



Примерное меню-раскладка  
 для организации горячего питания от 3 до 7 лет в  
 муниципальных казенных дошкольных образовательных учреждений Левокумского муниципального округа СК на 2023-2024 год

Понедельник 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Завтрак          |              |               |                               |             |              |             |             |                      |            | № рецептуры | Сборник рецептур |       |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|------------|-------------|------------------|-------|--------|
|                                |              | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |            |             |                  |       |        |
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | B1, мг      | C, мг        | A, мг       | E, мг       | Mg, мг               | Ca, мг     |             |                  | P, мг | Fe, мг |
| Суп молочный с крупой рисовой  | 150          | 3,61             | 3,81         | 12,62         | 99,3                          | 0,05        | 0            | 0,4         | 9,9         | 0,68                 | 29,1       | 0,62        | 94               | 2011  |        |
| сливочное масло (порционно)    | 8            | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136                           | 0,05        | 9,3          | 40          | 1,3         | 32,2                 | 92,5       | 64,7        | 1,9              | 1     | 2011   |
| Чай с сахаром                  | 180          | 0,17             | 0,01         | 8,39          | 33,6                          | 0           | 0,02         | 0           | 0           | 0,9                  | 8          | 1,6         | 0,19             | 392   | 2011   |
| Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,37             | 0,06         | 14,49         | 70,8                          | 0,06        | 0            | 0           | 0           | 9,9                  | 6,9        | 26,1        | 0,6              |       |        |
| <b>Итого за приём пищи:</b>    | <b>360</b>   | <b>8,6</b>       | <b>11,43</b> | <b>50,12</b>  | <b>339,7</b>                  | <b>0,16</b> | <b>9,32</b>  | <b>40</b>   | <b>1,7</b>  | <b>52,9</b>          | <b>108</b> | <b>122</b>  | <b>3,31</b>      |       |        |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |                      |            |             |                  |       |        |
| Суп картофельный с крупой      | 180          | 1,44             | 0,07         | 14,79         | 65,66                         | 0,02        | 2,53         | 0           | 0           | 19,34                | 27,9       | 36,6        | 0,6              | 80    | 2011   |
| Котлета рыбная запеченая       | 70           | 10,65            | 3,43         | 7,46          | 103,6                         | 0           | 22,2         | 0,2         | 2,3         | 27,4                 | 54,5       | 51,8        | 1,3              | 255   | 2011   |
| Пюре картофельное              | 130          | 3,62             | 4,16         | 17,72         | 118,95                        | 0,08        | 3,9          | 0,24        | 2,35        | 34,36                | 26,2       | 195         | 2,37             | 321   | 2011   |
| Салат из моркови               | 50           | 0,61             | 0,05         | 5,8           | 26,15                         | 0           | 3            | 0           | 0           | 5                    | 15,2       | 9,1         | 0,1              | 41    | 2011   |
| Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,16             | 0,08         | 19,32         | 94,4                          | 0,06        | 0            | 0           | 0           | 13,2                 | 9,2        | 34,8        | 0,8              |       |        |
| Компот из смеси с/ф            | 180          | 0,39             | 0,02         | 24,99         | 101,7                         | 0,1         | 0            | 0           | 0,7         | 5,7                  | 5,4        | 26,1        | 1,2              | 376   | 2011   |
| <b>Итого за приём пищи:</b>    | <b>650</b>   | <b>19,87</b>     | <b>7,81</b>  | <b>90,08</b>  | <b>510,46</b>                 | <b>0,26</b> | <b>31,63</b> | <b>0,44</b> | <b>5,35</b> | <b>105</b>           | <b>138</b> | <b>353</b>  | <b>6,37</b>      |       |        |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |                      |            |             |                  |       |        |
| Печенье                        | 30           | 2,72             | 1,65         | 18,3          | 197,4                         | 0,09        | 0            | 2,31        | 0,79        | 14,5                 | 11         | 37          | 0,69             |       |        |
| Кофейный напиток               | 180          | 3,15             | 2,72         | 12,96         | 89                            | 0,04        | 1,2          | 18          | 0,74        | 16,7                 | 115        | 95,6        | 0,41             | 397   | 2011   |
| <b>Итого за приём пищи:</b>    | <b>210</b>   | <b>5,87</b>      | <b>4,37</b>  | <b>31,26</b>  | <b>286,4</b>                  | <b>0,13</b> | <b>1,2</b>   | <b>20,3</b> | <b>1,53</b> | <b>31,2</b>          | <b>126</b> | <b>133</b>  | <b>1,1</b>       |       |        |
| <b>Всего за день:</b>          | <b>1220</b>  | <b>34,34</b>     | <b>23,61</b> | <b>171,46</b> | <b>1136,56</b>                | <b>0,55</b> | <b>42,15</b> | <b>60,8</b> | <b>8,58</b> | <b>189,1</b>         | <b>372</b> | <b>608</b>  | <b>10,78</b>     |       |        |

