

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ
«Детский сад № 15 «Ручеёк»
г.Ртищево Саратовской области»

_____ С.Е.Лысенкова

Приказ № 17-о от 28.02.2023г.

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 1-7 ЛЕТ
С 10,5 Ч. ПРЕБЫВАНИЕМ В МДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 15 «РУЧЕЁК» Г.РТИЩЕВО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»
(зимне-весенний период)**

2023 год

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									

Каша жидкая молочная рисовая Чай с сахаром Батон простой	Каша манная с изюмом Кофейный напиток с молоком Пряник	Каша вязкая молочная овсяная Чай с молоком и сахаром Батон простой	Каша вязкая молочная пшеничная Какао с молоком Бутерброд с маслом сливочным или повидлом	Суп молочный с крупой Кофейный напиток с молоком Вафли с жиросодержащими начинками	Каша жидкая молочная гречневая Какао с молоком Печенье	Каша "Дружба" Кофейный напиток с молоком Пряник	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом Чай с молоком и сахаром Бутерброд с маслом сливочным или повидлом	Каша манная молочная Какао с молоком Вафли с жиросодержащ ими начинками	Каша вязкая молочная овсяная Кофейный напиток с молоком Батон простой
--	--	---	--	--	--	--	---	--	---

II Завтрак

Напиток из шиповника	Сок	Фрукты	Чай с сахаром и лимоном	Напиток витаминовый	Напиток из шиповника	Сок	Фрукты	Чай с сахаром и лимоном	Напиток витаминовый
-------------------------	-----	--------	----------------------------	------------------------	-------------------------	-----	--------	----------------------------	------------------------

Обед

Суп полевой со сметаной Каша гречневая рассыпчатая Гуляш из мяса кур Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржано- пшеничный	Борщ на к\б Рагу из мяса птицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржано- пшеничный	Салат из отварной свеклы Суп гороховый с гречкой на к\б со сметаной Котлеты из курицы Пшеничный гарнир Соус красный основной Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржано- пшеничный	Суп рыбный со сметаной Каша рисовая рассыпчатая Котлета рыбная (минтай) Соус красный основной Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржано- пшеничный	Салат из капусты с морковью Суп с вермишелью на к\б Картофель тушеный с печенью Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржано- пшеничный	Суп-лапша на курином бульоне Плов из мяса кур Компот из сухофруктов Хлеб ржано- пшеничный	Салат луковый Щи из свежей капусты со сметаной Гороховое пюре Котлеты из курицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржано- пшеничный	Свекольник (со сметаной Солянка с мясом кур Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржано- пшеничный	Салат из отварной свеклы с яблоком Суп гречневый на курином бульоне Жаркое по- домашнему Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржано- пшеничный	Суп рисовый на к\б Макаронные отварные Тефтели рыбные (минтай) Соус белый основной Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржано- пшеничный
---	--	---	--	---	---	---	--	---	---

Полдник

1. Суп молочный с макаронными изделиями 2. Печенье	Яйцо вареное Икра из кабачков Чай с сахаром Хлеб ржано - пшеничный	Ватрушка с творогом Чай с сахаром	Овощной салат с растительным маслом Напиток из шиповника Хлеб ржано- пшеничный	Булочка сдобная Чай с сахаром	Пирожок с картофелем/капус той Чай с сахаром	1. Молочный суп с макаронными изделиями 2. Батон простой	Биточки из круп с шоколадным соусом Чай с сахаром	Булочка школьная Ряженка/ снежок	Картофель и овощи, тушенные в соусе Чай с сахаром Хлеб ржано- пшеничный
--	--	--	---	----------------------------------	---	---	--	---	--

