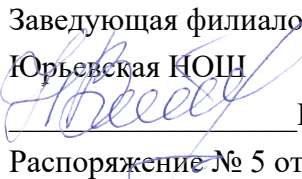


Утверждаю
Заведующая филиалом
Юрьевская НОШ

Н.Н.Владимирова
Распоряжение № 5 от 15.02.2024

Утверждаю
Директор МБОУ «Ново-Ямская СОШ»
М.В.Стогова
Приказ № 24 от 15.02.2024



**Примерное десятидневное меню дошкольной группы
филиала МБОУ «Ново-Ямская СОШ»
Юрьевская НОШ
для детей в возрасте от 1.5 до 3 лет и от 3 до 7 лет**

День: первый

Неделя : первая

Возрастная группа: от 1.5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал.)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Каша гречневая	150	7.89	36.65	36.44	328.54	
	Хлеб с маслом (сыром)	30\5\8	4.97	6.7	20.15	181.31	
	Молоко кипяченое	160	4.87	4.33	8.06	90.66	1.04
			17.73	47.68	64.65	580.36	1.04
	Обед						
	1) Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	4.77	4.75	16.9	230.39	4.75
	2) Плов из курицы	180	11.15	14.43	17.74	333.41	1.2
	3) Хлеб	30	2.32	0.15	15.1	81.03	-
	4) Компот из с\ф + вит. С	160	0.16	-	16.43	64.78	0.3
			19.24	19.33	83.04	780.86	9.59
	Полдник						
	Каша «5 злаков» молочная	150	2.45	0.36	0.36	99.59	1.97
	Хлеб	30	2.32	0.15	15.1	71.03	-
	Чай с сахаром	160	0.93	0.06	1.95	33.86	0.3
			5.7	0.57	17.41	182.62	2.27
	Итого за день		42.65	71.13	150.68	1517.97	22.8

День: второй

Неделя : первая

Возрастная группа: от 1.5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал.)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Каша манная молочная	150	5.64	8.8	24.4	158.7	1.0
	Чай с сахаром	160	0.93	0.06	1.95	33.86	0.03
	Хлеб	30	2.32	0.15	15.1	71.03	-
	С маслом	5	0.03	4.13	0.05	37.4	-
			8.92	13.14	41.5	300.99	1.03
	Обед						
	1) Суп гороховый на курином бульоне	180	3.47	5.74	12.6	109.38	3.19
	2) Макароны отварные	120	30.73	4.39	166.10	627.2	-
	3) Котлета мясная, соус томатный	60	9.54	9.65	9.98	154.0	0.5 6.37
	4) Винегрет овощной	50	2.11	3.18	8.11	71.12	
	5) Хлеб	30	2.32	0.15	15.1	71.03	-
	6) Кисель + вит. С	160	0.35	0.02	22.4	91.31	0.32
			48.92	23.13	250.59	1186.04	10.38
	Полдник						
	Булочка сдобная	70	6.41	6.25	39.81	240.43	2.1
	Снежок	160	4.35	3.75	6.0	75.0	1.3
			10.76	10.00	45.81	315.43	3.3
	Итого за день						
			68.2	46.27	305.3	1740.46	14.71

День: третий

Неделя : первая

Возрастная группа: от 1.5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал.)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Каша кукурузная молочная	150	2.45	0.36	0.36	99.59	-
	Бутерброд	30	3.1	0.20	20.1	94.7	-
	с маслом	5	0.03	4.13	0.05	37.4	-
	и сыром	8	1.84	2.16	-	18.2	0.12
	Кофейный напиток с молоком	160	0.07	0.02	10.51	95.4	0.03
			7.49	6.87	31.02	347.29	0.15
	Обед						
	Щи со сметаной на мясном бульоне	180	5.99	14.28	4.06	357.12	22.01
	Картофель тушеный с мясом	180	7.84	12.96	19.03	291.0	10.24
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0.83	3.55	4.25	51.76	2.40
	Хлеб	30	3.1	-	25.1	71.03	-
	Компот из с\ф + Вит. С	160	0.14	-	21.70	89.09	0.89
			18.74	30.79	91.01	931.25	38.88
	Полдник						
	Вареники ленивые с маслом	120	19.5	10.3	33.20	310.0	-
	Чай с сахаром	160	0.07	0.02	10.51	33.68	0.03
	Сок фруктовый	100	0.84	-	16.87	71.25	3.34
			20.41	10.05	60.58	414.93	3.37
	Итого за день						
			46.62	47.71	182.61	1693.47	39.06