Вторник 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Завтрак          |              |              |                               |          |            |            |            |                      |             | № рецептуры | Сборник рецептур |       |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------|------------|------------|------------|----------------------|-------------|-------------|------------------|-------|--------|
|                                |              | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |            |            |            | Минеральные вещества |             |             |                  |       |        |
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               | B1, мг   | C, мг      | A, мг      | E, мг      | Mg, мг               | Ca, мг      |             |                  | P, мг | Fe, мг |
| Запеканка из творога           | 75           | 17,2             | 11,8         | 16,81        | 242,25                        | 0        | 1,3        | 0,1        | 2,3        | 24,1                 | 8,2         | 0,69        | 1,7              | 237   | 2011   |
| Чай с лимоном                  | 180          | 4,32             | 5,52         | 45,24        | 247,2                         | 0        | 0          | 0          | 3          | 26                   | 11          | 78          | 0,6              | 393   | 2011   |
| <b>Итого за приём пищи:</b>    | <b>255</b>   | <b>21,52</b>     | <b>17,32</b> | <b>62,05</b> | <b>489,45</b>                 | <b>0</b> | <b>1,3</b> | <b>0,1</b> | <b>5,3</b> | <b>50,1</b>          | <b>19,2</b> | <b>78,7</b> | <b>2,3</b>       |       |        |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |              |              |                               |          |            |            |            |                      |             |             |                  |       |        |
| Суп картофельный с горохом     | 180          | 1,68             | 0,07         | 16,44        | 133,41                        | 0,01     | 3,4        | 0          | 0          | 18,08                | 35,5        | 36,6        | 1,01             | 81    | 2011   |

|                             |             |               |              |                |                |             |              |            |            |              |             |            |              |     |      |
|-----------------------------|-------------|---------------|--------------|----------------|----------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|-------------|------------|--------------|-----|------|
| Биточки из говядины         | 70          | 7,78          | 5,78         | 7,85           | 114,38         | 0,1         | 6            | 0,2        | 0,4        | 21           | 22          | 54         | 0,9          | 282 | 2011 |
| Каша перловая рассыпчатая   | 150         | 12,9          | 13,5         | 11,8           | 219,8          | 0           | 0            | 0          | 0,4        | 22,2         | 11,3        | 91,1       | 2,4          | 165 | 2011 |
| компот из свежих яблок      | 180         | 0,012         | 0,12         | 17,91          | 73,2           | 0           | 0,03         | 0          | 0          | 1,4          | 11,1        | 2,8        | 0,28         | 372 | 2011 |
| хлеб пшеничный              | 40          | 3,16          | 0,08         | 19,32          | 94,4           | 0,06        | 0            | 0          | 0          | 13,2         | 9,2         | 34,8       | 0,8          |     |      |
| <b>Итого за приём пищи:</b> | <b>620</b>  | <b>25,532</b> | <b>19,55</b> | <b>73,32</b>   | <b>635,19</b>  | <b>0,17</b> | <b>9,43</b>  | <b>0,2</b> | <b>0,8</b> | <b>75,88</b> | <b>89,1</b> | <b>219</b> | <b>5,39</b>  |     |      |
|                             |             |               |              | <b>Полдник</b> |                |             |              |            |            |              |             |            |              |     |      |
| Печенье пром.проз-ва        | 30          | 2,7           | 1,65         | 18,3           | 197,4          | 0,09        | 0            | 2,31       | 0,79       | 14,5         | 11          | 37         | 0,69         |     |      |
| чай с сахаром               | 180         | 0,04          | 0,01         | 6,99           | 28             | 0           | 0,02         | 0          | 0          | 0,9          | 8           | 1,6        | 0,19         | 397 | 2011 |
| <b>Итого за приём пищи:</b> | <b>210</b>  | <b>5,4</b>    | <b>9,1</b>   | <b>37,2</b>    | <b>270,1</b>   | <b>0,1</b>  | <b>80,8</b>  | <b>0,1</b> | <b>1,3</b> | <b>44,2</b>  | <b>205</b>  | <b>149</b> | <b>2,7</b>   |     |      |
| <b>Итого за день:</b>       | <b>1085</b> | <b>52,452</b> | <b>45,97</b> | <b>172,57</b>  | <b>1394,74</b> | <b>0,27</b> | <b>91,53</b> | <b>0,4</b> | <b>7,4</b> | <b>170,2</b> | <b>313</b>  | <b>447</b> | <b>10,39</b> |     |      |

Среда 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса       | Пищевые вещества |              |                | Энергетическая ценность,ккал | Витамины    |              |            |              | Минеральные вещества |             |             |              | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|-------------|------------------|--------------|----------------|------------------------------|-------------|--------------|------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------------|