	Организация: МДОУ "Детский сад № 15 "Ручеёк"					
	Название меню: Типовое меню для организации питания детей 1-3 лет					
	Возрастная категория: от 1 до 3 лет					
	Характеристика питающихся: Без особенностей					
	Срок действия меню: 01.03.2023 - 31.05.2023					
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,1	3,3	17,1	110,7
54-21рн-2020	Какао с молоком	160	2,5	2	8,3	60,8
Пром.	Батон простой	40	3,2	0,40	19,64	95
	Итого за Завтрак	350	8,8	5,7	45,04	266,5
	Второй завтрак					
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49
	Итого за Второй завтрак	150	0,5	0,2	11,4	49
	Обед					
54-6с-202	Суп полевой со сметаной	150	4,63	3,28	7,78	86,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5,0	28,8	187,0
54-2м-2020	Гуляш из мяса кур	60	10,1	9,8	2,4	139,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Обед	530	25,03	18,68	73,68	571,2
	Полдник					
54-19к-2020	Макаронные отварные с маслом сливочным и сахаром	120	4,3	3,9	26,2	157,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3
	Итого за Полдник	350	7,4	7,8	60,8	343,3
	Ужин					
	Итого за Ужин	0	0	0	0	0
	Итого за день	1380	41,73	32,38	190,92	1230,0

	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
50	Каша манная молочная изюмом	150	5,26	4,77	30	160
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	160	2,3	1,9	8,2	58,9
Пром.	Пряник	60	3,5	2,8	45	219,5
	Итого за Завтрак	370	11,06	9,47	83,2	438,4
	Второй завтрак					
136	Сок	100	0,4	0	11,5	47
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0	11,5	47
	Обед					
8	Борщ с капустой и картофелем	160	1,02	0,4	6,76	28,5
1	Рагу из мяса птицы	150	15,9	16,2	34,8	238,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Обед	510	20,6	17,2	76,26	375,9
	Полдник					
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
Пром.	икра из кабачков. Консервы	40	0,76	3,56	3,08	47,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Полдник	270	8,26	8,06	23,98	201,8
	Ужин					
	Итого за Ужин	0	0	0	0	0
	Итого за день	1250	40,32	34,73	194,9	1113,1

	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,44	8,44	25,71	204,6
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	160	1,1	0,8	6,4	37,7
Пром.	Батон простой	40	3,2	0,4	19,64	95
	Итого за Завтрак	350	10,74	9,64	51,75	337,3
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Обед					
	Салат из отварной свеклы	30	0,4	1,3	2,3	22,9
10	Суп гороховый с гречками на курином бульоне со сметаной	150	5,33	0,42	12,09	100,2
13	Пшеничный гарнир	130	5,0	3,78	21,6	140,2
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	0,98	0,72	2,66	21,1
54-4м-2020	Котлета из курицы	60	11,45	2,59	8,02	96,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Обед	600	26,86	9,41	81,37	539,4
	Полдник					
52	Ватрушка с творогом	100	0,09	0,003	26,6	64,0
54-4гн-2020	Чай с сахаром	150	0,08	0,02	5,75	23,5
	Итого за Полдник	250	0,17	0,023	32,35	87,5
	Ужин	0	0	0	0	0
	Итого за Ужин	1300	38,17	19,47	175,27	1008,6
	Итого за день					

	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,24	7,59	28,23	206,3
54-21рн-2020	Какао с молоком	160	2,5	2	8,3	60,8
Пром.	Бутерброд с повидлом или сливочным маслом	40\6	0,77	0,28	5,14	95
	Итого за Завтрак	356	9,51	9,87	41,77	362,1
	Второй завтрак					
54-4 гн 2020	Чай с сахаром и лимоном	150	0,3	0	6,7	27,9
	Итого за Второй завтрак	150	0,3	0	6,7	27,9
	Обед					
54-16с- 2020	Суп с рыбный со сметаной	150	7,39	5,44	9,57	121,58
54-11г-2020	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,05	3,54	13,21	92,9
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	60	8,4	1,6	5,1	68,6
54-3соус- 2020	Соус красный основной	30	0,98	0,72	2,66	21,1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Обед	560	22,52	11,9	65,24	462,78
	Полдник					
52	Овощной салат с растительным маслом	130	3,18	17,9	8,71	167,3
54-4гн-2020	Напиток из шиповника	150	0,48	0,18	11,36	49,1
	Хлеб- пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,2
	Итого за Полдник	320	6,3	18,56	35,91	294,6
	Ужин					
	Итого за Ужин	0	0	0	0	0
	Итого за день	1386	38,63	40,33	149,62	1147,38

