

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение города Керчи Республики Крым
«Школа-гимназия №1 имени Героя Советского Союза Е.И.Дёминой»
(МБОУ г. Керчи РК «Школа-гимназия №1 имени Героя Советского Союза Е.И.Дёминой»)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ г.Керчи РК
«Школа-гимназия №1 имени Героя Советского
Союза Е.И.Дёминой»

Л.И.Тютюнник
Приказ № 175 от 12.05.2025г.

Примерное цикличное меню для детей
дошкольного возраста (3-7 лет)
с дневным пребыванием 12 часов
(лето-осень)

в дошкольном отделении Муниципального бюджетного образовательного учреждения города Керчи
Республики Крым «Школа-гимназия №1 имени Героя Советского Союза Е.И.Дёминой»

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины									
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	НЭ, мг	С, мг	
	1 неделя																					
	ПОНЕДЕЛЬНИК																					
	Завтрак																					
199	Каша молочная жидкая овсянная	210	4,91	6,00	28,41	187,00	129,60	105,40	27,80	46,00	139,90	1,58	20,00	15,00	23,00	0,73	0,18	0,05	0,42	1,73	-	
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	114,90	42,90	9,30	9,90	29,10	0,62	40,00	30,00	45,00	0,49	0,05	0,03	0,49	0,95		
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,30	7,70	10,00	1,30	2,50	0,28						0,00	0,02		0,03	
	Итого за завтрак	440	7,42	13,57	53,02	363,00	244,80	156,00	47,10	57,20	171,50	2,48	60,00	45,00	68,00	1,22	0,23	0,08	0,93	2,68	0,03	
	II завтрак																					
418	Сок фруктовый (яблоко)	180	0,90	-	18,18	76,00	10,80	216,00	12,60	7,20	12,60	2,52	-	-	-	0,18	0,02	0,02	0,18	0,36	3,60	
	Итого за II завтрак	180	0,90	0,00	18,18	76,00	10,80	216,00	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02	0,02	0,18	0,36	3,60	
	Обед																					
57	Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	420,00	189,00	24,00	9,00	23,00	0,42		552,00	92,00	1,86	0,02	0,03	0,24	0,36	4,50	
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	82,74	385,06	19,68	21,60	53,32	0,87		972,00	161,80	1,13	0,09	0,05	0,95	1,55	6,60	
277	Тефтели рыбные тушеные	80	9,57	3,72	9,68	111,00	187,40	194,70	21,10	23,90	136,70	0,71	4,00		5,00	1,80	0,08	0,06	0,91	2,94	0,12	
372	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	47,20	11,83	8,54	1,58	6,82	0,27	10,14	4,50	12,00	0,07	0,01	0,01	0,05	0,14	0,01	
339	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	5,54	648,45	36,98	27,75	86,60	1,01	25,50	39,30	32,40	0,18	0,14	0,11	1,36	2,50	18,16	
390	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	9,54	100,62	13,03	3,24	3,96	0,85		8,10	1,80	0,33	0,01	0,01	0,09	0,14	1,55	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80				0,52	0,06	0,02	0,64			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	183,00	73,50	10,50	14,10	47,40	1,17		1,80		0,42	0,05	0,02	0,21			
	Итого за обед	770	21,20	15,81	101,04	635,72	1086,62	1656,36	143,03	114,37	392,60	6,10	39,64	1577,70	305,00	6,31	0,46	0,31	4,45	7,63	30,94	
	Полдник																					
229	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	93,30	120,30	62,80	10,40	138,60	1,54	191,00	65,00	202,00	0,45	0,05	0,31	0,15	2,36	0,15	
386	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20		30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00	
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	45,10	131,70	113,20	12,60	81,00	0,12	18,00	9,00	20,00		0,04	0,14	0,09	0,72	1,17	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	122,00	49,00	7,00	9,40	31,60	0,78		1,20		0,28	0,03	0,01	0,14	1,32	0,24	
	Итого за полдник	385	12,09	16,51	32,35	326,80	286,40	579,00	199,00	41,40	262,20	4,64	209,00	105,20	227,00	0,93	0,15	0,48	0,68	4,80	11,56	
