

УТВЕРЖДЕНО: Приказом от _____ 2026г.
Заведующий МКДОУ детский сад №17 "Чебурашка" №
г. Омутнинска _____ Ю.И. Чаузова

ДЕНЬ НЕДЕЛИ: ПОНЕДЕЛЬНИК																					
Сезон : Весна - Лето				Неделя : Первая																	
Возраст от 1 года до 7 лет																					
№ тех.карт ы	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетиче ская ценность		Витамины,мг						Минеральные вещества, мг.			
	Завтрак	1-3лет	3-7 лет	Б		Ж		У				В1		В2		С		Ca		Fe	
207	Каша рисовая молочная вязкая	130/1,5	180/2	3,2	4,5	5,1	7	20,5	27,8	142	194	0,04	0,06	0,12	0,15	0,41	0,54	94,03	123	0,32	0,41
1	Бутерброд с маслом	25(5)	30(5)	2	2,4	3,6	6,6	12	14,6	91	126	0,05	0,05	0,02	0,03	0	0	7,5	8,1	0,61	0,62
302	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,1	2,8	1,7	2,2	11	14,8	66	87	0,02	0,03	0,09	0,12	0,39	0,52	79,4	106	0,08	0,11
ИТОГО:		310	415	7,3	9,7	10,4	15,6	44,3	57,2	299	407	0,11	0,14	0,23	0,3	0,8	1,06	180,9	237	1,01	1,14
	2-ой Завтрак																				
	Сок из фруктов	100	100			0	0	11	11	45	45	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0,1	0,1
ИТОГО:		100	100	0,2	0,2	0	0	9,6	9,6	45	45	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0,1	0,1
ИТОГО: завтрак + 2 завтрак																					
	Обед																				
30	Салат из свеклы соленым огурцом	30	60	4	0,7	2,7	5,3	1,5	3,7	31	65	0,01	0,01	0,01	0,01	0,26	0,39	9,61	14,4	0,36	0,54
67	Суп картофельный с бобовыми	150	200	4,5	6,2	3,1	4,1	17,5	25,5	122	169	0,13	0,17	0,05	0,06	2,8	3,73	18,7	25,5	1,33	1,82
102	Котлета мясная	50/30	70/30	8,2	11,4	7,9	11,2	9,6	13,5	143	202	0,04	0,08	0,08	0,13	0,56	1	21,69	32	0,81	1,19
227	макаронные изделия	110	130	3,9	4,8	3,1	3,6	24,5	28,9	144	170	0,05	0,06	0,02	0,02	0	0	7,44	9,31	0,59	0,74
248	томатный соус	30	30	0,3	0,3	1,4	1,4	1,9	1,9	22	22	0,004	0,005	0,005	0,007	0,4	0,59	1,02	1,5	0,06	0,09
309	Компот из с / ф	150	200	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	89	0,01	0,01	0,02	0,03	0,1	0,13	18,9	25,1	0,39	0,52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,9	2,5	0,3	0,4	10	13,4	52	70	0,4	0,7					10,5	14	1	1,5
ИТОГО:		550	730	19,9	26,8	18,8	26,5	80,4	108	581	787	0,65	1,04	0,19	0,26	4,12	5,84	88,29	121,81	4,57	6,4
	Полдник																				
68	Суп картофельный протертый с гренками	150/15	150/20	3,3	3,3	5,0	5	17,6	17,6	132	132	0,08	0,11	0,08	0,11	3,64	4,85	45,21	60,28	0,80	1,08
298	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0	0	0	0	0	0	0,13	0,26	0,01	0,03
ИТОГО:		320	370	3,4	3,4	5,2	5,3	22,2	26,4	150	157	0,08	0,11	0,08	0,11	3,64	4,85	45,34	60,54	0,81	1,11
ВСЕГО:		1280	1615	30,6	39,9	34,4	47,4	161,9	176	1075	1396	0,84	1,29	0,5	0,67	33,75	36,75	318,26	422,9	6,49	8,75

ДЕНЬ НЕДЕЛИ: ВТОРНИК																					
Сезон : Весна - Лето										Неделя : Первая											
Возраст от 1 года до 7 лет																					
№ тех.карт ы	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетиче ская ценность		Витамины,мг						Минеральные вещества, мг.			
	Завтрак	1-3лет	3-7 лет	Б		Ж		У				В1		В2		С		Ca		Fe	
201	Каша молочная из смеси круп	130/1,5	180/2	4,7	6,5	7,5	10,1	22,6	31,3	176	241	0,12	0,16	0,14	0,19	0,91	1,22	94.38	127	1,4	1,86
4	Бутерброд с повидлом	25(15)	30/15					6,1	9,2	148	222	0.02	0,04	0,02	0,03	0,05	0,08	7,87	12,1	0,64	0,9
294	Чай с молоком	150	200	1,1	1,4	0,8	1,1	6,2	11,3	36	59	0,02	0,03	0,9	0,13	0,39	0,52	82.76	110.37	0,66	0,88
ИТОГО:		310	415	5,8	7,9	8,3	11,2	34,9	51,8	360	522	0,16	0,23	0,69	0,35	1,35	1,82	185.61	249.03	2,7	3,64
	2-ой Завтрак																				
	Сок из фруктов	100	100					11	11	45	45	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0.1	0.1
ИТОГО:		100	100	0,2	0,2	0	0	9,6	9,6	45	45	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0.1	0.1
ИТОГО: завтрак + 2 завтрак																					
	Обед																				
24	Салат Витаминный	30	60	0,5	0,9	1,4	2,7	3,2	6,5	28	60	0,01	0,02	0,01	0,02	2,54	3,8	13,9	20,9	0,36	0,54
72	Свекольник со сметаной	150 / 8	200 / 8	1,3	1,8	3,1	4,1	8,9	11,9	71	95	0,03	0,04	0,03	0,04	3	4	20,1	26,8	0,84	1,12
144	Кнели куриные с рисом	50	70	8,7	12,2	12,6	17,6	3,3	4,7	161	227	0,05	0,07	0,07	0,11	0,5	0,73	15,24	22,6	1,28	1,9
183	Каша гречнева рассыпчатая	110	130	6,2	7,3	3,9	4,6	25,4	30	164	192	0,8	1,1	0,07	0,09			8,6	11,1	3,6	4,6
248	Соус томатный	30	30	0,3	0,3	1,4	1,4	1,9	1,9	22	22										
309	Компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	89	0,01	0,01	0,02	0,03	0,1	0,13	18,85	25,1	0,39	0,52
	Хлеб ржаной/пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,4	10	13,4	52	70	0,4	0,7	0	0	0	0	10,5	14	1	1,5
ИТОГО:		558	738	19,6	25,9	23	31,3	68,1	89	565	756	0,5	0,84	0,13	0,2	6,14	8,66	78,85	109	3,87	5,58
	Полдник																				
80	Суп молочный с макаронными изделиями	150	150	3,3	3,3	3,1	3,1	11,9	11,9	89	89	0,04	0,05	0,09	0,13	0,39	0,52	81.36	108.49	0,24	0,32
298	Чай с сахаром	150	200	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	18	25	0,01	0,01	0,02	0,03	0,1	0,13	18.85	25.13	0,39	0,52
	Батон нарезной	25	30	1,7	2,3	0,8	0,9	11,8	15,4	61	79	0,04	0,05	0,001	0,002			5,5	6,6	0,5	0,6
ИТОГО:		325	380	5,1	5,7	4,1	4,3	28,3	36,5	168	193	0,05	0,06	0,11	0,16	0,49	0,65	100.21	133.62	0,63	0,84
ВСЕГО:		1293	1633	30,5	39,5	35,4	46,8	142,3	188	1138	1515	0,71	1,13	0,68	0,71	32,98	36,13	368,4	496	7,3	10,16