|                                |             | Белки,г          | Жиры,г       | Углеводы,г     |                              | В1, мг      | С, мг        | А, мг      | Е, мг        | Mg, мг               | Ca, мг      | P, мг       | Fe, мг       |             |                  |
|                                |             |                  |              |                |                              |             |              |            |              |                      |             |             |              |             |                  |
| Суп молочный с крупой манной   | 150         | 5,7              | 6,8          | 41,7           | 252,6                        | 0           | 1,3          | 0          | 0,3          | 35,2                 | 61,8        | 108         | 0,5          | 94          | 2011             |
| бутерброд с маслом             | 10/30       | 0,4              | 0            | 11,7           | 49,5                         | 0           | 3,3          | 0          | 0            | 11,7                 | 27,2        | 15,5        | 1,5          | 1           | 2011             |
| кофейный напиток с молоком     | 180         | 3,16             | 0,08         | 19,32          | 94,4                         | 0,06        | 0            | 0          | 0            | 13,2                 | 9,2         | 34,8        | 0,8          | 395         | 2011             |
| <b>Итого за приём пищи:</b>    | <b>470</b>  | <b>9,26</b>      | <b>6,88</b>  | <b>72,72</b>   | <b>396,5</b>                 | <b>0,06</b> | <b>4,6</b>   | <b>0</b>   | <b>0,3</b>   | <b>60,1</b>          | <b>98,2</b> | <b>159</b>  | <b>2,8</b>   |             |                  |
|                                |             |                  |              | <b>Обед</b>    |                              |             |              |            |              |                      |             |             |              |             |                  |
| суп лапша домашняя             | 180         | 1,63             | 4,31         | 8,72           | 80,28                        | 0,02        | 2,8          | 0          | 0            | 10,8                 | 54,6        | 33,5        | 0,44         | 86          | 2011             |
| птица отварная                 | 70          | 10,55            | 6,8          | 0              | 103,13                       | 0,2         | 9,6          | 0,3        | 4            | 35,6                 | 48,8        | 83,7        | 2,1          | 300         | 2011             |
| рис припущенный                | 150         | 3,6              | 4,7          | 38,4           | 211,1                        | 0           | 0            | 0          | 0,3          | 27,9                 | 8,9         | 80,8        | 0,5          | 132         | 2011             |
| икра кабачковая                | 50          | 1,63             | 4,31         | 8,72           | 80,28                        | 0,02        | 2,8          | 0          | 0            | 10,8                 | 54,6        | 33,5        | 0,44         | 73          | 2011             |
| хлеб пшеничный                 | 40          | 3,16             | 0,08         | 19,32          | 94,4                         | 0,06        | 0            | 0          | 0            | 13,2                 | 9,2         | 34,8        | 0,8          |             |                  |
| кисель из сока                 | 180         | 2                | 0,3          | 12,7           | 61,2                         | 0,1         | 0            | 0          | 0,7          | 5,7                  | 5,4         | 26,1        | 1,2          | 382         | 2011             |
| <b>Итого за приём пищи:</b>    | <b>670</b>  | <b>34,99</b>     | <b>27,46</b> | <b>179,9</b>   | <b>1121,29</b>               | <b>0,52</b> | <b>19,8</b>  | <b>0,3</b> | <b>5,3</b>   | <b>177,3</b>         | <b>289</b>  | <b>486</b>  | <b>9,08</b>  |             |                  |
|                                |             |                  |              | <b>Полдник</b> |                              |             |              |            |              |                      |             |             |              |             |                  |
| пряник пром.произв-ва          | 30          | 2                | 0,3          | 12,7           | 61,2                         | 0,1         | 0            | 0          | 0,7          | 5,7                  | 5,4         | 26,1        | 1,2          |             |                  |
| чай сахаром и лимоном          | 180         | 0,12             | 0,02         | 10,2           | 41                           | 0           | 2,83         | 0          | 0,01         | 2,2                  | 12,8        | 4           | 0,32         | 393         | 2011             |
| яблоко                         | 100         | 0,4              | 0,4          | 9,8            | 47                           | 0           | 10           | 0          | 0            | 0,1                  | 32          | 22          | 4,4          |             |                  |
| <b>Итого за приём пищи:</b>    | <b>310</b>  | <b>58,45</b>     | <b>44,37</b> | <b>291,74</b>  | <b>1820,6</b>                | <b>1</b>    | <b>45,03</b> | <b>0,6</b> | <b>11,01</b> | <b>278,5</b>         | <b>466</b>  | <b>797</b>  | <b>20,04</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          | <b>1450</b> | <b>102,7</b>     | <b>78,71</b> | <b>544,36</b>  | <b>3338,39</b>               | <b>1,58</b> | <b>69,43</b> | <b>0,9</b> | <b>16,61</b> | <b>515,9</b>         | <b>853</b>  | <b>1441</b> | <b>31,92</b> |             |                  |