	Всего за день	1775,00	41,61	45,89	204,59	1401,52	1628,62	2607,36	401,73	220,17	838,90	15,74	308,64	1727,90	600,00	8,64	0,86	0,89	6,24	15,47	46,13	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины									
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	НЭ, мг	С, мг	
	1 неделя																					
	ВТОРНИК																					
	Завтрак																					
199	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	210	3,18	3,89	26,38	153,00	78,40	41,30	8,20	5,50	27,60	0,34	20,00	15,00	23,00	0,51	0,04	0,02	0,36	0,93		
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	273,50	67,90	142,40	18,50	111,30	0,96	59,00	41,00	66,00	0,65	0,07	0,08	0,68	2,17	0,11	
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,30	7,70	10,00	1,30	2,50	0,28						0,00	0,02		0,03	
	Итого за завтрак	460	9,92	12,36	55,76	373,00	352,20	116,90	160,60	25,30	141,40	1,58	79,00	56,00	89,00	1,16	0,11	0,10	1,06	3,10	0,14	
	II завтрак																					
386	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20		30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,03	0,40	10,00	
	Итого за II завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,03	0,40	10,00	
	Обед																					
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,7	2,83	47,46	1,88	150,69	10,55	10,67	19,61	0,5		345,6	57,48	1,91	0,033	0,02	0,24	0,375	12,25	
63	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	98,06	305,32	35,50	21,00	42,58	0,95		1089,40	213,60	1,92	0,04	0,03	0,47	0,78	8,23	
319	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	12,32	3,02	20,88	160,00	260,90	728,80	41,80	49,10	157,50	1,79	14,00	4504,00	822,00	0,41	0,14	0,12	5,25	2,57	9,24	
401	Кисель из повидла	180	0,08	-	20,03	80,46	0,59	24,39	9,45	1,21	4,75	0,26					0,00	0,00	0,02	0,04	0,07	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80				0,52	0,06	0,02	0,64	3,16	0,40	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	183,00	73,50	10,50	14,10	47,40	1,17		1,80		0,42	0,05	0,02	0,21	1,98	0,36	
	Итого за обед	740,00	19,67	11,41	83,27	516,52	695,63	1335,90	117,00	109,28	306,64	5,47	14,00	5940,80	1093,08	5,18	0,32	0,21	6,83	8,91	30,55	
	Полдник																					
432	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330,00	511,20	228,10	101,40	39,10	141,60	1,68	21,00	8,00	24,00	3,88	0,18	0,16	1,50	3,55	0,47	
227	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	53,60	56,00	22,00	4,80	76,8	1,00	100,00	24,00	104,00	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44		
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	55,30	194,70	137,00	19,20	112,10	0,43	22,00	11,00	24,00	0,00	0,05	0,17	0,15	0,88	1,43	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	122,00	49,00	7,00	9,40	31,60	0,78		1,20		0,28	0,03	0,01	0,14	1,32	0,24	
	Итого за полдник	370	19,12	16,14	77,93	534,80	742,10	527,80	267,40	72,50	285,30	3,89	143,00	44,20	152,00	4,40	0,24	0,35	1,72	6,31	2,14	
	Всего за день	1670,00	49,11	40,31	226,76	1468,32	1815,93	2258,60	561,00	216,08	744,34	13,14	236,00	6071,00	1339,08	10,94	0,70	0,68	9,64	18,72	42,83	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины									
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар. мкг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мг	Р.Р, мг	НЭ, мг	С, мг	
	I неделя																					
	СРЕДА																					
	Завтрак																					
199	Каша молочная жидкая рисовая	210	2,17	3,89	27,45	154,00	119,40	32,20	4,90	15,30	47,40	0,34	20,00	15,00	23,00	0,17	0,02	0,02	0,47	1,03		