День: четвертый

Неделя : первая

Возрастная группа: от 1.5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал.)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Каша ячневая молочная	150	6.9	6.9	33.4	223.5	-
	Хлеб	40	3.1	0.2	20.1	71.03	-
	с маслом	5	0.03	4.13	0.05	37.4	-
	Какао на молоке	160	3.26	2.84	14.06	95.11	1.59
			13.29	14.07	34.21	427.04	1.59
	Обед						
	Рассольник на мясном бульоне	180	1.43	3.68	12.18	87.66	5.4
	Рис отварной	120	2.95	4.89	27.04	163.66	-
	Суфле из рыбы	60	9.54	5.31	2.44	112.8	0.11
	Хлеб	50	3.6	0.25	25.1	118.4	-
	Икра кабачковая	50	0.95	4.45	3.85	59.5	3.5
	Кисель + Вит. С	160	0.35	0.02	22.43	91.31	0.35
			19.22	18.6	113.46	757.33	9.36
	Полдник						
	Пирог с яблоками	70	9.97	7.26	23.74	200.67	0.08
	Напиток из плодов шиповника	160	0.51	0.21	15.6	65.8	0.04
	Кондитерские изделия	40	0.4	-	32.6	124.0	-
			10.88	7.47	71.94	390.47	0.12
	Итого за день						
			42.99	40.77	219.16	1574.84	11.07

День: пятый

Неделя : первая

Возрастная группа: от 1.5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал.)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Каша пшеничная молочная	150	5.07	7.8	19.3	168.7	0.67
	Хлеб	30	2.32	0.15	15.1	71.03	-
	с маслом	5	0.03	4.13	0.05	37.4	-
	и сыром	8	1.84	2.37	-	29.06	0.08
	Кофейный напиток с молоком	160	2.37	2.08	12.72	95.4	1.07
			11.63	16.53	47.17	401.59	1.82
	Обед						
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	180	2.32	3.6	4.06	80.19	7.48
	Греча по-купечески	180	18.9	12.6	18.36	297.0	1.26
	Хлеб	30	2.32	0.15	15.1	71.03	-
	Салат овощной	50	0.66	3.9	3.89	46.05	-
	Компот из с\ф+ Вит. С	160	0.16	-	16.43	64.7	0.3
			25.2	20.25	75.71	630.22	4.9
	Полдник						
	Омлет натуральный	120	12.03	20.32	3.85	246.67	0.41
	Чай с сахаром	160	0.35	0.02	8.41	33.68	0.03
	Хлеб	30	2.32	0.15	15.1	71.03	-
	Сок фруктовый	100	0.84	-	16.87	71.25	3.34
			15.54	20.49	4.23	422.63	3.78
	Итого за день						
			52.37	57.27	167.11	1454.44	10.5

День: первый

Неделя : вторая

Возрастная группа: от 1.5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал.)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Макароны с сыром	150	12.1	10.1	34.0	275.0	0.1
	Хлеб	30	2.32	0.15	15.1	71.03	-
	с маслом	5	0.03	4.13	0.05	37.4	-
	Кофейный напиток с молоком	160	2.8	3.2	14.68	95.4	1.0
	Кондитерские изделия	40	1.1	1.3	30.9	141.6	-
			18.36	18.88	94.73	620.43	1.1
	Обед						
	Суп картофельный на мясном бульоне	180	3.2	4.1	17.7	136.5	0.1
	Котлеты мясные	60	4.5	4.9	5.8	85.5	0.37
	Каша ячневая	120	3.83	3.41	24.6	149.16	-
	Салат овощной	50	0.82	3.54	2.45	45.38	12.88
	Хлеб	50	3.9	0.25	25.1	118.4	-
	Кисель+ Вит. С	160	0.35	0.02	22.43	91.31	0.32
			17.7	17.52	128.98	767.85	13.67
	Полдник						
	Плов рисовый с сухофруктами	120	2.64	8.16	39.6	243.6	-
	Чай с сахаром	160	0.05	0.02	8.41	33.68	0.03
	Хлеб	30	2.32	0.15	15.1	71.03	-
			5.31	8.33	63.11	348.31	0.03
	Итого за день						
			41.37	44.73	286.82	1736.59	14.8