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-18к-2020	Суп молочный с крупой	150	3,66	3,38	13,78	100,1
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	160	2,3	1,9	8,2	58,9
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	40	1,6	12,2	25	216,4
	Итого за Завтрак	350	7,56	17,48	46,98	375,3
	Второй завтрак					
23	Напиток витаминный	150	0,8	0,3	20,4	86,9
	Итого за Второй завтрак	150	0,8	0,3	20,4	86,9
	Обед					
54-8з-2020	Салат из свежей капусты с морковью	30	0,5	3,0	2,9	40,8
31	Суп с вермишелью на курином бульоне	150	3,63	4,7	6,55	68,51
54-5г-2020	Картофель тушеный с печенью	150	15,04	14,07	12,91	238,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Обед	530	12,43	18,9	75,11	548,61
	Полдник					
130	Булочка сдобная	50	3,3	0,85	22,05	109,0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Итого за Полдник	200	6,47	0,85	26,85	128,6
	Ужин					
	Итого за Ужин	0	0	0	0	0
	Итого за день	1230	27,26	37,53	169,23	1139,41

	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	150	5,36	4,32	20,03	140,6
54-21рн-2020	Какао с молоком	160	2,5	2	8,3	60,8
Пром.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3
	Итого за Завтрак	350	10,86	10,22	58,13	367,7
	Второй завтрак					
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49
	Итого за Второй завтрак	150	0,5	0,2	11,4	49
	Обед					
69	«Суп-лапша на курином бульоне »	150	1,98	3,1	12,1	85,4
54-12м-2020	Плов из мяса кур	120	16,4	4,8	19,9	188,8
49	Салат из отварной свеклы	30	0,45	0,03	2,64	45,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Обед	500	22,23	8,53	69,34	478,4
	Полдник					
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
40	Пирожок с начинкой	130	6,75	9,78	29,34	248,95
	Итого за Полдник	280	6,85	9,78	34,14	268,55
	Ужин					
	Итого за Ужин	0	0	0	0	0
	Итого за день	1280	40,44	28,73	173,01	1163,65

	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-16к-2020	Каша "Дружба"	150	3,0	3,5	14,4	101,4
54-23ГН-2020	Кофейный напиток с молоком	160	2,3	1,9	8,2	58,9
Пром.	Пряник	60	3,5	2,8	45	219,5
	Итого за Завтрак	370	8,8	8,2	67,6	379,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0,8	0	19,1	79,2
	Итого за Второй завтрак	100	0,8	0	19,1	79,2
	Обед					
	Салат луковый	30	0,84	1,99	5,46	42,58
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,48	4,24	4,3	69,1
11	Гороховое пюре	120	11,6	1,0	27,0	163,8
54-5м-2020	Котлеты из курицы	60	11,45	2,59	8,02	96,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Обед	560	31,07	10,42	79,48	557,48
	Полдник					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,11	3,41	13,4	100,7
Пром.	Батон простой	40	3,2	0,4	19,64	95
	Итого за Полдник	190	7,31	3,81	33,04	195,7
	Ужин					
	Итого за Ужин	0	0	0	0	0
	Итого за день	1220	47,98	22,43	199,22	1212,18

	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	150	6,28	8,08	28,77	212,9
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	160	1,1	0,8	6,4	37,7
Пром.	Бутерброд с повидлом или сливочным маслом	40/10	3,2	0,4	19,64	95
	Итого за Завтрак	360	10,58	8,48	54,81	345,6
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	94,5
	Обед					
54-18с-2020	Свекольник (со сметаной)	150	1,3	1,94	7,94	54,4
28	Солянка с мясом кур	160	7,6	8,8	20,1	150,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Обед	510	12,6	11,34	62,74	363,2
	Полдник					
41	Биточки пшённые, рисовые с шоколадным соусом	100/30	0,09	0,05	22,2	198
23	Чай с сахаром	150	0	0	13,5	46,5
	Итого за Полдник	280	0,09	0,05	35,7	244,5
	Ужин					
	Итого за Ужин	0	0	0	0	0
	Итого за день	1250	24,77	20,37	174,25	1047,8