Четверг 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса      | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность,ккал | Витамины   |             |          |             | Минеральные вещества |           |             |             | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|------------------------------|------------|-------------|----------|-------------|----------------------|-----------|-------------|-------------|-------------|------------------|
|                                |            | Белки,г          | Жиры,г      | Углеводы,г   |                              | В1, мг     | С, мг       | А, мг    | Е, мг       | Mg, мг               | Ca, мг    | P, мг       | Fe, мг      |             |                  |
|                                |            |                  |             |              |                              |            |             |          |             |                      |           |             |             |             |                  |
| суп молочный с вермешелью      | 150        | 13,95            | 9,5         | 3,36         | 174                          | 0,1        | 0           | 0        | 0,8         | 7,7                  | 10,2      | 41,6        | 0,8         | 94          | 2011             |
| чай с лимоном                  | 180        | 0,12             | 0,02        | 10,2         | 41                           | 0          | 2,83        | 0        | 0,01        | 2,2                  | 12,8      | 4           | 0,32        | 393         | 2011             |
| <b>Итого за приём пищи:</b>    | <b>330</b> | <b>14,07</b>     | <b>9,52</b> | <b>13,56</b> | <b>215</b>                   | <b>0,1</b> | <b>2,83</b> | <b>0</b> | <b>0,81</b> | <b>9,9</b>           | <b>23</b> | <b>45,6</b> | <b>1,12</b> |             |                  |
|                                |            |                  |             | <b>Обед</b>  |                              |            |             |          |             |                      |           |             |             |             |                  |
| Борщ с фасолью и картофелем    | 180        | 1,6              | 0,1         | 3,2          | 19,4                         | 0,1        | 5           | 0        | 0,6         | 10,5                 | 10        | 31          | 0,4         | 63          | 2011             |
| плов из говядины               | 75/150     | 18,76            | 19,17       | 17,87        | 320,2                        | 0,08       | 3,9         | 0,24     | 2,35        | 34,36                | 26,2      | 195         | 2,37        | 265         | 2011             |
| хлеб пшеничный                 | 40         | 3,16             | 0,08        | 19,32        | 94,4                         | 0,06       | 0           | 0        | 0           | 13,2                 | 9,2       | 34,8        | 0,8         |             |                  |

|                             |             |              |              |              |              |             |              |             |             |              |             |             |             |            |             |
|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| кисель из сока              | 180         | 6,84         | 8,01         | 40,06        | 260          | 0,13        | 0            | 40          | 0           | 36,66        | 36,1        | 156         | 2,65        | 383        | 2011        |
| <b>Итого за приём пищи:</b> | <b>625</b>  | <b>30,36</b> | <b>27,36</b> | <b>80,45</b> | <b>694</b>   | <b>0,37</b> | <b>8,9</b>   | <b>40,2</b> | <b>2,95</b> | <b>94,72</b> | <b>81,5</b> | <b>417</b>  | <b>6,22</b> | <b>342</b> | <b>2011</b> |
|                             |             |              |              | Полдник      |              |             |              |             |             |              |             |             |             |            |             |
| Печенье                     | 30          | 2            | 0,3          | 12,7         | 61,2         | 0,1         | 0            | 0           | 0,7         | 5,7          | 5,4         | 26,1        | 1,2         |            |             |
| Чай с сахаром               | 180         | 0,04         | 0,01         | 6,99         | 28           | 0           | 0,02         | 0           | 0           | 0,9          | 8           | 1,6         | 0,19        |            |             |
| <b>Итого за приём пищи:</b> | <b>210</b>  | <b>2,04</b>  | <b>0,31</b>  | <b>19,69</b> | <b>89,2</b>  | <b>0,1</b>  | <b>0,02</b>  | <b>0</b>    | <b>0,7</b>  | <b>6,6</b>   | <b>13,4</b> | <b>27,7</b> | <b>1,39</b> |            |             |
| <b>Всего за день:</b>       | <b>1165</b> | <b>46,47</b> | <b>37,19</b> | <b>113,7</b> | <b>998,2</b> | <b>0,57</b> | <b>11,75</b> | <b>40,2</b> | <b>4,46</b> | <b>111,2</b> | <b>118</b>  | <b>490</b>  | <b>8,73</b> |            |             |

Пятница 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса       | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |             |             |              | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------------|
|                                |             | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Mg, мг               | Ca, мг      | P, мг       | Fe, мг       |             |                  |
|                                |             |                  |              |               |                               |             |              |             |             |                      |             |             |              |             |                  |