ДЕНЬ НЕДЕЛИ: СРЕДА																					
Сезон : Весна - Лето																					
Неделя : Первая																					
Возраст от 1 года до 7 лет																					
№ тех.карт ы	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетиче ская ценность		Витамины,мг						Минеральные вещества, мг.			
	Завтрак	1-3лет	3-7 лет	Б		Ж		У				В1		В2		С		Са		Fe	
209	Каша пшеничная молочная жидкая	130/1,5	180/2	4,9	6,7	5,2	7,2	23,7	32,3	157	217	0,1	0,14	0,13	0,18	0,4	0,5	100,7	134	1,37	1,83
1	Бутерброд с маслом	25(5)	30(5)	2	2,4	3,6	6,6	12	14,6	91	126	0,05	0,05	0,02	0,03	0	0	7,5	8,1	0,61	0,62
298	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,2	0,3	4,6	9,1	18	25	0,01	0,01	0,04	0,06	0,19	0,26	39,2	53,1	0,05	0,07
ИТОГО:		310	415	7	9,2	9	14,1	40,3	56	266	368	0,16	0,2	0,19	0,27	0,59	0,76	147,4	196	2,03	2,52
	2-ой Завтрак																				
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10	10	52	52	0,01	0,01	0,01	0,1	2	3	16	16	2,2	2,2
ИТОГО:		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10	10	52	52	0,01	0,01	0,01	0,1	2	3	16	16	2,2	2,2
ИТОГО: завтрак + 2 завтрак																					
	Обед																				
14	сСалат из свежих огурцов	30	60	0,2	0,5	1,4	2,7	0,9	1,9	17	35	0,01	0,01	0,01	0,02	1,54	2,3	8,19	12,3	0,21	0,34
57	Пци из св. капусты с картофелем со сметаной	150/8	200/8	1	1,4	3,2	4,5	5,1	6,8	56	76	0,03	0,04	0,03	0,04	7,2	9,6	19,09	25,5	0,42	0,56
113	Тефтели мясные с рисом	50/20	70/30	5,7	8	7,9	11,2	6,4	9,1	120	160	0,02	0,04	0,05	0,08	0,63	1,1	7,73	12,2	1,18	1,96
148	Картофельное пюре	110	130	2,2	2,7	3,4	3,9	14,8	17,4	100	119	0,09	0,12	0,08	0,1	8,34	10,4	28,5	35,6	0,83	1,04
310	Компот из свежих плодов	150	200	0,1	0,2	0,1	0,1	12,9	17,2	52	69	0,01	0,01	0,01	0,01	1,2	1,6	4,52	6,03	0,6	0,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,4	10	13,4	52	70	0,4	0,7	0	0	0	0	10,5	14	1	1,5
ИТОГО:		520	700	11,1	15,4	16,3	22,8	50,1	65,8	397	529	0,56	0,92	0,18	0,25	18,91	25	78,53	106	4,24	10,14
	Полдник																				
238	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/15	100/15	18,3	18,3	13,2	13,2	23	23	284	284	0,06	0,08	0,34	0,42	0,43	0,55	216,5	274	0,75	0,94
295	Йогурт	150	200	4,1	5,5	4,2	5,6	10	16,4	96	140	0,03	0,04	0,2	0,27	0,42	0,56	158,5	212	0,14	0,2
ИТОГО:		265	315	22,4	23,8	12,1	18,8	33	39,4	380	424	0,09	0,12	0,54	0,69	0,85	1,11	375	486	0,89	1,14
ВСЕГО:		1195	1530	40,9	48,8	43,1	56,1	133,4	171	1095	1373	0,83	1,33	1,03	1,34	14,01	19,47	600,4	784	12,53	16

ДЕНЬ НЕДЕЛИ: ЧЕТВЕРГ																					
Сезон : Весна - Лето				Неделя : Первая																	
Возраст от 1 года до 7 лет																					
№ тех.карт ы	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетиче ская ценность		Витамины,мг						Минеральные вещества, мг.			
	Завтрак	01.мар	3-7 лет	Б		Ж		У				В1		В2		С		Са		Fe	
209	Каша ячневая молочная вязкая	130/1,5	180/2	4,6	6,4	4,9	6,8	23,9	33	159	221	0,04	0,04	0,13	0,16	0,52	0,65	106,7	133	0,2	0,25
3	Бутерброд с сыром	25/15	30/20	6,1	7,8	4,8	7,9	11,7	14	89	123	0,1	0,13	0,12	0,15	0,14	0,18	213,8	269	1,34	1,78
304	Какао с молоком	150	200	2,7	3,6	2	3,3	9	13,7	47	70	0	0	0	0	0	0	0,13	0,26	0,01	0,03
ИТОГО:		320	430	13,4	17,8	11,7	18	45,5	60,7	295	414	0,14	0,17	0,25	0,31	0,66	0,83	320,6	402	1,55	2,06
	2-ой Завтрак																				
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10	10	52	52	0,01	0,01	0,1	0,1	2	2	16	16	2,2	2,2
ИТОГО:		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10	10	52	52	0,01	0,01	0,1	0,1	2	2	16	16	2,2	2,2
ИТОГО: завтрак + 2 завтрак																					
	Обед																				
58	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/8	200/8	1,3	1,7	3,5	4,8	9,2	12,3	77	104	0,05	0,06	0,03	0,04	4,02	5,36	9,03	12	0,5	0,67
85	Биточки рыбные	50	75	8,1	12,1	5,7	8,6	6,9	10,3	112	156	0,09	0,13	0,07	0,1	23,3	34,95	23,3	35	0,53	0,8
227	макаронные изделия	110	130	3,9	4,8	3,1	3,6	24,4	28,9	144	170	0,07	0,1	0,06	0,08	8,48	11,3	55	73	1,2	1,6
248	томатный соус	30	30	0,3	0,3	1,4	1,4	1,9	1,9	14	22	0,09	0,09	0,007	0,007	0,59	0,59	1,5	1,5	0,09	0,09
309	Компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	89	0,01	0,01	0,02	0,03	0,1	0,13	18,85	25,1	0,39	0,52
	Хлеб ржано - пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,4	10	13,4	52	70	0,4	0,7	0	0	0	0	10,5	14	1	1,5
ИТОГО:		528	678	16,2	22,4	14,3	19,3	73,8	92,4	474	611	0,71	0,39	0,25	0,26	36,49	52,33	107,7	147	3,71	3,68
	Полдник																				
38	Салат << Мозайка >>	100	100	1,3	1,3	8,3	8,3	8,2	8,2	113	113	0,03	0,04	0,02	0,03	5,51	7,71	11,05	15,5	0,34	0,48
	Яйцо вареное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0,5	0,5	0,17	0,17	1	1	35,3	35,3	0,9	0,9
298		150	200																		
	Чай с сахаром			0,1	0,1	0,2	0,3	4,6	9,1	18	25	0,05/0,02	0,05/0,03	0,17/0,09	0,17/0,13	1,0/0,39	1,0/0,52	35,3/82,7	35/110	0,91/0,66	0,91/0,88
	Батон нарезной	25	30	1,7	2,3	0,8	0,9	11,8	15,4	61	79	0,004	0,005	0,001	0,001			5,5	6,6	0,5	0,6
ИТОГО:		315	370	8,2	8,8	13,9	14,1	24,9	33	255	280	0,1	0,12	0,28	1,07	6,9	9,23	129,1	161	1,91	2,27
ВСЕГО:		1263	1578	38,2	49,4	40,3	51,8	154,2	196	1076	1357	0,96	0,69	0,88	1,74	46,05	64,39	573,3	731	9,37	10,21

ДЕНЬ НЕДЕЛИ: ПЯТНИЦА																					
Сезон : Весна - Лето				Неделя : Первая																	
Возраст от 1 года до 7 лет																					
№ тех.карт ы	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетиче ская ценность		Витамины,мг						Минеральные вещества, мг.			
	Завтрак	1-3лет	3-7 лет	Б		Ж		У				В1		В2		С		Ca		Fe	
205	Каша манная молочная жидкая	130/1,5	180/2	5,3	7,3	6,7	9,2	22	30,4	169	233	0,06	0,08	0,11	0,15	0,38	0,51	91,66	122	0,37	0,49
1	Бутерброд с маслом	25(5)	30(5)	2	2,4	3,6	6,6	12	14,6	91	126	0,05	0,05	0,02	0,03	0	0	7,5	8,1	0,61	0,62
299	Чай с молоком	150	200	1,1	1,4	0,8	1,1	6	11,3	36	59	0,02	0,03	0,09	0,12	0,33	0,52	79,4	106	0,08	0,11
ИТОГО:		310	415	8,4	11,1	11,1	16,9	40,2	56,3	296	418	0,13	0,16	0,22	0,3	0,71	1,03	178,6	236	1,06	1,22
	2-ой Завтрак																				
	Сок	100	100			0	0	11	11	45	45	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0,1	0,1
		100	100			0	0	11	11	45	45	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0,1	0,1
ИТОГО: завтрак + 2 завтрак																					
	Обед																				
22	Салат из моркови с яблоком	30	60	0,2	0,5	1	2,4	2,5	5	20	40	0,02	0,03	0,03	0,04	1,51	2,26	14,3	21,8	0,34	0,51
69	Суп крестьянский со сметаной	150/8	200/8	1,4	1,8	3,1	3,9	7,6	10,1	67	87	0,03	0,04	0,03	0,03	4,81	6,41	17,8	22,4	0,39	0,52
105	Котлета рубленая из говяд и куры	50	70	7,2	9,8	10,3	14,3	4	5,6	138	193	0,03	0,05	0,06	0,09	0,49	0,73	11,2	16,8	0,65	0,57
187	каша рисва рассыпчатая	110	130	2,7	3,2	2,6	3,1	27,6	32,6	147	174	0,01	0,01	0,02	0,08	16,3	16,3	0,03	0,03	0,63	0,95
248	Соус томатный	30	30	0,3	0,3	1,4	1,4	1,9	1,9	22	22	0,4/0	0,7/0	0/0	0/0	0,8/0	1,12/0	10,5/1, 94	2,73/ 14	1,0/0.04	0,06/1, 5
300	Чай с лимоном с сахаром	160	200	0,1	0,2	0,3	0,3	6,5	9,3	27	38					0,8	1,12	1,94	2,73	0,04	0,06
	Хлеб ржано пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,4	10	13,4	52	70	0,4	0,7					10,5	14	1	1,5
ИТОГО:		558	738	13,6	18,4	19	25,8	60,1	78,1	513	624	0,54	0,91	0,14	0,24	30,61	44,71	108,2	156	3,05	4,11
	Полдник																				
267	Пирожки печеные с капустой	100	100	6,6	6,6	7,9	7,6	3,3	3,3	228	228	0,06	0,08	0,04	0,05	0,06	0,08	17,4	28,9	1,04	1,25
296	Молоко кипяченое	150	200	4,1	5,5	4,2	5,6	6,4	8,6	79	106	0,04	0,06	0,18	0,24	0,78	1,04	158,4	211	0,13	0,17
ИТОГО:		250	300	10,7	12,1	11,8	13,2	9,7	11,9	307	334	0,1	0,14	0,22	0,29	0,84	1,12	175,8	240	1,17	1,42
ВСЕГО:		1218	1553	32,7	41,6	41,9	55,9	121	157	1161	1421	0,77	1,21	0,64	0,87	57,16	71,86	466,3	636	5,38	6,85

