

Структурное подразделение ГБОУ СОШ №4 г.о. Чапаевск - детский сад №1, реализующее основные общеобразовательные программы дошкольного образования

«УТВЕРЖДАЮ»

Методист СП ГБОУ СОШ №4

г.о. Чапаевск- ДС №1

_____ С.И.Евстропова

«__» _____ 2024 г.

**Основное (организованное) меню на 10 дней
для организации питания детей в возрасте с 1 года до 3 лет
и с 3 лет до 7 лет (с 12 часовым режимом пребывания),
посещающих структурное подразделение ГБОУ СОШ №4 г.о. Чапаевск
- детский сад №1, реализующее основные общеобразовательные
программы дошкольного образования
(осенне-зимний период)**

Понедельник День 1	Вторник День 2	Среда День 3	Четверг День 4	Пятница День 5
ЗАВТРАК				
Каша гречневая с молоком	Каша молочная «Дружба»	Каша манная молочная	Каша овсяная (геркулесовая) молочная	Каша пшеничная молочная
Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром
Кофейный напиток	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком
II ЗАВТРАК				
Отвар шиповника	Напиток лимонный	Фрукты	Кисель	Сок фруктовый
ОБЕД				
Суп с рыбными консервами	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	Суп с зелёным горошком на к/б со сметаной	Борщ на м/б со сметаной	Суп картофельный с клёцками на к/б со сметаной
Капуста тушеная	Азу с говядиной	Макароны отварные	Рис отварной	Каша гречневая
Сосиски отварные/яйцо вареное		Гуляш из курицы	Рыба, тушенная в томате с овощами	Котлеты из курицы с овощами Салат из моркови с чесноком
Салат с солёным огурцом и луком				
Компот из сухофруктов с витамином «С»	Компот из сухофруктов с витамином «С»	Компот из сухофруктов с витамином «С»	Компот из сухофруктов с витамином «С»	Компот из сухофруктов с витамином «С»
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Сырники из творога со сгущенным молоком	Ватрушка с повидлом	Омлет натуральный	Салат зимний	Кисломолочный продукт
			Хлеб пшеничный	
Чай сладкий с лимоном	Чай с сахаром	Чай с конфетой	Чай с сахаром	Печенье

Понедельник День 6	Вторник День 7	Среда День 8	Четверг День 9	Пятница День 10
ЗАВТРАК				
Макаронны отварные с маслом	Каша манная молочная	Каша пшённая молочная	Каша молочная сборная	Каша пшеничная молочная
Икра кабачковая				
Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром
Кофейный напиток	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком
II ЗАВТРАК				
Отвар шиповника	Напиток лимонный	Фрукты	Кисель	Сок фруктовый
ОБЕД				
Суп харчо с тушенкой	Щи на м/б со сметаной	Суп с вермишелью на к/б со сметаной	Рассольник на м/б со сметаной	Суп гречневый на к/б со сметаной
Пюре картофельное	Каша перловая рассыпчатая	Макаронны отварные	Пюре гороховое	Плов из курицы Салат из свеклы с чесноком
Сельдь солёная с луком	Гуляш из говядины	Курица тушеная в томате с овощами	Котлеты рыбные	
		Котлеты из птицы		
		Салат с солёным огурцом и луком		
Компот из сухофруктов с витамином «С»				
Хлеб пшеничный				
Хлеб ржаной				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Запеканка творожная с молочным соусом	Винегрет, Хлеб пшеничный	Омлет натуральный	Пирожок с картофелем	Кисломолочный продукт
Чай сладкий с лимоном	Чай с сахаром	Чай с конфетой	Чай с сахаром	Вафли