| омлет натуральный              | 80          | 5,75             | 10,29        | 1,15          | 120                           | 0           | 0            | 0           | 0,4         | 22,2                 | 11,3        | 91,1        | 2,4          | 215         | 2011             |
| хлеб пшеничный                 | 30          | 3,6              | 4,7          | 38,4          | 211,1                         | 0           | 0            | 0           | 0,3         | 27,9                 | 8,9         | 80,8        | 0,5          |             |                  |
| чай с сахаром                  | 180         | 0,04             | 0,01         | 6,99          | 28                            | 0           | 0,02         | 0           | 0           | 0,9                  | 8           | 1,6         | 0,19         | 392         | 2011             |
| <b>Итого за приём пищи:</b>    | <b>290</b>  | <b>9,39</b>      | <b>15</b>    | <b>46,54</b>  | <b>359,1</b>                  | <b>0</b>    | <b>0,02</b>  | <b>0</b>    | <b>0,7</b>  | <b>51</b>            | <b>28,2</b> | <b>174</b>  | <b>3,09</b>  |             |                  |
|                                |             |                  |              | Обед          |                               |             |              |             |             |                      |             |             |              |             |                  |
| суп картофельный с вермешелью  | 180         | 1,2              | 0,06         | 12,33         | 54,72                         | 0,02        | 2,53         | 0           | 0           | 19,34                | 27,9        | 36,6        | 0,6          | 82          | 2011             |
| фрикадельки из птицы           | 70          | 7,27             | 6,8          | 4,52          | 108,13                        | 0,1         | 16,5         | 0,2         | 1,3         | 29,7                 | 31,8        | 71,4        | 1,2          | 308         | 2011             |
| пюре картофельное              | 130         | 3,06             | 3,52         | 14,99         | 100,65                        | 0,08        | 3,9          | 0,24        | 2,35        | 34,36                | 26,2        | 195         | 2,37         | 321         | 2011             |
| хлеб пшеничный                 | 40          | 3,16             | 0,08         | 19,32         | 94,4                          | 0,06        | 0            | 0           | 0           | 13,2                 | 9,2         | 34,8        | 0,8          |             |                  |
| компот из свежих яблок         | 180         | 0,4              | 0            | 11,7          | 49,5                          | 0           | 3,3          | 0           | 0           | 11,7                 | 27,2        | 15,5        | 1,5          | 372         | 2011             |
| <b>Итого за приём пищи:</b>    | <b>600</b>  | <b>0,4</b>       | <b>0</b>     | <b>11,7</b>   | <b>49,5</b>                   | <b>0</b>    | <b>3,3</b>   | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>11,7</b>          | <b>27,2</b> | <b>15,5</b> | <b>1,5</b>   |             |                  |
|                                |             |                  |              | Полдник       |                               |             |              |             |             |                      |             |             |              |             |                  |
| Пряник пром.произ-ва           | 40          | 2,72             | 1,65         | 18,3          | 197,4                         | 0,09        | 0            | 2,31        | 0,79        | 14,5                 | 11          | 37          | 0,69         |             |                  |
| кофейный напиток с молоком     | 180         | 2                | 0,3          | 12,7          | 61,2                          | 0,1         | 0            | 0           | 0,7         | 5,7                  | 5,4         | 26,1        | 1,2          |             |                  |
| <b>Итого за приём пищи:</b>    | <b>180</b>  | <b>19,01</b>     | <b>12,35</b> | <b>93,23</b>  | <b>660,78</b>                 | <b>0,43</b> | <b>27</b>    | <b>2,75</b> | <b>5,14</b> | <b>120,9</b>         | <b>138</b>  | <b>395</b>  | <b>9,26</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          | <b>1070</b> | <b>28,8</b>      | <b>27,35</b> | <b>151,47</b> | <b>1069,38</b>                | <b>0,43</b> | <b>30,32</b> | <b>2,75</b> | <b>5,84</b> | <b>183,6</b>         | <b>193</b>  | <b>584</b>  | <b>13,85</b> |             |                  |

Понедельник 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |           |            | Минеральные вещества |            |            |             | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-----------|------------|----------------------|------------|------------|-------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг     | Е, мг      | Mg, мг               | Ca, мг     | P, мг      | Fe, мг      |             |                  |
|                                |              |                  |              |              |                               |             |              |           |            |                      |            |            |             |             |                  |
| суп молочный с пшенной крупой  | 150          | 5,2              | 5,9          | 10           | 117,8                         | 0           | 4,1          | 2         | 2          | 36,9                 | 24,2       | 71         | 1           | 94          | 2011             |