ДЕНЬ НЕДЕЛИ: ПОНЕДЕЛЬНИК																					
Сезон : Весна - Лето				Неделя : Вторая																	
Возраст от 1 года до 7 лет																					
	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетиче ская		Витамины,мг						Минеральные вещества, мг.			
	Завтрак		3-7 лет	Б		Ж		У				В1		В2		С		Ca		Fe	
208	Каша пшениная молочная жидкая	130/1,5	180/2	4,9	6,7	5,7	7,9	22,9	31,6	162	225	0,13	0,16	0,12	0,16	0,4	0,5	96,9	129	0,88	1,17
1	Бутерброд с маслом	25(5)	30(5)	2	2,4	3,6	6,6	12	14,6	91	126	0,05	0,05	0,02	0,03	0	0	7,5	8,1	0,61	0,62
304	Какао с молоком	150	200	2,7	3,6	2	3,3	9,9	13,7	70	100	0,02	0,03	0,09	0,13	0,39	0,52	82,76	110	0,66	0,88
ИТОГО:		310	415	9,5	12,7	11,3	17,8	44,8	59,9	323	451	0,2	0,24	0,23	0,32	0,79	1,02	187,2	247	2,15	2,67
	2-ой Завтрак		3																		
	Сок из фруктов	100	100	0,2	0,2	0	0	11	11	45	45	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0,1	0,1
ИТОГО:		100	100	0,2	0,2	0	0	11	11	45	45	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0,1	0,1
ИТОГО: завтрак + 2 завтрак																					
	Обед																				
11	Салат из квашенной капусты	30	60	0,5	0,9	1,5	3	2,4	4,8	26	53	0,01	0,01	0,01	0,01	9,9	14,9	16,5	24,8	0,23	0,34
66	Суп картофельный с клецками	150	200	1,5	2	1,4	1,9	9	12	57	76	0,04	0,05	0,03	0,04	2,8	3,7	7,5	10	0,41	0,55
102	Котлета мясная	50	70	8,2	11,4	7,9	11,2	9,6	13,5	143	202	0,04	0,05	0,07	0,09	8,1	0,83	21,14	27,6	0,74	0,94
178	гороховое пюре	110	130	10,8	12,7	3,7	4,4	24,3	28,7	176	208	0,3	0,4	0,1	0,1	0	0	52,1	78,2	3,1	4,6
248	Соус томатный	30	30	0,3	0,3	1,4	1,4	1,9	1,9	22	22										
309	Компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	89	0,01	0,01	0,02	0,03	0,1	0,1	18,9	25,1	0,39	0,52
	Хлеб ржаной/пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,4	10	13,4	52	70	0,4	0,7	0	0	0	0	10,5	14	1	1,5
ИТОГО:		550	730	23,9	30,8	16,5	22,8	72,6	94,9	543	720	1	12,2	0,23	0,27	13,61	19,53	126,9	180	5,87	8,45
	Полдник																				
222	Пудинг рисовый с повидлом	100/15	100/15	4	4	6	6	38	38	220	220	0,03	0,04	0,07	0,1	0,37	0,55	30,55	45,8	0,6	0,9
298	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0	0	0	0	0	0	0,13	0,26	0,01	0,8
ИТОГО:		265	315	4,1	4,1	6,2	6,3	8,4	12,9	238	245	0,03	0,4	0,07	0,1	0,37	0,55	30,73	46,1	0,6	1,7
ВСЕГО:		1225	1560	37,5	49,6	34	46,9	136,8	179	1149	1461	1,23	12,9	0,53	0,69	39,8	46,1	348,5	477	8,72	10,15

ДЕНЬ НЕДЕЛИ: ВТОРНИК																						
Сезон : Весна - Лето											Неделя : Вторая											
Возраст от 1 года до 7 лет																						
№ тех.карт ы		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетиче ская ценность		Витамины,мг						Минеральные вещества, мг.				
	Завтрак	1-3лет	3-7 лет	Б		Ж		У				В1		В2		С		Са		Fe		
214	Каша кукурузная молочная жидкая	130/1,5	180/2	3,9	5,4	5,2	7,2	23,7	32,8	153	202	0,03	0,04	0,1	0,13	0,38	0,51	86,8	116	0,09	0,12	
4	Бутерброд с повидлом	25(15)	35/15					6,1	9,2	148	222	0,02	0,04	0,02	0,03	0,05	0,08	7,9	12,1	0,64	0,9	
299	Чай с сахаром и молоком	150	200	1,1	1,4	0,8	1,1	0,8	11,3	36	59	0,01	0,01	0,04	0,06	0,19	0,26	39,2	53,1	0,05	0,07	
ИТОГО:		310	425	5	6,8	6	8,3	30,6	53,3	337	493	0,06	0,16	0,16	0,22	0,62	0,85	133,9	181	0,78	1,44	
	2-ой Завтрак																					
	Сок фруктовый	100	100				0	11	11	45	45	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0,1	0,1	
ИТОГО:		100	100				0	11	11	45	45	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0,1	0,1	
ИТОГО: завтрак + 2 завтрак																						
	Обед																					
10	Салат из б/к капусты с морковью и курузой	30	60	0,7	1,4	2,2	4,3	2,7	5,5	33	66	0,02	0,02	0,02	0,03	18,3	27,5	21,3	31,9	0,28	0,43	
60	Борщ со сметаной	150/8	200/8	1	1,4	2,9	4,1	7	9,1	58	79	0,02	0,03	0,03	0,04	4,8	6,4	17,7	23,6	0,58	0,77	
145	Птица тушеная в соусе с овощами	150	200	14,5	20	9,7	13,4	15,3	20	212	287	0,09	0,11	0,1	0,12	5,92	7,46	31,3	40,3	0,72	2,22	
309	Компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	89	0,01	0,01	0,02	0,03	0,1	0,1	18,9	25,1	0,39	0,52	
	Хлеб ржаной/пшеничный	30	40	0,1	2,6	0,3	0,4	10	13,4	52	70	0,4	0,7	0	0	0	0	10,5	14	1	1,5	
ИТОГО:		510	700	18,8	26,3	15,4	22,7	50,4	68,9	422	591	0,54	0,87	0,17	0,22	29,12	41,46	106,7	135	3	5,4	
	Полдник																					
80	Суп молочный с макаронными изделиями	150	150	3,3	3,3	3,1	3,1	11,9	11,9	89	89	0,04	0,05	0,09	0,13	0,39	0,52	81,4	109	0,24	0,32	
298	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0	0	0	0	0	0	0,13	0,26	0,01	0,03	
	Батон нарезной	25	30	1,7	2,3	0,8	0,9	11,8	15,4	61	79	0,04	0,05	0,001	0,001			5,5	6,6	0,5	0,6	
ИТОГО:		325	380	5,1	5,7	4,1	4,3	28,3	36,4	168	193	0,08	0,5	0,9	0,13	0,39	0,52	87,03	115	0,75	0,95	
ВСЕГО:		1245	1605	28,9	38,8	25,5	35,3	125,7	169,6	972	1322	0,64	1,53	0,23	0,57	55,13	67,83	293,4	326	4,13	7,29	