День: второй Неделя : вторая

Возрастная группа: от 1.5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал.)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Каша «Дружба» молочная	150	5.8	9.7	23.2	208.6	2.0
	Бутерброд	30	2.32	0.15	15.1	71.03	-
	с маслом	5	0.03	4.13	0.05	37.4	-
	и сыром	5	2.16	2.16	-	25.3	0.08
	Чай с молоком	160	2.37	2.08	12.72	79.11	1.5
			12.68	18.22	51.07	421.44	3.58
	Обед						
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	180	11.4	7.18	10.15	267.03	6.32
	Плов из курицы	180	11.15	14.43	17.74	333.41	1.2
	Хлеб	30	2.32	0.15	15.1	71.03	-
	Компот из с\ф+ Вит. С	160		-	13.0	52.0	0.3
			24.87	21.76	55.99	723.47	7.82
	Полдник						
	Булочка сдобная	70	6.41	6.25	39.81	240.43	2.1
	Сок фруктовый	100	0.84	-	16.87	71.25	3.34
			7.25	6.25	56.68	311.68	5.44
	Итого за день						
			44.8	46.23	163.74	1456.59	16.84

День: третий

Неделя : вторая

Возрастная группа: от 1.5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал.)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5.5	8.1	14.12	181.0	1.13
	Хлеб	40	3.1	0.2	20.1	94.7	-
	с маслом	5	0.03	4.13	0.05	37.4	-
	Чай с молоком	160	3.26	2.84	14.06	95.11	1.59
	Кондитерские изделия	40	0.8	-	32.6	124.0	-
			12.69	15.27	80.93	532.21	2.72
	Обед						
	Суп гороховый на мясном бульоне	180	3.7	6.12	13.44	116.67	3.4
	Картофель отварной	120	2.34	2.49	13.16	84.45	0.06
	Гуляш из отварного мяса	60	12.85	10.34	3.3	157.49	0.05
	Хлеб	50	3.9	0.25	25.1	118.4	-
	Зеленый горошек консервированный	50	1.55	0.1	3.25	20.02	4.75
	Кисель+ Вит. С	160	0.35	0.02	22.43	91.31	0.32
			25.49	19.32	113.72	712.29	8.56
	Полдник						
	Творожная запеканка сладкая	70	13.0	48.15	36.39	439.63	2.3
	Чай с сахаром	160	0.05	0.02	8.41	33.68	0.03
			13.05	48.17	44.8	473.31	2.33
	Итого за день						
			51.23	82.76	239.45	1717.81	13.63

День: четвертый

Неделя : вторая

Возрастная группа: от 1.5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал.)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Каша ячневая молочная	150	6.9	6.9	33.4	223.5	-
	Хлеб	40	3.1	0.2	20.1	94.7	-
	с маслом	5	0.03	4.13	0.05	37.4	-
	и сыром	5	3.09	3.09	-	36.1	0.12
	Кофейный напиток с молоком	160	2.8	3.2	14.68	95.4	1.0
			15.92	17.52	68.23	487.1	1.12
	Обед						
	Суп рыбный	180	9.59	3.1	6.93	119.68	6.72
	Перловая каша	120	3.68	3.92	19.74	126.6	0.14
	Тефтели мясные, соус томатный	60	4.5	4.9	5.8	85.5	0.35
	Салат из моркови с растительным маслом	50	1.76	0.14	5.03	54.55	3.84
	Хлеб	50	3.6	0.25	25.1	118.4	-
	Компот из с\ф + Вит. С	160	-	-	13.0	52.0	0.3
			23.97	12.31	87.44	627.98	14.69
	Полдник						
	Пирог с капустой	70	4.33	2.25	38.72	192.5	0.06
	Сок фруктовый	160	0.84	-	16.87	71.25	3.34
			5.17	2.25	55.59	263.75	3.4
	Итого за день						
			45.06	32.08	211.26	1378.83	19.21