| бутерброд с маслом             | 30/8         | 2,45             | 7,55         | 14,62        | 136                           | 0,05        | 9,3          | 40        | 1,3        | 32,2                 | 92,5       | 64,7       | 1,9         | 3           | 2011             |
| чай с молоком                  | 180          | 0,07             | 0,02         | 15           | 60                            | 0           | 0,03         | 0         | 0          | 1,4                  | 11,1       | 2,8        | 0,28        | 394         | 2011             |
| <b>Итого за приём пищи:</b>    | <b>368</b>   | <b>7,72</b>      | <b>13,47</b> | <b>39,62</b> | <b>313,8</b>                  | <b>0,05</b> | <b>13,43</b> | <b>42</b> | <b>3,3</b> | <b>70,5</b>          | <b>128</b> | <b>139</b> | <b>3,18</b> |             |                  |
|                                |              |                  |              | Обед         |                               |             |              |           |            |                      |            |            |             |             |                  |
| суп картофельный               | 180          | 0,97             | 3,61         | 5,27         | 57,42                         | 0,03        | 19,74        | 0         | 0          | 9,98                 | 19,2       | 20,3       | 0,34        | 77          | 2011             |
| тефтели из говядины            | 70           | 7,78             | 5,78         | 7,85         | 114,38                        | 0,1         | 6            | 0,2       | 0,4        | 21                   | 22         | 54         | 0,9         | 286         | 2011             |
| макароны отварные              | 130          | 5,3              | 4,6          | 29,3         | 189                           | 0,1         | 0            | 0         | 0,8        | 7                    | 11         | 36         | 0,8         | 204         | 2011             |
| икра кабачковая                | 50           | 1,63             | 4,31         | 8,72         | 80,28                         | 0,02        | 2,8          | 0         | 0          | 10,8                 | 54,6       | 33,5       | 0,44        |             |                  |



|                             |             |              |              |                |                |             |              |             |             |              |             |            |              |     |      |
|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------|-----|------|
| суп картофельный с фасолью  | 180         | 1,4          | 0,06         | 13,7           | 111,18         | 0,01        | 3,4          | 0           | 0           | 18,08        | 35,5        | 36,6       | 1,01         | 81  | 2011 |
| котлеты рубленные из птицы  | 70          | 5,6          | 5,4          | 17,5           | 140,7          | 0,2         | 9,6          | 0,3         | 4           | 35,6         | 48,8        | 83,7       | 2,1          | 305 | 2011 |
| каша ячневая рассыпчатая    | 130         | 6,1          | 7,29         | 35,69          | 189            | 0,13        | 0            | 40          | 0           | 36,66        | 36,1        | 156        | 2,65         | 165 | 2011 |
| хлеб пшеничный              | 40          | 3,16         | 0,08         | 19,32          | 94,4           | 0,06        | 0            | 0           | 0           | 13,2         | 9,2         | 34,8       | 0,8          |     |      |
| компот из смеси сухофруктов | 180         | 0,33         | 0,02         | 20,83          | 84,75          | 0,1         | 0            | 0           | 0,7         | 5,7          | 5,4         | 26,1       | 1,2          | 376 | 2011 |
| <b>Итого за приём пищи:</b> | <b>600</b>  | <b>16,59</b> | <b>12,85</b> | <b>107,04</b>  | <b>620,03</b>  | <b>0,5</b>  | <b>13</b>    | <b>40,3</b> | <b>4,7</b>  | <b>109,2</b> | <b>135</b>  | <b>337</b> | <b>7,76</b>  |     |      |
|                             |             |              |              | <b>Полдник</b> |                |             |              |             |             |              |             |            |              |     |      |
| Сдоба обыкновенная          | 60          | 2,72         | 1,65         | 18,3           | 197,4          | 0,09        | 0            | 2,31        | 0,79        | 14,5         | 11          | 37         | 0,69         | 466 | 2011 |
| чай с сахаром               | 180         | 0,12         | 0,02         | 10,2           | 41             | 0           | 2,83         | 0           | 0,01        | 2,2          | 12,8        | 4          | 0,32         | 393 | 2011 |
| <b>Итого за приём пищи:</b> | <b>240</b>  | <b>0,12</b>  | <b>0,02</b>  | <b>10,2</b>    | <b>41</b>      | <b>0</b>    | <b>2,83</b>  | <b>0</b>    | <b>0,01</b> | <b>2,2</b>   | <b>12,8</b> | <b>4</b>   | <b>0,32</b>  |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       | <b>1305</b> | <b>37,96</b> | <b>33,89</b> | <b>183,7</b>   | <b>1200,83</b> | <b>0,74</b> | <b>18,63</b> | <b>58,3</b> | <b>7,45</b> | <b>155,4</b> | <b>285</b>  | <b>564</b> | <b>85,05</b> |     |      |

Четверг 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Завтрак          |              |                |                               |             |               |             |             |                      |             |             | № рецептуры | Сборник рецептур |        |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--------|
|                                      |              | Пищевые вещества |              |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |               |             |             | Минеральные вещества |             |             |             |                  |        |