	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
50	Каша манная молочная	150	5,26	3,54	22,9	160
54-21рн-2020	Какао с молоком	160	2,5	2	8,3	60,8
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	40	1,56	12,24	25	216,4
	Итого за Завтрак	350	9,32	17,78	56,2	437,2
	Второй завтрак					
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	150	0,11	0,02	4,93	20,4
	Итого за Второй завтрак	150	0,11	0,02	4,93	20,4
	Обед					
	Салат из свеклы и яблок	40	0,44	2,07	4,57	38,68
66	Суп гречневый на курином бульоне	150	1,18	7,76	6,54	102,2
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150	15,04	14,07	12,91	238,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Обед	540	20,36	24,5	58,72	538,08
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	80	6,89	2,36	45,36	230,1
Пром.	Ряженка 2.5%/ Снежок	150	4,4	3,8	6,3	76,4
	Итого за Полдник	230	11,29	6,16	51,66	306,5
	Ужин					
	Итого за Ужин	0	0	0	0	0
	Итого за день	1270	41,08	48,46	171,51	1302,18

	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
б	Каша вязкая молочная ячневая	150	2,2	3,1	6,4	245,6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	160	2,3	1,9	8,2	58,9
Пром.	Батон простой	40	6,28	8,08	28,77	95,0
	Итого за Завтрак	350	10,78	13,08	43,37	399,5
	Второй завтрак					
23	Напиток витаминный	150	0,8	0,3	20,4	86,9
	Итого за Второй завтрак	150	0,8	0,3	20,4	86,9
	Обед					
54-3с-2020	Суп рисовый на курином бульоне	150	5,76	2,0	3,2	145
54-1г-2020	Макароны отварные	120	4,26	3,94	26,24	157,5
54-11р-2020	Тефтели рыбные (минтай)	60	7,7	4,77	7,6	104,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Обед	530	21,42	11,31	71,74	565,3
	Полдник					
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0	0	13,5	19,6
54-11-2020	Картофель и овощи, тушенные в соусе	100	2,04	3,29	13,31	125,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Полдник	290	4,64	3,79	42,61	223,5
	Ужин					
	Итого за Ужин	0	0	0	0	0
	Итого за день	1320	37,64	28,48	157,72	1275,2

		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1
		г	г	г	г	ккал	мг
	Средние показатели за Завтрак	355,6	9,8	10,99	54,92	371,0	0,06
	Средние показатели за Второй завтрак	130	0,61	0,20	13,66	58,52	0,02
	Средние показатели за Обед	534,0	21,51	14,22	71,37	500,03	0,31
	Средние показатели за Полдник	263,0	5,87	5,9	37,70	226,06	0,06
	Средние показатели за Ужин	0	0	0	0	0	0
	Средние показатели за период	1282,6	37,79	31,31	177,65	1155,61	0,5

В2	А	Д	С		Na	К
мг	мкг рет.экв	мкг	мг		мг	мг
0,13	91,33	0,15	10,17		185,65	180
0,12	37,5	0,62	0,1		116,93	45
2,06	262,5	0,03	23,91		728,81	315
0,26	112,5	0,96	2,12		491,29	135
0	0	0	0		0	0
2,6	503,8	1,8	36,3		1522,7	675

Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
217,38	42,26	154,19	1,73	10,37	3,23	27,36
95,42	6,85	88,45	0,59	10,42	7,58	15,51
95,09	32,91	367,87	7,51	96,88	39,84	282,61
482,47	33,1	317,58	1,33	13,17	12,88	33,55
0	0	0	0	0	0	0
890,4	115,1	928,1	11,2	130,8	63,5	359