ДЕНЬ НЕДЕЛИ: СРЕДА																					
Сезон : Весна - Лето				Неделя : Вторая																	
Возраст от 1 года до 7 лет																					
№ тех.карт ы	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетиче ская ценность		Витамины,мг						Минеральные вещества, мг.			
	Завтрак	1-3лет	3-7 лет	Б		Ж		У				В1		В2		С		Ca		Fe	
182	Каша овсяная молочная вязкая	130/1,5	180/2	5,3	7,3	6,4	8,8	23,1	32	172	238	0,15	0,2	0,13	0,18	82	0,51	103	137	1,25	1,67
1	Бутерброд с маслом	25(5)	30(5)	2	2,4	3,6	6,6	12	14,6	91	126	0,05	0,05	0,02	0,03	0	0	7,5	8,1	0,61	0,62
298	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,2	0,3	4,6	9,1	18	25	0,02	0,03	0,09	0,12	0,39	0,52	79,4	106	0,08	0,11
ИТОГО:		310	415	7,4	9,8	11,2	15,7	39,7	55,7	281	389	0,22	0,28	0,24	0,33	82,39	1,03	189,9	251	1,94	2,4
	2-ой Завтрак																				
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	4	0,4	10	10	52	52	0,01	0,01	0,1	0,01	2	2	16	16	2,2	2,2
ИТОГО:		100	100	0,4	0,4	4	4	10	10	52	52	0,01	0,01	0,1	0,01	2	2	16	16	2,2	2,2
ИТОГО: завтрак + 2 завтрак																					
	Обед																				
13	Салат из помидор или порционно	30	60	0,3	0,5	1,4	2,7	1,4	2,7	19	38	0,01	0,02	0,01	0,01	2,76	4,14	5,7	8,58	0,25	0,38
74	Уха рыбацкая	150	200	3,4	5,9	2	3	7,5	10	61	94	0,05	0,08	0,03	0,05	2,93	3,93	9,58	14,1	0,46	0,65
108	Зразы школьные	50	70	8,2	10,2	10	12,3	8,2	10,2	156	193	0,05	0,07	0,1	0,12	0,5	0,65	15,57	19,4	0,97	1,22
227	Макаронные изделия	110	130	3,9	4,8	3,1	3,6	24,5	28,9	144	170	0,04	0,05	0,01	0,01			6,22	8,31	0,49	0,64
248	Томатный соус	30	30	0,3	0,3	1,4	1,4	1,9	1,9	14	14	22	22	0,09	0,09	0,07	0,07	0,59	0,59	1,5	1,5
310	Компот из свежих плодов	150	200	0,1	0,2	0,1	0,1	12,9	17,2	52	69	0,01	0,01	0,01	0,01	1,2	1,6	4,52	6,03	0,6	0,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,4	10	13,4	52	70	0,4	0,7	0	0	0	0	10,5	14	1	1,5
ИТОГО:		550	730	18,1	24,5	18,3	23,5	66,4	84,3	506	656	0,56	0,96	0,19	0,29	30,63	45,41	90,6	137	4,26	7,28
	Полдник																				
285	Булочка творожная	100	100	12,6	12,6	5,7	5,7	47	47	296	296	0,06	0,09	0,21	0,32	0,82	1,21	129,9	192	0,7	1,04
299	Чай с молоком	150	200	1,1	1,4	0,8	1,1	6,2	11,3	36	59	0,04	0,06	0,2	0,27	0,42	0,56	166,5	222	0,14	0,2
ИТОГО:		250	300	13,7	14	6,5	6,8	10,9	16	332	355	0,1	0,15	0,41	0,59	1,24	1,77	296,4	414	0,84	1,24
ВСЕГО:		1210	1545	39,6	48,7	36,4	46,4	108	166	1171	1452	0,89	1,4	0,94	1,68	34,64	50,21	521	818	9,24	13,12

ДЕНЬ НЕДЕЛИ: ЧЕТВЕРГ																					
Сезон : Весна - Лето										Неделя : Вторая											
Возраст от 1 года до 7 лет																					
№ тех.карт ы	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетиче ская ценность		Витамины,мг						Минеральные вещества, мг.			
	Завтрак	1-3лет	3-7 лет	Б		Ж		У				В1		В2		С		Ca		Fe	
194	Кааша ячневая молочная вязкая	130/1,5	180/2	4,6	6,4	4,9	6,8	23,9	33	159	220	0,04	0,04	0,13	0,16	0,52	0,65	106,7	133	0,2	0,25
3	Бутерброд с сыром	25/15	30/15	4	4,7	2,4	2,5	12,1	14,5	86	104	0,05	0,08	0,06	0,09	0,07	0,11	106,9	162	0,67	1,11
299	Чай с молоком сахаром	150	200	1,1	1,4	0,8	1,1	6,2	11,3	36	59	0	0	0	0	0	0	0,13	0,26	0,01	0,03
ИТОГО:		310	415	9,7	12,5	8,1	10,3	42,2	58,8	281	433	0,09	0,12	0,19	0,25	0,59	0,76	213,7	295	0,88	1,39
	2-ой Завтрак																				
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10	10	52	52	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0,1	0,1
ИТОГО:		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10	10	52	52	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0,1	0,1
ИТОГО: завтрак + 2 завтрак																					
	Обед																				
34	Салат <<Школьный >>	30	60	0,5	0,9	2,3	4,5	2	4	30	60	0,02	0,02	0,02	0,03	1,76	2,64	10,9	16,4	0,38	0,56
65	Суп картофельный с крупой и сметаной	150/8	200/8	1,6	2,1	1,5	2,1	11,6	15,5	68	90	0,06	0,16	0,09	0,1	7,1	8,5	29,4	32,6	1,4	1,5
85	Котлеты рыбные	50	70	8,1	11,3	5,7	8	6,9	9,6	112	157	0,09	0,13	0,07	0,1	23,3	35	23,3	35	0,53	0,8
148	картофельное пюре	110	130	2,2	2,7	3,4	4	14,8	17,4	100	119	0,05/0,01	0,06/0,03	0,02/0,01	0,02/0,07	0/0,59	0/0,59	7,4/1,5	9,3/1,5	0,6/0,09	0,74/0,09
248	Соус томатный	30	30	0,3	0,3	1,4	1,4	1,9	1,9	22	22	0,005	0,005	0,007	0,007	0,59	0,59	1,5	1,5	0,09	0,09
309	Компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	89	0,01	0,01	0,02	0,03	0,01	0,13	18,9	25,1	0,39	0,52
	Хлеб ржано - пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,4	10	13,4	52	70	0,4	0,7	0	0	0	0	10,5	14	1	1,5
15,5		558	738	15,3	20,8	14,9	20,9	62,6	82,4	451	607	0,68	1,13	0,29	0,54	32,75	46,86	101,9	125	4,38	5,71
	Полдник																				
237	Омлет - драчена	100	100	10,9	10,9	13,8	13,8	5,3	5,3	189	189	0,05	0,07	0,17	0,25	1,01	1,52	37,4	56,1	0,91	1,36
304	Какао с молоком	150	200	2,7	3,6	2	3,3	9,9	13,7	70	100	0,02	0,03	0,09	0,13	0,39	0,52	82,8	110	0,66	0,88
	Батон нарезной	25	30	1,7	2,3	0,8	0,9	11,8	15,4	61	79	0,004	0,005	0,001	0,001			5,5	6,6	0,5	0,6
ИТОГО:		275	330	15,3	16,8	16,6	18	27	34,4	320	368	0,074	0,105	0,261	0,381	1,4	2,04	125,7	173	2,07	2,84
ВСЕГО:		1243	1583	40,7	50,5	40	49,6	141,8	186	1104	1460	0,84	1,35	0,74	1,17	59,74	74,66	439,6	594	7,93	9,44

ДЕНЬ НЕДЕЛИ: ПЯТНИЦА																					
Сезон : Весна - Лето				Неделя : Вторая																	
Возраст от 1 года до 7 лет																					
№ тех.карт ы	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетиче ская ценность		Витамины,мг						Минеральные вещества, мг.			
	Завтрак	1-3лет	3-7 лет	Б		Ж		У				В1		В2		С		Ca		Fe	
193	Каша гречневая молочная вязкая	130/1,5	180/2	5,9	8	5,8	8,1	24	33,3	173	239	0,16	0,22	0,17	0,23	0,38	0,5	91,9	122	2,56	3,41
1	Бутерброд с маслом	25(5)	30(5)	2	2,4	3,6	6,6	12	14,6	91	126	0,05	0,08	0,06	0,09	0,07	0,11	106,9	162	0,67	1,11
302	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,1	2,8	1,7	2,2	11	14,8	66	87	0,02	0,03	0,09	0,12	0,39	0,52	79,4	106	0,08	0,11
ИТОГО:		310	415	10	13,3	11,1	18,9	47	62,7	330	452	0,23	0,33	0,32	0,44	0,84	1,13	278,2	390	3,31	4,63
	2-ой Завтрак																				
	Сок	100	100			0		11	11	45	45	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0,1	0,1
ИТОГО:		100	100			0	0	11	11	45	45	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0,1	0,1
ИТОГО: завтрак + 2 завтрак																					
	Обед																				
21	Салат из моркови с изюмом	30	60	0,5	0,9	0,3	0,6	4,4	8,7	19	38	0,01	0,01	0,02	0,02	0,69	2,3	8,3	12,3	0,22	0,32
63	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,6	2,2	1,5	2,1	11,3	15	67	89	0,03	0,04	0,03	0,03	4,8	6,4	17,8	24,4	0,039	0,52
138	Котлета рубленая из птицы	50	70	7,4	10,4	8,2	11,4	8,3	11,7	139	194	0,1	1,15	0,17	0,24	8,69	8,78	80,4	90,5	2,44	2,93
187	каша рисовая рассыпчатая	110	130	2,7	3,2	2,6	3,1	27,6	32,6	147	174	0,01	0,01	0,02	0,02	0,08	0,08	16,3	16,3	0,03	0,03
248	Соус томатный	30	30	0,3	0,3	1,4	1,4	1,9	1,9	22	22	0,005	0,005	0,007	0,007	0,59	0,59	1,5	1,5	0,09	0,09
300	Чай с лимоном	150	200	0,1	0,2	0,03	0,03	6,5	9,3	27	38	0	0	0	0	0,8	1,12	1,94	2,73	0,04	0,06
	Хлеб ржаной/пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,4	10	13,9	52	70	0,4	0,7	0	0	0	0	10,5	14	1	1,5
ИТОГО:		550	730	14,5	19,8	14,6	19,3	70	93,1	473	625	0,555	1,915	0,247	0,317	15,65	19,27	136,7	162	4,12	5,45
	Полдник																				
279	Булочка сдобная	100	100	11,6	11,6	7,2	7,2	38,8	38,8	272	272	0,08	1	0,12	0,15	0,06	0,07	59,8	77,7	0,9	1,09
296	Молоко кипяченое	150	200	4,1	5,5	4,2	5,6	6,4	8,6	79	106	0,04	0,06	0,18	0,24	0,78	1,04	158,4	211	0,13	0,17
ИТОГО:		250	300	15,7	17,1	11,4	12,8	45,7	47,4	354	378	0,12	1,06	0,3	0,39	0,84	1,11	218,2	289	1,03	1,26
ВСЕГО:		1210	1545	40,2	50,2	37,1	51,1	173,2	214	1202	1500	0,9	3,3	0,86	1,09	41,74	45,92	635,3	843	8,56	11,35