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	114,40	67,20	10,90	11,30	29,40	0,87	20,00	15,00	23,00	0,44	0,05	0,03	0,51	0,98	0,10	
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,30	7,70	10,00	1,30	2,50	0,28					0,00	0,02			0,03	
	Итого за завтрак	455	4,72	7,84	65,00	350,00	234,10	107,10	25,80	27,90	79,30	1,49	40,00	30,00	46,00	0,61	0,07	0,05	1,00	2,01	0,13	
	II завтрак																					
418	Сок фруктовый (яблоко)	180	0,90	-	18,18	76,00	10,80	216,00	12,60	7,20	12,60	2,52	-	-	-	0,18	0,02	0,02	0,18	0,36	3,60	
	Итого за II завтрак	180	0,90	0,00	18,18	76,00	10,80	216,00	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02	0,02	0,18	0,36	3,60	
	Обед																					
21	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,19	51,54	6,17	143,43	26,80	7,90	14,83	0,32		1,29	21,24	1,42	0,01	0,02	0,32	0,41	20,97	
82	Рассольник ленинградский	200	1,60	4,09	13,54	97,40	216,06	384,74	19,96	21,12	50,64	0,75		975,60	162,40	1,89	0,08	0,05	0,85	1,34	6,03	
323	Биточки рубленые из птицы паровые	80	14,38	3,17	7,23	115,00	232,50	191,20	9,60	19,80	104,80	1,12	11,00	9,00	14,00	0,23	0,05	0,04	5,54	0,47		
372	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	47,20	11,83	8,19	1,58	6,82	0,06	10,14	4,50	12,00	0,07	0,01	0,01	0,05	0,14	0,01	
354	Капуста тушенная	150	3,10	4,85	14,14	112,60	22,78	506,46	99,81	30,97	60,21	1,21		462,15	83,10	2,59	0,04	0,05	1,02	1,78	25,74	
390	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	9,54	100,62	13,03	3,24	3,96	0,85		8,10	1,80	0,33	0,01	0,01	0,09	0,14	1,55	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80				0,52	0,06	0,02	0,64	3,16	0,40	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	183,00	73,50	10,50	14,10	47,40	1,17		1,80		0,42	0,05	0,02	0,21	1,98	0,36	
	Итого за обед	770	25,62	17,55	92,69	633,21	868,45	1464,98	197,09	111,91	323,46	6,28	21,14	1462,44	294,54	7,47	0,31	0,21	8,72	9,42	55,06	
	Полдник																					
251	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,00	64,70	124,60	147,30	22,20	210,30	0,69	74,00	40,00	85,00	0,43	0,05	0,26	0,52	4,12	0,24	
380	Соус яблочный	30	0,03	0,027	5,11	20,79	1,80	19,01	2,63	0,61	1,44	0,16		1,53	0,33	0,02	0,00	0,00	0,02	0,03	0,27	
	Вафли	50	2,00	15,00	63,00	265,00																
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	45,10	131,70	113,20	12,60	81,00	0,12	18,00	9,00	20,00		0,04	0,14	0,09	0,72	1,17	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	122,00	49,00	7,00	9,40	31,60	0,78		1,20		0,28	0,03	0,01	0,14	1,32	0,24	
	Итого за полдник	380	23,74	29,70	106,30	658,59	233,60	324,31	270,13	44,81	324,34	1,75	92,00	51,73	105,33	0,73	0,12	0,41	0,77	6,19	1,92	
	Всего за день	1785,00	54,98	55,09	282,17	1717,80	1346,95	2112,39	505,62	191,82	739,70	12,04	153,14	1544,17	445,87	8,99	0,52	0,70	10,67	17,98	60,71	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины									
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мг	Р Р, мг	НЭ, мг	С, мг	
	1 неделя																					
	ЧЕТВЕРГ																					
	Завтрак																					
182	Каша молочная жидкая пшеничная	210	4,59	1,31	31,26	187,00	119,70	84,80	13,10	32,90	94,00	1,10	20,00	23,00	24,00	0,17	0,15	0,02	0,61	1,85		
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	114,90	42,90	9,30	9,90	29,10	0,62	40,00	30,00	45,00	0,49	0,05	0,03	0,49	0,95		
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,30	7,70	10,00	1,30	2,50	0,28						0,00	0,02		0,03	
	Итого за завтрак	440	7,10	8,88	55,87	363,00	234,90	135,40	32,40	44,10	125,60	2,00	60,00	53,00	69,00	0,66	0,20	0,05	1,12	2,80	0,03	
	II завтрак																					
386	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20		30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,03	0,40	10,00	