	Организация: МДОУ "Детский сад № 15 "Ручеёк"					
	Название меню: Типовое меню для организации питания детей 3-7 лет					
	Возрастная категория: от 3 до 7 лет					
	Характеристика питающихся: Без особенностей					
	Срок действия меню: 01.03.2023 - 31.05.2023					
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	180	4,7	4,9	25,8	166,1
54-21рн-2020	Какао с молоком	180	3,07	2,34	9,9	7,3
Пром.	Батон простой	40	3,2	0,40	19,64	95
	Итого за Завтрак	400	11,0	7,6	55,4	268,4
	Второй завтрак					
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49
	Итого за Второй завтрак	150	0,5	0,2	11,4	49
	Обед					
54-6с-202	Суп полевой со сметаной	200	4,63	3,28	7,78	86,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2м-2020	Гуляш из мяса кур	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,42	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	690	32,1	23,8	96,3	735,2
	Полдник					
54-19к-2020	Макароны отварные с маслом сливочным и сахаром	130	5,5	4,5	17,9	134,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,1	0	4,8	19,6
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3
	Итого за Полдник	350	8,7	8,4	52,5	320,1
	Ужин					
	Итого за Ужин	0	0	0	0	0
	Итого за день	1590	52,3	40,0	215,6	1372,7

	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
50	Каша манная молочная	200	4,4	5,8	32	160
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,22	9,82	70,8
Пром.	Пряник	60	3,5	2,8	45	219,5
	Итого за Завтрак	440	10,8	10,8	78,0	450,3
	Второй завтрак					
136	Сок	100	0,4	0	11,5	47
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0	11,5	47
	Обед					
8	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	0,74	6,76	44,65
1	Рагу из мяса птицы	180	19,4	18,4	41,6	286,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,42	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	640	26,72	20,14	97,86	562,85
	Полдник					
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,08	0,02	5,75	23,5
Пром.	икра из кабачков. Консервы	60	1,1	5,3	4,6	71,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Полдник	320	8,6	9,8	25,5	225,5
	Ужин					
	Итого за Ужин	0	0	0	0	0
	Итого за день	1500	46,52	40,74	212,86	1384,05

	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,5	9,7	34,5	255,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1,31	1,01	7,72	45,2
Пром.	Батон простой	40	3,2	0,4	19,64	95
	Итого за Завтрак	400	12,0	11,1	61,86	395,7
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Обед					
	Салат из отварной свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
10	Суп гороховый с гренками на курином бульоне со сметаной	200	7,5	0,7	20,2	167
13	Пшеничный гарнир	150	6,2	4,7	27,0	175,3
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	0,98	0,72	2,66	21,1
54-4м-2020	Котлета из курицы	75	12,78	12,19	11,51	206,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,42	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	775	33,98	22,01	115,47	815,2
	Полдник					
52	Ватрушка с творогом	150	0,48	0,18	11,36	49,1
54-4гн-2020	Чай с сахаром	180	0,08	0,02	5,75	23,5
	Итого за Полдник	330	0,56	0,2	17,11	72,6
	Ужин	0	0	0	0	0
	Итого за Ужин	1605	46,94	33,71	204,24	1327,9
	Итого за день					

	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7,5	9,1	33,9	247,4
54-21рн-2020	Какао с молоком	180	3,07	2,34	9,9	73
Пром.	Бутерброд повидлом или сливочным маслом	40\10\6	3,2	0,4	19,64	95
	Итого за Завтрак	410	13,8	11,8	70,0	415,4
	Второй завтрак					
54-4 гн 2020	Чай с сахаром и лимоном	150	0,3	0	6,7	27,9
	Итого за Второй завтрак	150	0,3	0	6,7	27,9
	Обед					
54-16с- 2020	Суп с рыбный со сметаной	200	7,39	5,44	9,57	121,58
54-11г-2020	Каша рисовая рассыпчатая	130	2,7	4,6	17,2	120,8
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	60	8,4	1,6	5,1	68,6
54-3соус- 2020	Соус красный основной	30	0,98	0,72	2,66	21,1
54-1хн- 2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,42	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	680	25,19	13,36	84,03	561,7
	Полдник					
52	Овощной салат с растительным маслом	190	3,38	18,4	9,27	201,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	120,8
54-4гн-2020	Напиток из шиповника	150	0,48	0,18	11,36	49,1
	Итого за Полдник	380	6,46	19,08	36,43	371,2
	Ужин					
	Итого за Ужин	0	0	0	0	0
	Итого за день	1620	45,75	44,24	197,16	1376,2