УТВЕРЖДЕНО: Приказом от _____ 2021г
Заведующий МКДОУ детский сад №17 "Чебураш"
г.Омутнинска _____ ЕО.Русск

ДЕНЬ НЕДЕЛИ: ПОНЕДЕЛЬНИК																				
Сезон : Весна - Лето				Неделя : Первая																
Возраст от 1 года до 7 лет																				
№ тех.карт ы	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины,мг						Минеральные веществ		
	Завтрак	1-3лет	3-7 лет	Б		Ж		У				В1		В2		С		Са		Fe
207	Каша рисовая молочная вязкая	150 / 4	200 / 5	3, 8	5	5, 9	7, 9	17,05	30,9	164	215	0,04	0,06	0,12	0,15	0,41	0,54	94,03	122,9	0,32
1	Бутерброд с маслом	35 / 5	40 / 10	2,4	2, 4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	0,05	0,05	0,02	0,03	0	0	7,5	8,1	0,61
302	Кофе с молоком	150	200	2,1	2,8	1,7	2,2	11	14,8	66	87	0,02	0,03	0,09	0,12	0,39	0,52	79,4	105,9	0,08
ИТОГО:		335	440	8,3	10,2	12	18,6	42,55	60,3	339	448	0,11	0,14	0,23	0,3	0,8	1,06	180,9	236,9	1,01
	2-ой Завтрак																			
	Сок из фруктов	100	100	0,2	0,2	0	0	9,6	9,6	36	36	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0.1
ИТОГО:		100	100	0,2	0,2	0	0	9,6	9,6	36	36	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0,1
ИТОГО: завтрак + 2 завтрак																				
	Обед																			
28/30	Салат из свеклы с изюмом или соленым огурцом	40	60	0,5	0,7	2,3	3,6	4,8	7.0	41	62	0,01	0,01	0,01	0,01	0,26	0,39	9,61	14,41	0.36
67	Суп картофельный с бобовыми	150	200	4,5	6,2	3,1	4,1	17,5	25,5	122	169	0,13	0,17	0,05	0,06	2,8	3,73	18,7	25,46	1,33
102	Котлета мясная	50	70	8,2	11,4	7,9	11,2	9,6	13,5	143	202	0,04	0,08	0,08	0,13	0,56	1	21.69	32	0,81
227	С рожками	100 / 3	130 / 4	4,3	5,5	3,4	4,2	1,9	33.3	157	196	0,05	0,06	0,02	0,02	0	0	7,44	9,31	0.59
248	С томатным соусом	30	30	0.3	0,3	1,4	1,4	1,9	1,9	22	22	0,005	0,005	0,007	0,007	0,59	0,59	1,5	1,5	0,09
309	Компот из с / ф , хлеб ржано-пшен .	150 / 30	200/40	0,7	0,9	0.03	0,05	15,4	20,6	67	89	0,01	0,01	0,02	0,03	0,1	0,13	18,9	25,13	0,39
ИТОГО:		550	734	20,4	48	18,43	24.95	85.45	115.2	604	810	0,65	1,04	0.19	0,26	4,31	5,84	88,29	121.81	4,57
	Уплотненный полдник																			
68	Суп -пюре картофельный с гречками	150 / 15	200/20	3,3	4,4	5.0	6,6	17,6	23,5	132	177	0,08	0,11	0,08	0,11	3,64	4,85	45.21	60.28	0.80
298	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0.03	4,6	9,1	18	25	0	0	0	0	0	0	0,13	0,26	0.01
ИТОГО:		315	420	3,4	4,5	5,02	6,6	22,2	32.6	150	202	0,08	0,11	0,08	0,11	3,64	4,85	45.34	60.54	0.81
ВСЕГО:		1310	1694	32.3	62.9	35.45	50.18	166.45	217.7	1129	1496	0.84	1,29	0.5	0,67	33.75	36.75	318.26	422.9	6,49

ДЕНЬ НЕДЕЛИ: ВТОРНИК																					
Сезон : Весна - Лето											Неделя : Первая										
Возраст от 1 года до 7 лет																					
№ тех.карт ы	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины,мг						Минеральные веществ			
	Завтрак	1-3лет	3-7 лет	Б		Ж		У				В1		В2		С		Са		Fe	
201	Каша молочная "Дружба"	150 / 3	200/ 4	5,4	7,2	8,6	11,2	26,1	34.8	203	268	0,12	0.16	0.14	0.19	0.91	1,22	94.38	126,6	1,4	
4	Бутерброд с повидлом	35/ 10	40 / 15	1,6	2,4	5,3	7,5	23,6	36.9	148	222	0.02	0.04	0.02	0.03	0.05	0.08	7,87	12,06	0.64	
304	Какао с молоком	150	200	2,7	3,6	2	3,3	9,9	13,7	70	100	0.02	0.03	0.9	0.13	0.39	0.52	82.76	110.37	0.66	
ИТОГО:		335	440	9,7	13,2	15,9	22.0	59.6	85.4	421	590	0,16	0.23	0.69	0.35	1,35	1,82	185.61	249.03	2,7	
	2-ой Завтрак																				
	Сок из фруктов	100	100	0,2	0.2	0	0	9,6	9,6	36	36	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0.1	
ИТОГО:		100	100	0,2	0,2	0	0	9,6	9,6	36	36	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0.1	
ИТОГО: завтрак + 2 завтрак																					
	Обед																				
24	Салат Витаминный	40	60	0,6	0.9	1,8	27	4,3	6,5	37	56	0,01	0.02	0.01	0.02	2,54	3,8	13,9	20,9	0.36	
72	Свекольник со сметаной	150 / 8	200 / 8	1,3	1,8	3,1	4,1	8,9	11,9	71	95	0,03	0.04	0.03	0,04	3	4	20,1	26,8	0.84	
140/141	Плов из отварной куры	150	200	14,2	21	18,4	27	23,7	35,8	320	473	0,05	0.07	0.07	0,11	0,5	0,73	15,24	22,6	1,28	
309	Компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	89	0,01	0.01	0.02	0.03	0,1	0,13	18,85	25,13	0,39	
	Хлеб ржаной/пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,4	10	13,4	52	70	0,4	0,7	0	0	0	0	10,5	14	1	
ИТОГО:		528	708	18,7	27,2	23,63	34,3	62,3	88,2	547	783	0,5	0,84	0,13	0,2	6,14	8,66	78,85	109,4	3,87	
	Полдник																				
80	Суп молочный с вермишелью	150	200	3,3	4,4	3,1	4,2	11,9	15,9	89	119	0.04	0.05	0.09	0.13	0.39	0.52	81.36	108.49	0.24	
309	Компот из сухофруктов	150	200	0,7	0.9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	89	0.01	0.01	0.02	0.03	0.1	0.13	18.85	25.13	0.39	
ИТОГО:		300	400	4.0	5,3	3,4	4,3	27,3	36.5	156	208	0,05	0.06	0.11	0.16	0,49	0.65	100.21	133.62	0.63	
ВСЕГО:		1253	1648	32,6	45,9	42,93	60,6	158,8	220	1160	1617	0,71	1,13	0,68	0,71	32,98	36,13	368,4	495,8	7,3	

ДЕНЬ НЕДЕЛИ: СРЕДА																				
Сезон : Весна - Лето				Неделя : Первая																
Возраст от 1 года до 7 лет																				
№ тех.карт ы	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины,мг						Минеральные веществ		
	Завтрак	1-3лет	3-7 лет	Б		Ж		У				В1		В2		С		Са		Fe
209	Каша пшеничная молочная жидкая	150/2	200/3	5,6	7,4	6	8	27,4	36,5	181	241	0,1	0,14	0,13	0,18	0,4	0,5	100,7	134,3	1,37
1	Бутерброд с маслом	30/5	40/10	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	0,05	0,05	0,02	0,03	0	0	7,5	8,1	0,61
299	Чай с сахаром и молоком	150	200	1,1	1,4	0,8	1,1	0,8	11,3	36	59	0,01	0,01	0,04	0,06	0,19	0,26	39,2	53,05	0,05
ИТОГО:		317	453	9,1	11,2	11,2	17,7	42,7	62,4	325	446	0,16	0,2	0,19	0,27	0,59	0,76	147,4	195,5	2,03
	2-ой Завтрак																			
	Фрукты	100	100	0.4	0,4	0,4	0,4	10	10	45,2	45,2	0,01	0,01	0,01	0,1	2	3	16	16	2,2
ИТОГО:		100	100	0.4	0,4	0,4	0,4	10	10	45,2	45,2	0,01	0,01	0,01	0,1	2	3	16	16	2,2
ИТОГО: завтрак + 2 завтрак																				
	Обед																			
14	сСалат из свежих огурцов	40	60	0.3	0,5	1,8	2,7	1,2	1,8	22	33	0,01	0,01	0,01	0,02	1,54	2,3	8,19	12,29	0,21
57	Щи со сметаной	150/8	200/8	1	1,4	3,2	4,5	5,1	6,8	56	76	0,03	0,04	0,03	0,04	7,2	9,6	19,09	25,45	0,42
100	Гуляш из отварной говядины	30/30	50/50		14,2	8,8	15,6	2,2	3,7	123	212	0,02	0,04	0,05	0,08	0,63	1,1	7,73	12,21	1,18
148	с Картофельным пюре	100/3	130/4	2,4	3,1	3,7	4,6	16,1	20,1	109	137	0,09	0,12	0,08	0,1	8,34	10,4	28,5	35,6	0,83
310	Компот из свежих плодов	150	200	0,1	0,2	0,1	0,1	12,9	17,2	52	69	0,01	0,01	0,01	0,01	1,2	1,6	4,52	6,03	0,6
	Хлеб ржаной/пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,4	10	13,4	52	70	0,4	0,7	0	0	0	0	10,5	14	1
ИТОГО:		541	742	17,4	22	17,9	27,9	47,5	63	414	597	0,56	0,92	0,18	0,25	18,91	25	78,53	105,6	4,24
	Полдник																			
238	Запеканка творожная со сгущен.	150/30	200/30	22	28	16	20	28	36	345	435	0,06	0,08	0,34	0,42	0,43	0,55	216,5	274,4	0,75
295	Йогурт или киселем	150	200	4,1	5,5	4,2	5,6	10	16,4	96	140	0,03	0,04	0,2	0,27	0,42	0,56	158,5	211,5	0,14
ИТОГО:		330	430	26,1	33,5	20,2	25,6	38	52,4	441	575	0,09	0,12	0,54	0,69	0,85	1,11	375	486	0,89
ВСЕГО:		1288	1725	49,4	67,1	49,6	72,4	145,2	203	1225	1663	0,83	1,33	1,03	1,34	14,01	19,47	600,4	784,5	12,53

