62	4.66	1.91	110.25	0.09	0.12	0.27	27.43	1.45
	Хлеб пшеничный	30									
	Хлеб ржаной	40									
20	Компот из сухофруктов	180	0.38	0	24.33	95.25	0.009	0.01	0.58	25.39	0.66
Полдник уплотненный											
18	Ряженка	180	5.4	7.2	7.56	120.6	0.03	0.36	0.54	120.6	0.18
	Батон	15									
46	Шницель рыбный	70	5.41	4.92	17.27	134.86	0.07	0.21	1.82	171.5	0.31
59	Капуста тушеная	150	2.75	5.81	6.04	103.74	0.03	0.03	58.11	32.93	0.29
17	Кисель	180	0	0	19.6	80.0	0.6	0.6	30.0	9.0	0
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	60	5.32	0.63	32.69	149.52	0.14	0.04	—	16.1	1.33
	Ржаной	40	1.7	0.36	10.26	49.62	0.06	0.02	—	10.5	1.17
Итого:			69.196	53.335	205.28	1638.06	1.35	2.067	140.32	966.72	10.244

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-летний

Возрастная категория: 2 - 3 года

10 день

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
5	Каша жидкая молочная манная	200	5.7	7.09	20.96	170.08	0.15	0.19	1.42	145.84	0.92
15	Кофейный напиток на молоке	180	4.1	3.42	19.8	122.94	0.05	0.36	1.26	216.0	0.006
	Батон	15									
	Масло	8	0.056	5.08	0.081	46.30	0.001	0.008	—	1.68	0.014
	Сыр	10	2.32	2.95	0	36.4	0.004	0.03	0.07	88	0.1
2 завтрак											
	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	44.7	0.028	0.019	9.5	15.2	2.09
Обед											
35	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200/5	5.5	4.8	16.14	122.4	0.12	0.1	19.32	25.08	1.18
54	Рагу овощное с мясом	220	0.45	3.54	30.13	173.39	0.07	0.025	0.00	9.2	0.7
	Хлеб пшеничный	30									
	Хлеб ржаной	40									
20	Компот из сухофруктов	180	0.38	0	24.33	95.25	0.009	0.01	0.58	25.39	0.66
Полдник уплотненный											
19	Йогурт	180	9.0	5.76	6.3	122.4	0.03	0.39	0.36	219.6	0.18
10	Сырники творожные, запеченные	100	3.62	6.94	18.35	249.91	0.14	0.11	21.59	34.66	0.97
63	Соус молочный сладкий	20	2.07	1.52	4.04	58.3	0.01	0.06	0.15	65.20	0.11
	Батон	15									
22	Чай сладкий	180	10	6.4	7.00	136.00	0.04	0.05	1.08	224.00	0.18
Хлеб за весь день											
	Пшеничный	60	5.32	0.63	32.69	149.52	0.14	0.04	—	16.1	1.33
	Ржаной	40	1.7	0.36	10.26	49.62	0.06	0.02	—	10.5	1.17
Итого:			50.546	48.87	199.39	1577.21	0.852	1.412	55.33	1096.5	9.61
Итого за 10 дней:			8.86	8.16	40.65	291.54	0.16	0.23	24.48	176.08	2.10