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г    |                               | В1, мг      | С, мг         | А, мг       | Е, мг       | Мg, мг               | Ca, мг      | P, мг       |             |                  | Fe, мг |
| суп молочный с макаронными изделиями | 150          | 12,9             | 13,5         | 11,8           | 219,8                         | 0           | 0             | 0           | 0,4         | 22,2                 | 11,3        | 91,1        | 2,4         | 93               | 2011   |
| хлеб пшеничный                       | 30           | 18,1             | 25,9         | 35,27          | 447                           | 0,27        | 332,01        | 140         | 0           | 143,3                | 463         | 304         | 5,43        | 376              | 2011   |
| чай с сахаром                        | 180          | 0,04             | 0,01         | 6,99           | 28                            | 0           | 0,02          | 0           | 0           | 0,9                  | 8           | 1,6         | 0,19        | 392              | 2011   |
| <b>Итого за приём пищи:</b>          | <b>360</b>   | <b>31,04</b>     | <b>39,41</b> | <b>54,06</b>   | <b>694,8</b>                  | <b>0,27</b> | <b>332,03</b> | <b>140</b>  | <b>0,4</b>  | <b>166,4</b>         | <b>482</b>  | <b>396</b>  | <b>8,02</b> |                  |        |
|                                      |              |                  |              | <b>Обед</b>    |                               |             |               |             |             |                      |             |             |             |                  |        |
| борщ с капустой и картофелем         | 180          | 1,2              | 0,06         | 12,33          | 54,72                         | 0,02        | 2,53          | 0           | 0           | 19,34                | 27,9        | 36,6        | 0,6         | 57               | 2011   |
| Пельмени                             | 150          | 4,51             | 2,84         | 6,27           | 68,33                         | 0,1         | 6             | 0,2         | 0,4         | 21                   | 22          | 54          | 0,9         | 390/391          | 2011   |
| салат из свеклы                      | 50           | 1,2              | 0,06         | 12,33          | 54,72                         | 0,02        | 2,53          | 0           | 0           | 19,34                | 27,9        | 36,6        | 0,6         | 33               | 2011   |
| хлеб пшеничный                       | 40           | 3,16             | 0,08         | 19,32          | 94,4                          | 0,06        | 0             | 0           | 0           | 13,2                 | 9,2         | 34,8        | 0,8         |                  |        |
| компот из смеси сухофруктов          | 180          | 0,33             | 0,02         | 20,83          | 84,75                         | 0,1         | 0             | 0           | 0,7         | 5,7                  | 5,4         | 26,1        | 1,2         |                  |        |
| <b>Итого за приём пищи:</b>          | <b>600</b>   | <b>4,69</b>      | <b>0,16</b>  | <b>52,48</b>   | <b>233,87</b>                 | <b>0,18</b> | <b>2,53</b>   | <b>0</b>    | <b>0,7</b>  | <b>38,24</b>         | <b>42,5</b> | <b>97,5</b> | <b>2,6</b>  |                  |        |
|                                      |              |                  |              | <b>Полдник</b> |                               |             |               |             |             |                      |             |             |             |                  |        |
| пряник пром-го произв-ва             | 35           | 2,72             | 1,65         | 18,3           | 197,4                         | 0,09        | 0             | 2,31        | 0,79        | 14,5                 | 11          | 37          | 0,69        |                  |        |
| Чай сахаром                          | 150          | 0,04             | 0,01         | 6,99           | 28                            | 0           | 0,02          | 0           | 0           | 0,9                  | 8           | 1,6         | 0,19        | 392              | 2011   |
| <b>Итого за приём пищи:</b>          | <b>185</b>   | <b>2,76</b>      | <b>1,66</b>  | <b>25,29</b>   | <b>225,4</b>                  | <b>0,09</b> | <b>0,02</b>   | <b>2,31</b> | <b>0,79</b> | <b>15,4</b>          | <b>19</b>   | <b>38,6</b> | <b>0,88</b> |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>                | <b>1145</b>  | <b>38,49</b>     | <b>41,23</b> | <b>131,83</b>  | <b>1154,07</b>                | <b>0,54</b> | <b>334,58</b> | <b>142</b>  | <b>1,89</b> | <b>220</b>           | <b>544</b>  | <b>532</b>  | <b>11,5</b> |                  |        |

Пятница 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Завтрак          |              |              |                               |             |            |           |             |                      |            |            | № рецептуры | Сборник рецептур |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------|-----------|-------------|----------------------|------------|------------|-------------|------------------|--------|
|                                |              | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |            |           |             | Минеральные вещества |            |            |             |                  |        |