ДЕНЬ НЕДЕЛИ: ЧЕТВЕРГ																					
Сезон : Весна - Лето											Неделя : Первая										
Возраст от 1 года до 7 лет																					
№ тех.карт ы	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины,мг						Минеральные веществ			
	Завтрак	150	3-7 лет	Б		Ж		У				В1		В2		С		Са		Fe	
209	Каша ячневая молочная	150	200	3,5	4,4	4,1	5,1	14,5	18,1	181	241	0,04	0,04	0,13	0,16	0,52	0,65	106,7	133,4	0,2	
3	Бутерброд с сыром	30/20	40/25	10	12,9	6	7,8	29	38,5	212	278	0,1	0,13	0,12	0,15	0,14	0,18	213,8	268,5	1,34	
298	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0	0	0	0	0	0	0,13	0,26	0,01	
ИТОГО:		350	465	13,6	17,4	10,1	12,9	48,1	65,7	411	544	0,14	0,17	0,25	0,31	0,66	0,83	320,6	402,2	1,55	
	2-ой Завтрак																				
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10	10	45,2	45,2	0,01	0,01	0,1	0,1	2	2	16	16	2,2	
ИТОГО:		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10	10	45,2	45,2	0,01	0,01	0,1	0,1	2	2	16	16	2,2	
ИТОГО: завтрак + 2 завтрак																					
	Обед																				
58	Рассольник со сметаной	150/8	200/8	1,3	1,7	3,5	4,8	9,2	12,3	77	104	0,05	0,06	0,03	0,04	4,02	5,36	9,03	12,04	0,5	
85	Котлета, биточки рыбные	50	75	8,1	12,1	5,7	8,6	6,9	10,3	112	168	0,09	0,13	0,07	0,1	23,3	34,95	23,3	34,95	0,53	
227/187	с рисом или вермишелью	100	130	2,5	3,19	2,4	3,5	37	50	201	268	0,07	0,1	0,06	0,08	8,48	11,3	55	73	1,2	
248	с томатным соусом	30	30	0,3	0,3	1,4	1,4	1,9	1,9	14	22	0,09	0,09	0,007	0,007	0,59	0,59	1,5	1,5	0,09	
309	Компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	89	0,01	0,01	0,02	0,03	0,1	0,13	18,85	25,13	0,39	
	Хлеб ржано - пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,4	10	13,4	52	70	0,4	0,7	0	0	0	0	10,5	14	1	
ИТОГО:		518	683	14,5	44,2	13,3	18,8	80,4	109	523	721	0,71	0,39	0,25	0,26	36,49	52,33	107,7	146,6	3,71	
	Полдник																				
38	Салат << Мозайка >>	100	150	1,4	2	8,4	11,4	8,2	11,5	92	164	0,03	0,04	0,02	0,03	5,51	7,71	11,05	15,47	0,34	
234/304	Какао с молоком , яйцо вареное .	40/150	40/200	4,3/2,7	4,3/3,6	7,0/2,0	7,0/3, 3	1,4/9,9	1,4/1 3,5	110/70	110/100	0,05/0, 02	0,05/0, 03	0,17/0, 09	0,17/0,1 3	1,0/0,3 9	1,0/0,5 2	35,3/8 2,7	35/110	0,91/0.6 6	
ИТОГО:		290	390	8,4	9,9	18,7	21,7	19,5	26,6	272	374	0,1	0,12	0,28	1,07	6,9	9,23	129,1	161,2	1,91	
ВСЕГО:		1258	1558	36,9	108,8	42,5	53,8	158	211	1251	1684	0,96	0,69	0,88	1,74	46,05	64,39	573,3	731	9,37	

ДЕНЬ НЕДЕЛИ: ПЯТНИЦА																				
Сезон : Весна - Лето				Неделя : Первая																
Возраст от 1 года до 7 лет																				
№ тех.карт ы	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины,мг						Минеральные вещества		
	Завтрак	1-3лет	3-7 лет	Б		Ж		У				В1		В2		С		Са		Fe
197	Каша манная	150	200	5,3	7,1	5,6	7,5	38	50,7	222	296	0,06	0,08	0,11	0,15	0,38	0,51	91,66	122,2	0,37
1	Бутерброд с маслом	30/5	40/10	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	0,05	0,05	0,02	0,03	0	0	7,5	8,1	0,61
302	Кофе с молоком	150	200	2,1	2,8	1,7	2,2	1,1	14,8	66	87	0,02	0,03	0,09	0,12	0,33	0,52	79,4	105,9	0,08
ИТОГО:		335	450	9,8	12,3	11,7	18,3	53,6	80,1	397	529	0,13	0,16	0,22	0,3	0,71	1,03	178,6	236,2	1,06
	2-ой Завтрак																			
	Сок,фрукты	100	100	0,2	0,2	0	0	9,6	9,6	36	36	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0,1
		100	100	0,2	0,2	0	0	9,6	9,6	36	36	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0,1
ИТОГО: завтрак + 2 завтрак																				
	Обед																			
21/22	Салат из моркови с изюмом , ябл.	40	60	0,6	0,9	0,04	0,06	5,8	8,7	25	38	0,02	0,03	0,03	0,04	1,51	2,26	14,3	21,8	0,34
69	Суп крестьянский со сметаной	150/5	200/8	1,4	1,8	3,1	3,9	7,6	10,1	67	87	0,03	0,04	0,03	0,03	4,81	6,41	17,8	22,4	0,39
105	Котлета рубленая из говяд, куриц.	50	75	7	10,5	10,3	15,4	4	6	138	207	0,03	0,05	0,06	0,09	0,49	0,73	11,2	16,8	0,65
182	со сложным гарниром	50/50	65/65	2	3,1	3,5	5,3	7,8	11,7	75	112	0,06	0,09	0,08	0,12	23	34,5	52,5	78,7	0,63
300	Чай с лимоном ,хлеб ржано- пшен.	150/30	200/40	0,1/1,9	0,2/2,6	0,03/0,3	0,4/0,03	10/6,5	13,4/9,3	27/52	70/38	0,4/0	0,7/0	0/0	0/0	0,8/0	1,12/0	10,5/1,94	2,73/14	1,0/0.04
ИТОГО:		525	713	13	19,1	17,27	25,1	41,7	59,2	384	552	0,54	0,91	0,2	0,28	30,61	44,71	108,2	156,4	3,05
	Полдник																			
266	Пирожки,булочка сдобная	90	100	6,6	7,9	3	3,6	54,6	65,6	274	329	0,06	0,08	0,04	0,05	0,06	0,08	17,4	28,9	1,04
296	Молоко кипяченое	150	200	4,1	5,5	4,2	5,6	6,4	8,6	79	106	0,04	0,06	0,18	0,24	0,78	1,04	158,4	211,2	0,13
ИТОГО:		240	300	10,7	13,4	7,2	9,2	165,9	74,2	353	435	0,1	0,14	0,22	0,29	0,84	1,12	175,8	240,1	1,17
ВСЕГО:		1200	1563	33,7	78,7	36,2	52,6	165,9	223	1170	1552	0,77	1,21	0,64	0,87	57,16	71,86	466,3	636,4	5,38