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-18к-2020	Суп молочный с крупой	200	4,89	4,5	18,36	133,4
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,22	9,82	70,8
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	40	1,6	12,2	25	216,4
	Итого за Завтрак	420	9,4	18,9	53,2	420,6
	Второй завтрак					
23	Напиток витаминный	150	0,8	0,3	20,4	86,9
	Итого за Второй завтрак	150	0,8	0,3	20,4	86,9
	Обед					
54-8з-2020	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,49	3,03	2,89	40,8
31	Суп с вермишелью на курином бульоне	180	4,4	5,7	7,9	82,2
54-5г-2020	Картофель печенный с печенью	180	18,05	16,88	15,5	286,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,42	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	670	28,66	26,61	75,88	638,6
	Полдник					
130	Булочка сдобная	50	3,3	0,85	22,05	109,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за Полдник	250	3,5	0,85	28,55	135,8
	Ужин					
	Итого за Ужин	0	0	0	0	0
	Итого за день					
		1490	42,36	46,66	178,03	1281,9

	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	180	6,4	5,2	24	168,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	3,1	2,3	9,9	72,9
Пром.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3
	Итого за Завтрак	400	12,5	11,4	63,7	407,8
	Второй завтрак					
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49
	Итого за Второй завтрак	150	0,5	0,2	11,4	49
	Обед					
69	«Суп-лапша на курином бульоне »	200	2	3,1	12,1	85,4
54-12м-2020	Плов из мяса кур	150	20,5	6,0	24,9	236
49	Салат из отварной свеклы	60	0,8	2,69	4,56	45,6
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	180	0,42	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	670	29,0	12,8	91,0	596,4
	Полдник					
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
40	Пирожок с начинкой	140	6,8	9,9	29,5	249,2
	Итого за Полдник	290	6,9	9,9	34,3	268,8
	Ужин					
	Итого за Ужин	0	0	0	0	0
	Итого за день	1510	48,9	34,3	200,4	1322,0

	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-16к-2020	Каша "Дружба"	180	3,7	4,4	18	126,7
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,22	9,82	70,8
Пром.	Пряник	60	3,5	2,8	45	219,5
	Итого за Завтрак	420	10,0	9,4	72,8	417,0
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	100	0,8	0	19,1	79,2
	Итого за Второй завтрак	100	0,8	0	19,1	79,2
	Обед					
	Салат луковый	60	0,84	1,99	5,46	42,58
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,66	5,63	5,73	92,2
11	Гороховое пюре	150	14,49	4,64	33,85	237,85
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,5	1,3	33,8	204,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,42	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	745	40,21	14,56	128,34	806,83
	Полдник					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,49	4,54	17,85	134,1
Пром.	Батон простой	40	3,2	0,4	19,64	95
	Итого за Полдник	240	8,7	4,9	37,5	229,1
	Ужин					
	Итого за Ужин	0	0	0	0	0
	Итого за день	1505	59,71	28,86	257,74	1532,13

	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	180	7,55	9,7	34,51	255,4
54-4гн-2020	Чай с молоком	180	1,31	1,01	7,72	45,2
Пром.	Бутерброд с повидлом или сливочным маслом	40/10	3,2	0,4	19,64	95
	Итого за Завтрак	410	12,06	11,11	61,87	395,6
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	94,5
	Обед					
54-18с-2020	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3
28	Солянка с мясом кур	200	9,2	11,7	27,3	162,2
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	180	0,42	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	660	16,8	17	87,5	479,9
	Полдник					
41	Биточки пшённые, рисовые с шоколадным соусом	130/40	6,4	4,2	25,2	206
23	Чай с сахаром	200	0	0	25	48,8
	Итого за Полдник	370	6,4	4,2	50,2	254,8
	Ужин					
	Итого за Ужин	0	0	0	0	0
	Итого за день	1540	39,1	35,8	220,6	1224,8