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Витамин "С"		№ рецептуры
		1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
Неделя 1 День 1	Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.													
Завтрак	Каша гречневая молочная	100	150	5.73	8.59	4.06	6.09	25.76	38.64	162	243			119
	Бутерброд с маслом	30	40	1.62	1.75	3.6	4.8	12	16	107.9	119.22			1
	Кофейный напиток	150	200	2.09	2.79	2.39	3.19	14.78	19.71	89.01	118.69			395
Итого за завтрак		280	390	9.44	13.13	10.05	14.08	52.54	74.35	358.91	480.91			
Второй завтрак	Отвар шиповника	150	200	0.12	0.16	9;08	12.11	18.24	24.32	74.24	98.99			151
Итого за второй завтрак		150	200	0.12	0.16	9;08	12.11	18.24	24.32	74.24	98.99			
Обед	Суп с рыбными консервами	150	200	4.24	5.3	5.2	6.5	20.24	25.3	112.8	150.3			87
	Капуста тушеная	120	150	2.66	3.33	1.68	2.1	7.93	9.92	59.28	74.11			50
	Яйцо варёное.Сосиски отварные	20	50	2.54	5.5	2.3	11.95	0.14	0.2	31.5	130			13/275
	Салат с солёным огурцом	30	40	0.43	0.56	2;1	2.6	1.1	1;6	28.1	30.3			19
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	200	0.1	0.15	0	0	12.1	16.4	54.9	111.8	0.035	0.05	145
	Хлеб пшеничный	30	40	2.01	2.64	0.27	0.36	11.6	15.4	79.6	106.14			147
	Хлеб ржаной	40	50	1.44	1.8	0.36	0.45	12.48	15.6	59.4	74.25			148
Итого за обед		540	730	13.42	19.28	9.81	23.96	65.59	82.82	425.58	676.9			
Уплотненный полдник	Сырники из творога со сгущённым молоком	90	100	21.4	10;5	23.5	11.3	34.1	37.2	325	410			115
	Чай с лимоном	150	200	0.11	0.14	0	0	8.42	11.22	33.62	44.82			374
Итого за уплотненный полдник		240	300	21.51	0.14	23.5	11.3	42.52	48.42	358.62	454.82			
Итого за день		1210	1620	44.49	32.71	#VALUE!	61.45	178.89	229.91	1217.35	1711.62			

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Витамин "С"		№ рецептуры
		1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
Неделя 1 День 2	Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.													
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	200	3.21	4.28	7.6	10.1	19.5	26	166	223			134
	Бутерброд с маслом	30	40	1.62	1.75	3.6	4.8	12	16	107.9	119.22			1
	Какао с молоком	150	200	2.79	3.72	2.73	3.64	11.99	15.98	82.77	110.36			31
Итого за завтрак		330	440	7.62	9.75	13.93	18.54	43.49	57.98	356.67	452.58			
Второй завтрак	Напиток лимонный	150	200	0.08	0.11	0	0	12.5	16.67	52.42	69.89			150
Итого за второй завтрак		150	200	0.08	0.11	0	0	12.5	16.67	52.42	69.89			
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150	200	1.23	1.78	5.2	6.24	9.61	11.6	101.2	105.9			220
	Азу	160	220	20.2	24	15.5	16	11.5	17.3	260	304			529
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	200	0.1	0.15	0	0	12.1	16.4	54.9	111.8	0.035	0.05	145
	Хлеб пшеничный	30	40	2.01	2.64	0.27	0.36	11.6	15.4	79.6	106.14			147
	Хлеб ржаной	40	50	1.44	1.8	0.36	0.45	12.48	15.6	59.4	74.25			148
Итого за обед		530	710	24.98	30.37	21.33	23.05	57.29	76.3	555.1	596.19			
Уплотненный полдник	Ватрушка с повидлом	60	90	4.54	6.8	4.07	6.1	25.3	37.9	157.11	235.67			458
	Чай с сахаром	150	200	9	12	2.33	3.1	10.5	14	39.8	53.06			154
Итого за уплотненный полдник		210	290	13.54	18.8	6.4	9.2	35.8	51.9	196.91	288.73			
Итого за день		1220	1640	46.22	59.03	41.66	50.79	149.08	202.85	1161.1	1407.4			