ДЕНЬ НЕДЕЛИ: ПОНЕДЕЛЬНИК																				
Сезон : Весна - Лето				Неделя : Вторая																
Возраст от 1 года до 7 лет																				
	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины,мг						Минеральные веществ		
	Завтрак		3-7 лет	Б		Ж		У				В1		В2		С		Ca		Fe
208	Каша пшениная молочная	150/3	200/3	5,6	7,4	6,6	8,8	26,4	35,1	187	250	0,13	0,16	0,12	0,16	0,4	0,5	96,9	128,8	0,88
1	Бутерброд с маслом	30/5	40/10	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	0,05	0,05	0,02	0,03	0	0	7,5	8,1	0,61
304	Какао с молоком	150	200	2,7	3,6	2	3,3	9,9	13,7	70	100	0,02	0,03	0,09	0,13	0,39	0,52	82,76	110,4	0,66
ИТОГО:		338	453	10,7	13,4	13	20,7	50,8	63,4	366	496	0,2	0,24	0,23	0,32	0,79	1,02	187,2	247,3	2,15
	2-ой Завтрак																			
	Сок из фруктов	100	100	0,2	0,2	0	0	9,6	9,6	36	36	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0,1
ИТОГО:		100	100	0,2	0,2	0	0	9,6	9,6	36	36	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0,1
ИТОГО: завтрак + 2 завтрак																				
	Обед																			
11	Салат из квашенной капусты	40	60	0,6	0,9	2	3	3,2	4,8	35	53	0,01	0,01	0,01	0,01	9,9	14,9	16,5	24,8	0,23
66	Суп картофельный с клецками	150	200	1,5	2	1,4	1,9	9	12	57	76	0,04	0,05	0,03	0,04	2,8	3,7	7,5	10	0,41
111	Тефтели мясные	60	80	8,2	10,8	12,9	17	10,1	12,9	190	248	0,04	0,05	0,07	0,09	8,1	0,83	21,14	27,56	0,74
178	с гороховым пюре	100	130	9,8	14,6	3,4	5,1	22,1	33,1	160	240	0,3	0,4	0,1	0,1	0	0	52,1	78,2	3,1
309	Компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	89	0,01	0,01	0,02	0,03	0,1	0,1	18,9	25,1	0,39
	Хлеб ржаной/пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,4	10	13,4	52	70	0,4	0,7	0	0	0	0	10,5	14	1
ИТОГО:		530	710	22,7	31,8	20,03	27,5	69,8	96,8	561	776	1	12,2	0,23	0,27	13,61	19,53	126,9	179,7	5,87
	Полдник																			
218/217	Пудинг рисовый с повидлом	150/30	200/30	5,4	8,1	3,7	5,5	34	51	191	287	0,03	0,04	0,07	0,1	0,37	0,55	30,55	45,8	0,6
298	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0	0	0	0	0	0	0,13	0,26	0,01
ИТОГО:		330	430	5,5	8,2	3,72	5,53	38,6	60,1	209	312	0,03	0,4	0,07	0,1	0,37	0,55	30,73	46,1	0,6
ВСЕГО:		1298	1693	39,1	53,6	36,75	53,7	168,8	230	1172	1620	1,23	12,9	0,53	0,69	39,8	46,1	348,5	476,8	8,72

ДЕНЬ НЕДЕЛИ: ВТОРНИК																					
Сезон : Весна - Лето										Неделя : Вторая											
Возраст от 1 года до 7 лет																					
№ тех.карт ы		Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины,мг						Минеральные веществ			
	Завтрак	1-3лет	3-7 лет	Б		Ж		У				В1		В2		С		Ca		Fe	
214	Каша кукурузная молочная	150/3	200/4	4,5	6	6	8	27,3	36,4	177	236	0,03	0,04	0,1	0,13	0,38	0,51	86,8	115,8	0,09	
4	Бутерброд с повидлом	30/10	40/15	1,6	2,4	5,3	7,5	23,6	36,9	148	222	0,02	0,04	0,02	0,03	0,05	0,08	7,9	12,1	0,64	
299	Чай с сахаром и молоком	150	200	1,1	1,4	0,8	1,1	0,8	11,3	36	59	0,01	0,01	0,04	0,06	0,19	0,26	39,2	53,06	0,05	
ИТОГО:		343	459	7,2	9,8	12,1	16,6	51,7	84,6	361	517	0,06	0,16	0,16	0,22	0,62	0,85	133,9	181	0,78	
	2-ой Завтрак																				
	Сок фруктовый	100	100	0,2	0,2	0	0	9,6	9,6	36	36	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0,1	
ИТОГО:		100	100	0,2	0,2	0	0	9,6	9,6	36	36	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0,1	
ИТОГО: завтрак + 2 завтрак																					
	Обед																				
10	Салат из б/к капусты с морк.куруз	40	60	0,9	1,4	2,9	4,3	3,6	5,5	44	65	0,02	0,02	0,02	0,03	18,3	27,5	21,3	31,9	0,28	
60	Борщ со сметаной	150/8	200/8	1	1,4	2,9	4,1	7	9,1	58	79	0,02	0,03	0,03	0,04	4,8	6,4	17,7	23,6	0,58	
145	Птица тушеная в соусе с овощами	150	200	17,5	23,1	11,6	15,4	18,3	23,1	254	332	0,09	0,11	0,1	0,12	5,92	7,46	31,3	40,3	0,72	
309	Компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	89	0,01	0,01	0,02	0,03	0,1	0,1	18,9	25,1	0,39	
	Хлеб ржаной/пшеничный	30	40	0,1	2,6	0,3	0,4	10	13,4	52	70	0,4	0,7	0	0	0	0	10,5	14	1	
ИТОГО:		528	708	20,2	29,4	17,7	24,3	54,3	71,7	475	635	0,54	0,87	0,17	0,22	29,12	41,46	106,7	134,9	3	
	Полдник																				
80	Суп молочный с клецками	150	200	3,3	4,4	3,1	4,2	11,9	15,9	89	119	0,04	0,05	0,09	0,13	0,39	0,52	81,4	108,5	0,24	
298	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0	0	0	0	0	0	0,13	0,26	0,01	
ИТОГО:		300	400	3,4	4,5	3,1	4,2	16,5	25	107	144	0,04	0,5	0,9	0,13	0,39	0,52	81,53	108,8	0,25	
ВСЕГО:		1271	1667	31	43,9	32,9	78	132	191	1050	1331	0,64	1,53	0,23	0,57	55,13	67,83	293,4	325,8	4,13	

ДЕНЬ НЕДЕЛИ: СРЕДА																				
Сезон : Весна - Лето				Неделя : Вторая																
Возраст от 1 года до 7 лет																				
№ тех.карт ы	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины,мг						Минеральные веществ		
	Завтрак	1-3лет	3-7 лет	Б		Ж		У				В1		В2		С		Са		Fe
192	Каша овсяная молочная	150/3	200/3	6,1	8,1	7,4	9,8	26,7	35,6	198	264	0,15	0,2	0,13	0,18	82	0,51	103	137,2	1,25
1	Бутерброд с маслом	30/5	40/10	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	0,05	0,05	0,02	0,03	0	0	7,5	8,1	0,61
302	Кофе с молоком	150	200	2,1	2,8	1,7	2,2	11	14,8	66	87	0,02	0,03	0,09	0,12	0,39	0,52	79,4	105,9	0,08
ИТОГО:		338	453	10,6	13,3	13,5	20,6	52,2	65	373	497	0,22	0,28	0,24	0,33	82,39	1,03	189,9	251,2	1,94
	2-ой Завтрак																			
	Фрукты бананы	100	100	0,72	0,72	0,36	0,36	13	13	58	58	0,01	0,01	0,1	0,01	2	2	16	16	2,2
ИТОГО:		100	100	0,72	0,72	0,36	0,36	13	13	58	58	0,01	0,01	0,1	0,01	2	2	16	16	2,2
ИТОГО: завтрак + 2 завтрак																				
	Обед																			
13	Салат из помидор или порционнo	40	60	0,4	0,5	1,8	2,7	1,8	2,7	25	38	0,01	0,02	0,01	0,01	2,76	4,14	5,7	8,58	0,25
75	Уха с крупой	150/10	200/20	3,5	6,2	0,8	1,5	8,3	11	55	83	0,05	0,08	0,03	0,05	2,93	3,93	9,58	14,1	0,46
148/97	Бефстроганов из отв/мяса со сметанно-	50/100	70/130	8,5/7,0	19,7/3,1	11,7/3,5	24,3/5,1	1,7/7,8	2,8/11,1	147/75	309/112	0,03/0,00	0,06/0,09	0,06/0,04	0,14/0,12	0,72/23	1,20/34,5	7,8/52,5	15,65/78	1,32/0,63
310	Компот из свежих плодов	150	200	0,1	0,2	0,1	0,1	12,9	17,2	52	69	0,01	0,01	0,01	0,01	1,2	1,6	4,52	6,03	0,6
	Хлеб ржаной/пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,4	10	13,4	52	70	0,4	0,7	0	0	0	0	10,5	14	1
ИТОГО:		530	720	16,4	32,3	18,2	18,6	42,5	58,8	406	681	0,56	0,96	0,19	0,07	30,63	45,41	90,6	136,8	4,26
	Полдник																			
242	Сырники из творога с морк.повид.	150	200	14,8	22,1	12,5	18,6	24,1	35,6	270	399	0,06	0,09	0,21	0,32	0,82	1,21	129,9	192,1	0,7
294	Йогурт.	150	200	4,2	5,6	0,1	0,1	10	16,4	59	91	0,04	0,06	0,2	0,27	0,42	0,56	166,5	222	0,14
ИТОГО:		300	400	19	27,7	12,6	18,7	34,1	52	329	490	0,1	0,15	0,41	0,59	1,24	1,77	296,4	414,1	0,84
ВСЕГО:		1498	1673	46,72	74,02	44,66	74	141,8	189	1136	1726	0,89	1,4	0,94	1,68	34,64	50,21	521	817,9	9,24