День: пятый Неделя : вторая

Возрастная группа: от 1.5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал.)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Каша геркулесовая молочная	150	4.3	3.5	14.12	181.0	1.13
	Хлеб	40	3.1	0.2	20.1	94.7	-
	с маслом	5	0.03	4.13	0.05	37.4	-
	Какао на молоке	160	3.26	2.84	14.06	95.11	1.59
			10.69	10.67	48.33	408.21	2.72
	Обед						
	Суп картофельный с клецками	180	2.7	2.37	12.07	80.57	8.3
	Рис отварной	120	2.95	4.89	27.04	163.66	-
	Котлета рыбная	60	16.27	4.67	3.88	123.95	0.02
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	50	0.82	3.54	2.45	45.38	7.9
	Хлеб	40	3.1	0.2	20.1	94.7	-
	Кисель + Вит. С	160	0.35	0.02	22.43	91.31	0.32
			26.63	15.69	97.77	643.57	26.54
	Полдник						
	Пирог с яблоком	70	14.23	10.37	33.92	286.67	0.06
	Чай с сахаром	160	0.05	0.02	8.41	33.68	0.03
	Фрукт свежий	95	0.44	-	9.8	44.0	10.0
			14.57	10.39	52.13	364.35	10.09
	Итого за день						
			51.89	36.75	198.23	1416.13	39.35

День: первый

Неделя : первая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал.)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Каша гречневая	200	7.89	36.65	36.44	328.54	
	Хлеб с маслом (сыром)	40\5\10	4.97	6.7	20.15	181.31	
	Молоко кипяченое	160	4.87	4.33	8.06	90.66	1.04
			17.73	47.68	64.65	580.36	1.04
	Обед						
	1) Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4.77	4.75	16.9	230.39	4.75
	2) Плов из курицы	200	11.15	14.43	17.74	333.41	1.2
	3) Хлеб	40	2.32	0.15	15.1	81.03	-
	4) Компот из с\ф + вит. С	160	0.16	-	16.43	64.78	0.3
			19.24	19.33	83.04	780.86	9.59
	Полдник						
	Каша «5 злаков» молочная	200	2.45	0.36	0.36	99.59	1.97
	Хлеб	40	2.32	0.15	15.1	71.03	-
	Чай с сахаром	160	0.93	0.06	1.95	33.86	0.3
			5.7	0.57	17.41	182.62	2.27
	Итого за день		42.65	71.13	150.68	1517.97	22.8

День: второй

Неделя : первая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал.)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Каша манная молочная	200	7.45	39.73	0.28	202.9	0.5
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	10.51	42.1	0.3
	Хлеб	40	3.1	0.2	20.1	94.7	-
	С маслом	5	0.03	4.13	0.05	37.4	-
			10.65	44.08	75.02	377.10	0.8
	Обед						
	1) Суп гороховый на курином бульоне	200	3.7	6.12	13.44	116.67	3.40
	2) Макароны отварные	160	40.98	5.86	221.46	802.93	-
	3) Котлета мясная, соус томатный	80	12.44	9.24	12.56	183.00	0.12 6.37
	4) Винегрет овощной	50	2.11	3.18	8.11	71.12	
	5) Хлеб	40	3.1	0.2	20.1	94.7	-
	6) Кисель + вит. С	200	0.44	0.02	28.04	114.13	0.4
			63.17	24.62	320.01	1186.04	10.29
	Полдник						
	Булочка сдобная	90	7.74	7.5	56.88	336.33	3.0
	Снежок	200	6.0	0.1	85.98	97.4	1.4
			13.74	7.6	142.86	433.73	4.4
	Итого за день						
			87.56	76.30	537.89	2254.48	15.49

День: третий

Неделя : первая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал.)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Каша кукурузная молочная	200	3.26	0.48	0.48	132.78	-
	Бутерброд	50	3.9	0.25	25.1	118.4	-
	с маслом	5	0.04	4.13	0.05	37.4	-
	и сыром	10	4.32	4.32	-	36.4	0.24
	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	6.4	19.38	119.35	1.0
			17.12	15.58	45.01	444.23	1.24
	Обед						
	Щи со сметаной на мясном бульоне	200	6.66	15.86	56.81	396.0	36.68
	Картофель тушеный с мясом	240	10.45	6.50	17.54	388.0	18.32
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0.83	3.55	4.25	51.76	2.40
	Хлеб	70	5.4	0.35	35.2	165.73	-
	Компот из с\ф + Вит. С	200	0.54	-	26.77	103.2	0.06
			24.72	26.25	167.26	1175.94	59.46
	Полдник						
	Вареники ленивые с маслом	180	24.37	12.8	41.5	387.5	-
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	10.51	42.1	0.03
	Сок	100	0.84	-	16.87	71.25	3.34
			25.28	12.82	68.88	500.85	3.37
	Итого за день						
			67.12	54.65	281.15	2121.02	64.07