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Витамин "С"		№ рецептуры
		1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
Неделя 1 День 3	Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.													
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	4.4	5.86	7.46	9.95	20.1	26.8	166	221.38			118
	Бутерброд с маслом	30	40	1.62	1.75	3.6	4.8	12	16	107.9	119.22			1
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2.37	3.03	2	2.65	11.96	15.7	83.85	118			147
Итого за завтрак		330	440	8.39	10.64	13.06	17.4	44.06	58.5	357.75	458.6			
Второй завтрак	Яблоко	95	100	0.38	0.4	0.38	0.37	11.69	12.3	30.56	32.11			368
Итого за второй завтрак		95	100	0.38	0.4	0.38	0.37	11.69	12.3	30.56	32.11			
Обед	Суп картофельный с горошком зеленым консервированным на курином бульоне со сметаной	150	200	1.3	1.41	2.01	2.33	6.11	8.17	68.3	79.03			68
	Макароны отварные	100	150	3.64	5.46	3.86	5.79	20.3	30.45	130.4	195.7			45
	Гуляш из курицы	60	90	4.5	6.75	5.7	8.55	1.85	2.78	123.6	185.4			9
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	200	0.1	0.15	0	0	12.1	16.4	54.9	111.8	0.035	0.05	145
	Хлеб пшеничный	30	40	2.01	2.64	0.27	0.36	11.6	15.4	79.6	106.14			147
	Хлеб ржаной	40	50	1.44	1.8	0.36	0.45	12.48	15.6	59.4	74.25			148
Итого за обед		530	730	12.99	18.21	12.2	17.48	64.44	88.8	516.2	752.32			
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	60	80	7.21	9.01	10.01	12.51	1.79	2.24	125	156.25			72
	Чай с конфетой	150	200	0.11	0.14	0	0	8.42	11.22	33.62	44.82			391
Итого за уплотненный полдник		210	280	7.32	0.14	10.01	12.51	10.21	13.46	158.62	201.07			
Итого за день		1165	1550	29.08	29.39	35.65	47.76	130.4	173.06	1063.13	1444.1			

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Витамин "С"		№ рецептуры
		1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
Неделя 1 День 4	Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.													
Завтрак	Каша овсяная (геркулесовая) молочная	150	200	6.12	8.16	7.38	Sep-84	26.7	35.6	198	264			314
	Бутерброд с маслом	30	40	1.62	1.75	3.6	4.8	12	16	107.9	119.22			1
	Какао с молоком	150	200	2.79	3.72	2.73	3.64	11.99	15.98	82.77	110.36			31
Итого за завтрак		330	440	10.53	13.63	13.71	30934.44	50.69	67.58	388.67	493.58			
Второй завтрак	Кисель	150	200	0	0	0	0	19.6	27	74.6	99.47			122
Итого за второй завтрак		150	200	0	0	0	0	19.6	27	74.6	99.47			
Обед	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150/5	200/6	5.94	7.92	4.36	5.82	8.23	10.98	96	128			30
	Рис припущенный	120	150	2.12	2.84	2.4	3.32	21.46	26.62	129	167			132
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	70	6.83	17.3	3.81	12.3	24.8	2.6	99.75	125.3			238
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	200	0.1	0.15	0	0	12.1	16.4	54.9	111.8	0.035	0.05	145
	Хлеб пшеничный	30	40	2.01	2.64	0.27	0.36	11.6	15.4	79.6	106.14			147
	Хлеб ржаной	40	50	1.44	1.8	0.36	0.45	12.48	15.6	59.4	74.25			148
Итого за обед		390	510	18.44	32.65	11.2	22.25	90.67	87.6	518.65	712.49			
Уплотненный полдник	Салат зимний	40	60	0.47	1.03	2.09	4.15	5.36	7.35	46.7	62.7			154
	Хлеб пшеничный	30	40	2.01	2.64	0.27	0.36	11.6	15.4	79.6	106.14			147
	Чай с сахаром	150	200	9	12	2.33	3.1	10.5	14	39.8	53.06			154
Итого за уплотненный полдник		220	300	11.48	15.67	4.69	7.61	27.46	36.75	166.1	221.9			
Итого за день		1090	1450	40.45	61.95	29.6	30964.3	188.42	218.93	1148.02	1527.44			