ДЕНЬ НЕДЕЛИ: ЧЕТВЕРГ																					
Сезон : Весна - Лето											Неделя : Вторая										
Возраст от 1 года до 7 лет																					
№ тех.карт ы	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины,мг						Минеральные веществ			
	Завтрак	1-3лет	3-7 лет	Б		Ж		У				В1		В2		С		Ca		Fe	
79	Суп молочный овощной	150/2	200/2	3,5	4,4	4,1	5,1	14,5	18,1	109	136	0,04	0,04	0,13	0,16	0,52	0,65	106,7	133,4	0,2	
3	Бутерброд с сыром	30/20	40/25	5	7,9	3	4,8	14,5	24,2	106	172	0,05	0,08	0,06	0,09	0,07	0,11	106,9	161,5	0,67	
298	Чай с сахаром	30/5	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0	0	0	0	0	0	0,13	0,26	0,01	
ИТОГО:		352	467	8,6	12,4	7,12	9,93	33,6	51,4	233	333	0,09	0,12	0,19	0,25	0,59	0,76	213,7	295,2	0,88	
	2-ой Завтрак																				
	Сок из фруктов	100	100	0,2	0,2	0	0	9,6	9,6	36	36	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0,1	
ИТОГО:		100	100	0,2	0,2	0	0	9,6	9,6	36	36	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0,1	
ИТОГО: завтрак + 2 завтрак																					
	Обед																				
34	Салат <<Школьный >>	40	60	0,6	0,9	3	4,5	2,7	4	40	60	0,02	0,02	0,02	0,03	1,76	2,64	10,9	16,4	0,38	
55/65	Суп куриный с крупой	150	200	10,1	10,7	8,5	9,03	13,2	17,1	172	194	0,06	0,16	0,09	0,1	7,1	8,5	29,4	32,6	1,4	
85	Котлеты ,биточки рыбные	50	75	8,1	12,1	5,7	8,6	6,9	10,3	112	168	0,09	0,13	0,07	0,1	23,3	35	23,3	35	0,53	
227/248	с рожками , с томатным соусом	100/30/3	130/30/3	4,3/0,3	5,5/0,3	3,4/1,4	4/1,5	26,7/2	33/1,9	157/22	196/22	0,05/0,00	0,06/0,09	0,02/0,0	0,02/0,07	0/0,59	0/0,59	7,4/1,5	9,3/1,5	0,6/0,09	
309	Компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,9	0,03	0,05	15,4	20,6	67	89	0,01	0,01	0,02	0,03	0,01	0,13	18,9	25,1	0,39	
	Хлеб ржано - пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,4	10	13,4	52	70	0,4	0,7	0	0	0	0	10,5	14	1	
ИТОГО:		413	549	26	33	22,33	28,3	76,8	101	622	799	0,68	1,13	0,29	0,54	32,75	46,86	101,9	123,1	4,38	
	Полдник																				
234/237	Омлет - драчена с зеленым горош.	100/40	140/50	5,3	8	8,4	12,2	1,6	2,4	103	151	0,05	0,07	0,17	0,25	1,01	1,52	37,4	56,1	0,91	
304	Какао с молоком	150	200	2,7	3,6	2	3,3	9,9	13,7	70	100	0,02	0,03	0,09	0,13	0,39	0,52	82,8	110,4	0,66	
ИТОГО:		290	390	8	11,6	10,4	15,5	11,5	16,1	173	251	0,07	0,1	0,26	0,38	1,4	2,04	120,2	166,5	1,57	
ВСЕГО:		1155	1506	42,8	57,2	39,85	53,7	131,5	178	1064	1419	0,84	1,35	0,74	1,17	59,74	74,66	439,6	594,3	7,93	

ДЕНЬ НЕДЕЛИ: ПЯТНИЦА																				
Сезон : Весна - Лето				Неделя : Вторая																
Возраст от 1 года до 7 лет																				
№ тех.карт ы	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины,мг						Минеральные вещества		
	Завтрак	1-3лет	3-7 лет	Б		Ж		У				В1		В2		С		Ca		Fe
193	Каша гречневая с молоком	150/3	200/3	6,8	9	6,7	9	27,8	37	200	266	0,16	0,22	0,17	0,23	0,38	0,5	91,9	122,4	2,56
1/2	Бутерброд с маслом или сыром	35/20	40/25	5	7,9	3	4,8	14,5	24,2	106	172	0,05	0,08	0,06	0,09	0,07	0,11	106,9	161,5	0,67
302	Кофе с молоком	150	200	2,1	2,8	1,7	2,2	11	14,8	66	87	0,02	0,03	0,09	0,12	0,39	0,52	79,4	105,9	0,08
ИТОГО:		358	468	13,9	19,7	11,4	16	53,3	76	372	525	0,23	0,33	0,32	0,44	0,84	1,13	278,2	389,8	3,31
	2-ой Завтрак																			
	Сок или фрукты	100	100	0,2	0,2	0	0	9,6	9,6	36	36	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0,1
ИТОГО:		100	100	0,2	0,2	0	0	9,6	9,6	36	36	0	0	0	0	25	25	3,7	3,7	0,1
ИТОГО: завтрак + 2 завтрак																				
	Обед																			
21	Салат из моркови с изюмом	40	60	0,6	9	0,4	0,06	5,8	8,7	40	60	0,01	0,01	0,02	0,02	0,69	2,3	8,3	12,3	0,22
69	Суп крестьянский со сметаной	150/8	200/8	1,4	1,8	3,1	3,9	7,6	10,1	67	87	0,03	0,04	0,03	0,03	4,8	6,4	17,8	24,4	0,039
142	Котлета куриная с круп/гарниром	150	200	18,9	25	22	29,4	39,1	39,7	434	527	0,1	1,15	0,17	0,24	8,69	8,78	80,4	90,5	2,44
251	с молочным соусом	40	40	0,6	0,6	1,7	1,7	2	2	25	25	0,01	0,01	0,02	0,02	0,08	0,08	16,3	16,3	0,03
300	Чай с лимоном	150	200	0,1	0,2	0,03	0,03	6,5	9,3	27	38	0	0	0	0	0,8	1,12	1,94	2,73	0,04
	Хлеб ржаной/пшеничный	30	40	1,9	2,6	0,3	0,4	10	13,9	52	70	0,4	0,7	0	0	0	0	10,5	14	1
ИТОГО:		568	748	23,5	31,1	27,17	35,5	71	83,2	645	807	0,55	1,91	0,24	0,31	15,06	18,68	135,2	160,2	4,12
	Полдник																			
279	Ватрушка, булочка	90	100	11,6	13,9	7,2	8,7	38,8	47	272	327	0,08	1	0,12	0,15	0,06	0,07	59,8	77,7	0,9
296	Молоко кипяченое	150	200	4,1	5,5	4,2	5,6	6,4	8,6	79	106	0,04	0,06	0,18	0,24	0,78	1,04	158,4	211,2	0,13
ИТОГО:		240	300	15,7	50,5	11,4	14,3	45,2	55,6	351	433	0,12	1,06	0,3	0,39	0,84	1,11	218,2	288,9	1,03
ВСЕГО:		1266	1616	53,3	101,5	49,97	65,8	179	224	1404	1801	0,9	3,3	0,86	1,09	41,74	45,92	635,3	842,6	8,56

№
ка
их

ва, мг.
а
0,41
0,62
0,11
1,14
0,1
0,1
0.54
1,82
1,19
0.74
0.09
0,52
6,4
1,08
0.03
1,11
8,75

вв, мг.
²
1,86
0.9
0.88
3,64
0.1
0.1
0.54
1,12
1,9
0,52
1,5
5,58
0.32
0.52
0.84
10,16

BA, МГ.
а
1,83
0,62
0,07
2,52
2,2
2,2
0,34
0,56
1,96
1,04
0,8
1,5
10,14
0,94
0,2
1,14
16

вв, мг.
²
0,25
1,78
0,03
2,06
2,2
2,2
0,67
0,8
1,6
0,09
0,52
1,5
3,68
0,48
0,91/0, 88
2,27
10,21

ВВ, мг.
²
0,49
0,62
0,11
1,22
0,1
0,1
0,51
0,52
0,57
0,95
0,06/1, 5
4,11
1,25
0,17
1,42
6,85

BA, МГ.
³
1,17
0,62
0,88
2,67
0,1
0,1
0,34
0,55
0,94
4,6
0,52
1,5
8,45
0,9
0,8
1,7
10,15

BA, MF.
²
0,12
0,9
0,07
1,44
0,1
0,1
0,43
0,77
2,22
0,52
1,5
5,4
0,32
0,03
0,35
7,29

BA, MF.
²
1,67
0,62
0,11
2,4
2,2
2,2
0,38
0,65
3,0/0,95
0,8
1,5
7,28
1,04
0,2
1,24
13,12

BA, МГ.
²
0,25
1,11
0,03
1,39
0,1
0,1
0,56
1,5
0,8
0,74/0,09
0,52
1,5
5,71
1,36
0,88
2,24
9,44

BA, MF.
²
3,41
1,11
0,11
4,63
0,1
0,1
0,32
0,52
2,93
0,03
0,06
1,5
5,36
1,09
0,17
1,26
11,35