День: четвертый

Неделя : первая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал.)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Каша ячневая молочная	200	7.29	39.6	26.83	230.38	-
	Хлеб	50	3.9	0.25	25.1	118.4	-
	с маслом	5	0.04	4.13	0.05	37.4	-
	Какао на молоке	200	4.08	3.54	17.58	118.89	1.59
			15.31	47.25	69.56	505.07	1.59
	Обед						
	Рассольник на мясном бульоне	200	4.02	9.04	25.89	119.68	12.86
	Рис отварной	160	3.93	6.52	36.06	218.21	-
	Суфле из рыбы	80	12.6	7.31	3.27	128.91	0.12
	Хлеб	70	5.4	0.35	35.2	165.73	-
	Икра кабачковая	50	0.95	4.45	3.85	59.5	3.5
	Кисель + Вит. С	200	0.35	0.02	22.43	91.31	0.32
			27.65	27.69	159.3	907.37	16.8
	Полдник						
	Пирог с яблоками	95	14.23	10.37	33.92	286.67	0.12
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.3	21.04	76.87	0.07
	Кондитерские изделия	40	0.4	-	32.6	124.0	-
			15.31	10.67	87.56	487.54	0.19
	Итого за день						
			58.27	85.61	316.42	1899.98	18.58

День: пятый

Неделя : первая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал.)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Каша пшеничная молочная	200	7.86	39.95	28.65	231.1	2.0
	Хлеб	40	3.1	0.2	20.1	94.7	-
	с маслом	5	0.03	4.13	0.05	37.4	-
	и сыром	10	6.18	6.18	-	72.2	0.24
	Кофейный напиток с молоком	200	3.0	2.6	15.9	98.9	1.33
			48.07	53.06	64.7	534.3	3.57
	Обед						
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	3.9	4.8	5.36	106.92	9.97
	Греча по-купечески	240	25.2	16.8	24.48	385.0	1.68
	Хлеб	40	3.1	0.2	20.1	94.7	-
	Салат овощной	50	2.11	3.18	8.11	69.13	6.37
	Компот из с\ф+ Вит. С	200	0.54	-	16.43	103.2	0.06
			35.69	24.98	85.99	830.2	21.36
	Полдник						
	Омлет натуральный	160	13.36	22.57	13.36	274.08	0.45
	Чай с сахаром	200	0.7	0.02	10.51	42.1	0.03
	Хлеб	40	3.1	0.2	20.1	94.7	-
	Сок фруктовый	100	0.84	-	16.87	71.25	3.34
			17.37	22.79	60.84	482.13	3.82
	Итого за день						
			101.13	100.83	211.53	1846.63	28.75

День: первый

Неделя : вторая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал.)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Макароны с сыром	200	16.1	13.5	45.3	366.67	0.13
	Хлеб	40	3.1	0.2	20.1	94.7	-
	с маслом	5	0.04	4.13	0.05	37.4	-
	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	6.4	19.38	119.25	2.0
	Кондитерские изделия	40	1.1	1.3	30.9	141.6	-
			53.84	25.53	115.73	759.62	2.13
	Обед						
	Суп картофельный на мясном бульоне	200	8.94	5.51	34.28	216.6	0.1
	Котлеты мясные	80	4.7	5.1	6.0	85.7	0.37
	Каша ячневая	160	5.74	5.11	36.99	224.42	-
	Салат овощной	50	0.82	3.54	2.45	45.38	12.88
	Хлеб	70	5.4	0.35	35.2	165.73	-
	Кисель+ Вит. С	200	0.44	0.02	28.04	114.13	0.4
			17.7	20.93	173.86	1012.96	13.75
	Полдник						
	Плов рисовый с сухофруктами	150	3.3	10.2	49.5	304.5	-
	Чай с сахаром	200	0.05	0.02	8.41	33.68	0.03
	Хлеб	40	2.32	0.15	15.1	71.03	-
			5.67	10.37	73.01	409.21	0.03
	Итого за день						
			86.65	56.83	362.6	2181.79	15.91