	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
50	Каша манная молочная	200	4,4	5,8	32	160
54-21рн-2020	Какао с молоком	180	3,07	2,34	9,9	73
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	40	1,56	12,24	25	216,4
	Итого за Завтрак	420	9,03	20,38	66,9	449,4
	Второй завтрак					
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	150	0,11	0,02	4,93	20,4
	Итого за Второй завтрак	150	0,11	0,02	4,93	20,4
	Обед					
	Салат из свеклы и яблок	60	0,66	3,11	6,86	58,02
66	Суп гречневый на курином бульоне	200	1,9	12,1	10,4	159,7
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	180	18,1	16,9	15,5	286,1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,42	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	700	26,38	33,11	82,26	733,22
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	80	6,89	2,36	45,36	230,1
Пром.	Ряженка 2.5%/ Снежок	150	4,4	3,8	6,3	76,4
	Итого за Полдник	230	9,6	5,6	40,3	306,5
	Ужин					
	Итого за Ужин	0	0	0	0	0
	Итого за день	1500	45,12	59,1	194,39	1509,52

	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
6	Каша вязкая молочная ячневая	180	2,9	4,1	8,5	245,6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,22	29,46	142,4
Пром.	Батон простой	40	4,8	0,6	25	216,4
	Итого за Завтрак	400	15,4	12,9	62,96	604,4
	Второй завтрак					
23	Напиток витаминный	150	0,8	0,3	20,4	86,9
	Итого за Второй завтрак	150	0,8	0,3	20,4	86,9
	Обед					
54-3с-2020	Суп рисовый на курином бульоне	200	9,13	10,3	8,51	226
54-1г-2020	Макароны отварные	130	4,6	4,3	28,4	170,6
54-11р-2020	Тефтели рыбные (минтай)	70	7,7	4,8	7,6	104,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,42	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	660	27,15	20,4	94,01	730,2
	Полдник					
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,08	0,02	5,75	23,5
54-11-2020	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,06	4,93	19,96	71,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	120,8
	Итого за Полдник	370	5,74	5,45	41,51	215,4
	Ужин					
	Итого за Ужин	0	0	0	0	0
	Итого за день	1580	49,09	39,05	218,88	1636,9

		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1
		г	г	г	г	ккал	мг
	Средние показатели за Завтрак	412	11,6	12,54	64,67	422,46	0,06
	Средние показатели за Второй завтрак	130	0,61	0,19	13,66	58,55	0,02
	Средние показатели за Обед	686	28,62	20,38	95,26	656,01	0,31
	Средние показатели за Полдник	309	6,51	6,83	36,39	235,78	0,06
	Средние показатели за Ужин	0	0	0	0	0	0
	Средние показатели за период	1557	47,34	39,94	209,98	1372,8	0,5

В2	А	Д	С		Na	К
мг	мкг рет.экв	мкг	мг		мг	мг
0,13	91,33	0,15	10,17		185,65	180
0,12	37,5	0,62	0,1		116,93	45
2,06	262,5	0,03	23,91		728,81	315
0,26	112,5	0,96	2,12		491,29	135
0	0	0	0		0	0
2,6	503,8	1,8	36,3		1522,7	675

Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
217,38	42,26	154,19	1,73	10,37	3,23	27,36
95,42	6,85	88,45	0,59	10,42	7,58	15,51
95,09	32,91	367,87	7,51	96,88	39,84	282,61
482,47	33,1	317,58	1,33	13,17	12,88	33,55
0	0	0	0	0	0	0
890,4	115,1	928,1	11,2	130,8	63,5	359