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Витамин "С"		№ рецептур ы
		1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
Неделя 1 День 5														
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	5.26	6.44	6.07	7.53	21.29	25.38	159.75	192			168
	Бутерброд с маслом и сыром	30	40	3.78	5.04	8.4	11.2	13	16	180	215			1.
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2.37	3.03	2	2.65	11.96	15.7	83.85	118			147
Итого за завтрак		330	440	11.41	14.51	16.47	21.38	46.25	57.08	423.6	525			
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	200	0.3	0.4	0.3	0.4	17.4	23.2	72	96			399
Итого за второй завтрак		150	200	0.3	0.4	0.3	0.4	17.4	23.2	72	96			
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне со сметаной	150	200	4.12	5;2	5.63	7.1	15.13	19.09	139.6	169.09			204
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	5.85	7.8	9.3	12.4	24.38	32.5	207.57	276.76			313
	Котлеты из курицы с овощами	50	70	8.44	9.84	6.88	8.02	6.13	7.16	119.98	139.13			305
	Салат из моркови	43	43	0.4	0.4	3	3	4.8	4.8	48	48			41
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	200	0.1	0.15	0	0	12.1	16.4	54.9	111.8	0.035	0.05	376
	Хлеб пшеничный	30	40	2.01	2.64	0.27	0.36	11.6	15.4	79.6	106.14			147
	Хлеб ржаной	40	50	1.44	1.8	0.36	0.45	12.48	15.6	59.4	74.25			148
Итого за обед		613	803	22.36	22.63	25.44	31.33	86.62	110.95	709.05	925.17			
Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт	100	120	4.35	5.8	3.75	5	6.3	8.4	76	101.34			251
	Печенье	12	20	0.7	1.17	1.99	3.32	8.17	13.62	56.04	93.4			14
Итого за уплотненный полдник		112	140	5.05	6.97	5.74	8.32	14.47	22.02	132.04	194.74			
Итого за день		1205	1583	39.12	44.51	47.95	61.43	164.74	213.25	1336.69	1740.9			

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Витамин "С"		№ рецептуры
		1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
Неделя 2 День 6	Вода питьевая (на весь день), 300 мл.													
Завтрак	Макароны отварные с маслом	110	130	2.38	2.77	4.06	4.76	8.25	9.97	61.7	84.9			45
	Икра кабачковая	40	60	0.8	1.2	3.3	4.95	3.8	5.7	47	70.5			5
	Бутерброд с маслом	30	40	1.62	1.75	3.6	4.8	12	16	107.9	119.22			1
	Кофейный напиток	150	200	2.09	2.79	2.39	3.19	14.78	19.71	89.01	118.69			395
Итого за завтрак		330	430	6.89	8.51	13.35	17.7	38.83	51.38	305.61	393.31			
Второй завтрак	Отвар шиповника	150	200	0.24	0.32	0.11	0.14	13.92	18.56	56.43	75.24			151
Итого за второй завтрак		150	200	0.24	0.32	0.11	0.14	13.92	18.56	56.43	75.24			
Обед	Суп Харчо с тушенкой	150	200	4.71	6.28	9.48	12.64	2.25	3	140.3	187.06			632
	Пюре картофельное	120	150	2.52	3.1	3.96	4.95	18.12	22.65	93.12	116.4			178
	Сельдь солёная с луком	45	60	3.98	5.3	4.88	6.5	0.68	0.91	87	116			32
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	200	0.1	0.15	0	0	12.1	16.4	54.9	111.8	0.035	0.05	145
	Хлеб пшеничный	30	40	2.01	2.64	0.27	0.36	11.6	15.4	79.6	106.14			147
	Хлеб ржаной	40	50	1.44	1.8	0.36	0.45	12.48	15.6	59.4	74.25			148
Итого за обед		535	700	14.76	19.27	18.95	24.9	57.23	73.96	514.32	711.65			
Уплотненный полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	110	9.27	10.19	8.3	9.13	21	25	186	216.6			81
	Чай с лимоном	150	200	0.11	0.14	0	0	8.42	11.22	33.62	44.82			504
Итого за уплотненный полдник		250	310	9.38	10.33	8.3	9.13	29.42	36.22	219.62	261.42			
Итого за день		1265	1640	31.27	38.43	40.71	51.87	139.4	180.12	1095.98	1441.6			