День: второй

Неделя : вторая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал.)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Каша «Дружба» молочная	200	8.77	20.52	31.11	252.06	2.0
	Бутерброд	40	3.1	0.2	20.1	94.7	-
	с маслом	5	0.03	4.13	0.05	37.4	-
	и сыром	10	3.09	3.09	-	36.1	0.08
	Чай с молоком	200	3.0	2.6	15.9	98.9	1.5
			17.99	30.54	67.16	519.16	3.58
	Обед						
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200	8.94	5.51	34.28	297.5	7.02
	Плов из курицы	240	23.64	18.0	16.38	322.8	16.2
	Хлеб	40	3.1	0.2	20.1	94.7	-
	Компот из с\ф+ Вит. С	200	0.54	-	26.77	103.2	0.06
			28.12	23.71	114.4	889.45	26.62
	Полдник						
	Булочка сдобная	70	6.41	6.25	39.81	240.43	2.1
	Сок фруктовый	100	0.84	-	16.87	71.25	3.34
			7.25	6.25	56.68	311.68	5.44
	Итого за день						
			53.36	60.5	238.24	1720.29	35.64

День: третий

Неделя : вторая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал.)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.7	39.58	30.38	233.26	2.0
	Хлеб с маслом	50	3.9	0.25	25.1	118.4	-
	Чай с молоком	5	0.03	4.13	0.05	37.4	-
	Кондитерские изделия	200	4.08	3.54	17.58	118.89	1.59
		40	0.8	-	32.6	124.0	-
			16.5	47.5	105.71	631.95	3.59
	Обед						
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	4.62	7.65	16.8	145.84	4.25
	Картофель отварной	160	3.12	3.32	17.54	112.53	0.12
	Гуляш из отварного мяса	80	34.92	24.56	39.52	368.66	-
	Хлеб	70	5.4	0.35	35.2	165.73	0.4
	Зеленый горошек консервированный	50	0.47	3.58	5.22	20.2	5.35
	Кисель+ Вит. С	200	0.44	0.02	28.04	114.13	0.32
			49.77	39.48	228.38	1051.09	10.12
	Полдник						
	Творожная запеканка сладкая	95	17.64	65.34	49.38	596.64	3.12
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	10.51	42.1	0.03
			17.71	65.36	59.89	638.74	3.15
	Итого за день						
			83.99	152.34	393.98	2321.78	16.86

День: четвертый Неделя : вторая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал.)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Каша ячневая молочная	200	7.29	8.2	36.58	248.38	-
	Хлеб	50	3.9	0.25	25.1	118.4	-
	с маслом	5	0.03	4.13	0.05	37.4	-
	и сыром	5	3.09	3.09	-	36.1	0.12
	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	6.4	19.38	119.25	1.0
			19.91	53.47	81.11	559.53	1.12
	Обед						
	Суп рыбный	200	4.84	2.84	9.67	159.57	8.96
	Перловая каша	160	6.24	6.53	33.34	221.2	-
	Тефтели мясные, соус томатный	80	5.89	6.46	7.45	111.5	0.56
	Салат из моркови с растительным маслом	50	1.76	0.14	5.03	54.55	3.84
	Хлеб	70	5.4	0.35	35.2	165.73	-
	Компот из с\ф + Вит. С	200	0.54	-	26.77	103.2	0.06
			24.67	16.32	82.35	887.0	13.42
	Полдник						
	Пирог с капустой	95	5.88	3.05	52.55	261.25	0.06
	Сок фруктовый	100	0.84	-	16.87	71.25	3.34
			6.72	3.05	69.42	332.5	3.4
	Итого за день						
			51.3	72.84	232.88	1779.03	17.94

День: пятый Неделя : вторая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал.)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Каша геркулесовая молочная	200	5.74	9.7	23.2	208.6	1.13
	Хлеб	50	3.9	0.25	25.1	118.4	-
	с маслом	5	0.03	4.13	0.05	37.4	-
	Какао на молоке	200	4.08	3.54	17.58	118.9	1.59
			13.75	17.62	65.93	483.3	2.72
	Обед						
	Суп картофельный с клецками	200	3.0	2.63	13.44	89.55	4.6
	Рис отварной	160	3.93	6.52	36.05	218.21	-
	Котлета рыбная	80	21.7	6.23	5.17	165.27	0.03
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	50	0.82	3.54	2.45	45.38	10.12
	Хлеб	40	3.1	0.2	20.1	94.7	-
	Кисель + Вит. С	200	0.44	0.02	28.04	114.13	0.4
			33.39	19.14	115.05	771.24	25.15
	Полдник						
	Пирог с яблоком	90	18.29	13.33	43.61	368.57	0.08
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	42.1	42.1	0.03
	Фрукт свежий	100	0.4	-	9.8	44.0	10.0
			18.76	13.35	95.51	454.67	10.11
	Итого за день						
			65.9	50.11	276.49	1416.13	37.98