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг      | А, мг     | Е, мг       | Мg, мг               | Ca, мг     | P, мг      |             |                  | Fe, мг |
| суп молочный овсяный протертый | 150          | 15,4             | 14,4         | 3,4          | 203,5                         | 0,1         | 0,5        | 0         | 3,7         | 54                   | 47,1       | 238        | 0,8         | 90               | 2011   |
| бутерброд с маслом             | 10/30        | 3,6              | 4,7          | 38,4         | 211,1                         | 0           | 0          | 0         | 0,3         | 27,9                 | 8,9        | 80,8       | 0,5         | 1                | 2011   |
| накао с молоком                | 180          | 3,15             | 2,72         | 12,96        | 89                            | 0,04        | 1,2        | 18        | 0,74        | 16,7                 | 115        | 95,6       | 0,41        | 397              | 2011   |
| <b>Итого за приём пищи:</b>    | <b>360</b>   | <b>22,15</b>     | <b>21,82</b> | <b>54,76</b> | <b>503,6</b>                  | <b>0,14</b> | <b>1,7</b> | <b>18</b> | <b>4,74</b> | <b>98,6</b>          | <b>171</b> | <b>414</b> | <b>1,71</b> |                  |        |

|                             | Обед        |              |              |               |               |             |              |             |             |              |             |            |             |     |      |  |
|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|-------------|-----|------|--|
| суп картофельный с клёцками | 180         | 1,72         | 1,85         | 10,29         | 62,85         | 0           | 0,03         | 0           | 0           | 1,4          | 11,1        | 2,8        | 0,28        | 85  | 2011 |  |
| котлеты из говядины         | 70          | 7,78         | 5,78         | 7,85          | 114,38        | 0,1         | 6            | 0,2         | 0,4         | 21           | 22          | 54         | 0,9         | 282 | 2011 |  |
| Макароны отварные           | 130         | 1,98         | 3,71         | 9,49          | 79            | 0,03        | 16,37        | 0           | 0,4         | 40,4         | 55,8        | 19,7       | 0,75        | 132 | 2011 |  |
| хлеб пшеничный              | 40          | 3,16         | 0,08         | 19,32         | 94,4          | 0,06        | 0            | 0           | 0           | 13,2         | 9,2         | 34,8       | 0,8         |     |      |  |
| кисель из сока              | 180         | 2            | 0,3          | 12,7          | 61,2          | 0,1         | 0            | 0           | 0,7         | 5,7          | 5,4         | 26,1       | 1,2         | 383 | 2011 |  |
| <b>Итого за приём пищи:</b> | <b>600</b>  | <b>14,92</b> | <b>9,87</b>  | <b>49,36</b>  | <b>348,98</b> | <b>0,29</b> | <b>22,37</b> | <b>0,2</b>  | <b>1,5</b>  | <b>80,3</b>  | <b>92,4</b> | <b>135</b> | <b>3,65</b> |     |      |  |
|                             | Полдник     |              |              |               |               |             |              |             |             |              |             |            |             |     |      |  |
| Печенье пром-го произ-ва    | 37          | 2,72         | 1,65         | 18,3          | 197,4         | 0,09        | 0            | 2,31        | 0,79        | 14,5         | 11          | 37         | 0,69        |     |      |  |
| яблоко                      | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            | 0           | 10           | 0           | 0           | 0,1          | 32          | 22         | 4,4         |     |      |  |
| чай с сахаром               | 180         | 0,04         | 0,01         | 6,99          | 28            | 0           | 0,02         | 0           | 0           | 0,9          | 8           | 1,6        | 0,19        | 392 | 2011 |  |
| <b>Итого за приём пищи:</b> | <b>317</b>  |              |              |               |               |             |              |             |             |              |             |            |             |     |      |  |
| <b>Всего за день:</b>       | <b>1277</b> | <b>37,07</b> | <b>31,69</b> | <b>104,12</b> | <b>852,58</b> | <b>0,43</b> | <b>24,07</b> | <b>18,2</b> | <b>6,24</b> | <b>178,9</b> | <b>263</b>  | <b>549</b> | <b>5,36</b> |     |      |  |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| ИТОГО                      | Пищевые вещества |        |            | Энергетическая ценность | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |
|----------------------------|------------------|--------|------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|
|                            | Белки,г          | Жиры,г | Углеводы,г |                         | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Mg, мг               | Ca, мг | P, мг  | Fe, мг |
| Итого за весь период       | 371,5            | 342,5  | 1802,9     | 10669,2                 | 5,7      | 541,9 | 447,9 | 46,7  | 1595,9               | 3058,0 | 4951,0 | 171,6  |
| Среднее значение за период |                  |        |            |                         |          |       |       |       |                      |        |        |        |
| в меню за период в % от    |                  |        |            |                         |          |       |       |       |                      |        |        |        |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------|---------|
| от 3 до 7 лет | 353     | 627  | 230     |