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Витамин "С"		№ рецептур ы
		1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
Неделя 1 День 2	Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.													
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	Apr-66	6.21	5.6	7.47	18.82	25.09	144	192			168в
	Бутерброд с маслом	30	40	1.62	1.75	3.6	4.8	12	16	107.9	119.22			1
	Какао с молоком	150	200	2.79	3.72	2.73	3.64	11.99	15.98	82.77	110.36			31
Итого за завтрак		330	440	24202.41	11.68	11.93	15.91	42.81	57.07	334.67	421.58			
Второй завтрак	Напиток лимонный	150	200	0.08	0.11	0	0	12.5	16.67	52.42	69.89			150
Итого за второй завтрак		150	200	0.08	0.11	0	0	12.5	16.67	52.42	69.89			
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150	200	1.23	1.78	5.2	6.24	9.61	11.6	101.2	105.9			220
	Каша перловая рассыпчатая	100	130	30.4	45.6	7.2	10.8	50.5	75.75	391.5	587.25			124
	Гуляш из говядины	30/45	30/45	4.5	6.75	5.7	8.55	1.85	2.78	123.6	185.4			9
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	200	0.1	0.15	0	0	12.1	16.4	54.9	111.8	0.035	0.05	145
	Хлеб пшеничный	30	40	2.01	2.64	0.27	0.36	11.6	15.4	79.6	106.14			147
	Хлеб ржаной	40	50	1.44	1.8	0.36	0.45	12.48	15.6	59.4	74.25			148
Итого за обед		470	620	39.68	58.72	18.73	26.4	98.14	137.53	810.2	1064.84			
Уплотненный полдник	Винегрет	100	150	1.35	2.02	6.16	9.24	7.69	11.53	91.6	137.4			45
	Хлеб пшеничный	30	40	2.01	2.64	0.27	0.36	11.6	15.4	79.6	106.14			147
	Чай с сахаром	150	200	9	12	2.33	3.1	10.5	14	39.8	53.06			154
Итого за уплотненный полдник		280	390	12.36	16.66	8.76	12.7	29.79	40.93	211	296.6			
Итого за день		1230	1650	24254.53	87.17	39.42	55.01	183.24	252.2	1408.29	1852.91			

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Витамин "С"		№ рецептур
		1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
Неделя 1 День 3	Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.													
Завтрак	Каша пшённая молочная	150	200	3.23	4.65	4.8	6.48	32.1	38.2	157.7	203			304
	Бутерброд с маслом	30	40	1.62	1.75	3.6	4.8	12	16	107.9	119.22			1
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2.37	3.03	2	2.65	11.96	15.7	83.85	118			147
Итого за завтрак		330	440	7.22	9.43	10.4	13.93	56.06	69.9	349.45	440.22			
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	100	0.38	0.4	0.38	0.37	11.69	12.3	30.56	32.11			35
Итого за второй завтрак		95	100	0.38	0.4	0.38	0.37	11.69	12.3	30.56	32.11			
Обед	Суп с вермишелью на курином бульоне со сметаной	150	200	6.58	10.75	6.46	10.82	11.99	23.24	140.86	234.59			20.
	Макароны отварные	100	150	3.64	5.46	3.86	5.79	20.3	30.45	130.4	195.7			45
	Курица тушёная в томате	50	70	6.43	7.5	8.4	9.8	2.27	2.65	94.5	110.25			302
	Салат из огурцов с луком	30	40	0.43	0.56	2;1	2.6	1.1	1;6	28.1	30.3			19
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	200	0.1	0.15	0	0	12.1	16.4	54.9	111.8	0.035	0.05	145
	Хлеб пшеничный	30	40	2.01	2.64	0.27	0.36	11.6	15.4	79.6	106.14			147
	Хлеб ржаной	40	50	1.44	1.8	0.36	0.45	12.48	15.6	59.4	74.25			148
Итого за обед		550	750	20.63	28.86	19.35	29.82	71.84	103.74	587.76	863.03			
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	60	80	7.21	9;01	10.01	12.51	1.79	2.24	125	156.25			72
	Чай с конфетой	150	200	0.11	0.14	0	0	8.42	11.22	33.62	44.82			391
Итого за уплотненный полдник		210	280	7.32	0.14	10.01	12.51	10.21	13.46	158.62	201.07			
Итого за день		1185	1570	35.55	38.83	40.14	56.63	149.8	199.4	1126.39	1536.4			

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Витамин "С"		№ рецептуры
		1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
Неделя 1 День 4	Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.													
Завтрак	Каша молочная сборная	150	200	4.3	5.3	9.58	11.97	25.5	31.9	211	263.8			
	Бутерброд с маслом	30	40	1.62	1.75	3.6	4.8	12	16	107.9	119.22			1
	Какао с молоком	150	200	2.79	3.72	2.73	3.64	11.99	15.98	82.77	110.36			31
Итого за завтрак		330	440	8.71	10.77	15.91	20.41	49.49	63.88	401.67	493.38			
Второй завтрак	Кисель	150	200	0	0	0	0	19.6	27	74.6	99.47			122
Итого за второй завтрак		150	200	0	0	0	0	19.6	27	74.6	99.47			
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/5	200/6	3.28	4.1	4.8	7.16	16.76	20.93	116.11	145			193
	Пюре гороховое	100	130	30.4	45.6	7.2	10.8	50.5	75.75	391.5	587.25			161
	Котлеты рыбные	50	70	7.02	9.83	3.45	4.83	3.69	5.16	68.67	96.14			83
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	200	0.1	0.15	0	0	12.1	16.4	54.9	111.8	0.035	0.05	431
	Хлеб пшеничный	30	40	2.01	2.64	0.27	0.36	11.6	15.4	79.6	106.14			147
	Хлеб ржаной	40	50	1.44	1.8	0.36	0.45	12.48	15.6	59.4	74.25			148
Итого за обед		370	490	44.25	64.12	16.08	23.6	107.13	149.24	770.18	1120.6			
Уплотненный полдник	Пирожок с картошкой	60	90	3.87	4.51	4.32	5.04	24.4	28.47	162	189			511
	Чай с сахаром	150	200	9	12	2.33	3.1	10.5	14	39.8	53.06			154
Итого за уплотненный полдник		210	290	12.87	16.51	6.65	8.14	34.9	42.47	201.8	242.06			
Итого за день		1060	1420	65.83	91.4	38.64	52.15	211.12	282.59	1448.25	1955.5			

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Витамин "С"		№ рецептуры
		1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
Неделя 2 День 10	Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.													
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	5.26	6.44	6.07	7.53	21.29	25.38	159.75	192			168
	Бутерброд с маслом и сыром	30	40	3.78	5.04	8.4	11.2	13	16	180	215			1.
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2.37	3.03	2	2.65	11.96	15.7	83.85	118			147
Итого за завтрак		330	440	11.41	14.51	16.47	21.38	46.25	57.08	423.6	525			
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	200	0.3	0.4	0.3	0.4	17.4	23.2	72	96			399
Итого за второй завтрак		150	200	0.3	0.4	0.3	0.4	17.4	23.2	72	96			
Обед	Суп гречневый на курином бульоне со сметаной	150	200	1.36	2.23	3.23	6,4.	5.89	9.9	60.25	113			51
	Плов из курицы	150	200	14.7	19.6	17.55	23.4	35.55	47.4	360.18	480.25			304
	Салат из свеклы с чесноком	30	40	0.47	0.52	2.03	3.05	3.62	5.76	34.8	53.6			33
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	200	0.1	0.15	0	0	12.1	16.4	54.9	111.8			431
	Хлеб пшеничный	30	40	2.01	2.64	0.27	0.36	11.6	15.4	79.6	106.14			147
	Хлеб ржаной	40	50	1.44	1.8	0.36	0.45	12.48	15.6	59.4	74.25			148
Итого за обед		550	730	20.08	26.42	23.44	27.26	81.24	110.46	649.13	939.04			
Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт	100	120	4.35	5.8	3.75	5	6.3	8.4	76	101.34			251
	Вафли	12	20	0.3	0.5	3	5	6.2	10.3	42.4	70.6			25
Итого за уплотненный полдник		112	140	4.65	6.3	6.75	10	12.5	18.7	118.4	171.94			
Итого за день		1142	1510	36.44	47.63	46.96	59.04	157.39	209.44	1263.13	1731.98			

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!