	Итого за II завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,03	0,40	10,00	
	Обед																					
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	35,88	4,56	80,37	13,11	7,98	16,94	0,36		14,58	2,46	1,39	0,01	0,01	0,07	0,14	3,33	
87	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	86,16	378,18	20,46	28,24	69,74	1,62		1209,60	201,60	1,94	0,18	0,06	0,09	2,02	4,65	
321	Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	301,00	209,10	363,30	20,70	52,20	221,30	1,87	32,00	1668,00	310,00	0,38	0,08	0,08	8,21	1,80	1,01	
390	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	9,54	100,62	13,03	3,24	3,96	0,85		8,10	1,80	0,33	0,01	0,01	0,09	0,14	1,55	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80				0,52	0,06	0,02	0,64	3,16	0,40	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	183,00	73,50	10,50	14,10	47,40	1,17		1,80		0,42	0,05	0,02	0,21	1,98	0,36	
	Итого за обед	720	32,39	16,50	101,00	679,12	643,56	1049,17	87,00	118,96	394,14	6,67	32,00	2902,08	515,86	4,98	0,39	0,20	9,31	9,24	11,30	
	Полдник																					
263	Рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102,00	178,60	250,50	40,10	26,00	189,70	0,99	56,00	22,00	74,00	0,46	0,08	0,15	0,87	3,71	0,17	
339	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	5,54	648,45	36,98	27,75	86,60	1,01	25,50	39,30	32,40	0,18	0,14	0,11	1,36	2,50	18,16	
	Печенье	30	1,80	3,60	15,90	102,00		88,96	5,12	6,18	18,20	0,37	16,80					0,01			0,03	
413	Чай с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	45,10	131,70	113,20	12,60	81,00	0,12	18,00	9,00	20,00		0,04	0,14	0,09	0,72	1,17	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	122,00	49,00	7,00	9,40	31,60	0,78		1,20		0,28	0,03	0,01	0,14	1,32	0,24	
	Итого за полдник	460	22,10	15,42	59,95	467,05	351,24	1168,61	202,40	81,93	407,10	3,27	116,30	71,50	126,40	0,92	0,29	0,42	2,46	8,25	19,77	
	Всего за день	1720,00	61,99	41,20	226,62	1553,17	1255,70	2631,18	337,80	253,99	937,84	14,14	208,30	3056,58	716,26	6,76	0,91	0,69	12,92	20,69	41,10	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины									
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	PЭ, мг	ТЭ, мг	B1, мг	B2, мг	P P, мг	HЭ, мг	C, мг	
	I неделя																					
	ПЯТНИЦА																					
	Завтрак																					
251	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,00	64,70	124,60	147,30	22,20	210,30	0,69	74,00	40,00	85,00	0,43	0,05	0,26	0,52	4,12	0,24	
380	Соус яблочный	30	0,03	0,027	5,11	20,79	1,80	19,01	2,63	0,61	1,44	0,16		1,53	0,33	0,02	0,00	0,00	0,02	0,03	0,27	
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	273,50	67,90	142,40	18,50	111,30	0,96	59,00	41,00	66,00	0,65	0,07	0,08	0,68	2,17	0,11	
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,30	7,70	10,00	1,30	2,50	0,28						0,00	0,02		0,03	
	Итого за завтрак	380	24,31	20,52	51,64	487,79	340,30	219,21	302,33	42,61	325,54	2,09	133,00	82,53	151,33	1,10	0,12	0,34	1,24	6,32	0,65	
	II завтрак																					
418	Сок фруктовый (яблоко)	180	0,90	-	18,18	76,00	10,80	216,00	12,60	7,20	12,60	2,52	-	-	-	0,18	0,02	0,02	0,18	0,36	3,60	
	Итого за II завтрак	180	0,90	0,00	18,18	76,00	10,80	216,00	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02	0,02	0,18	0,36	3,60	
	Обед																					
20	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	540,30	84,28	13,97	8,06	16,94	0,36		14,58	2,46	1,39	0,01	0,01	0,07	0,14	3,33	
86	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,20	82,82	379,22	19,20	21,32	53,36	0,23		291,84	48,60	1,00	0,09	0,05	0,85	1,39	165,00	
303	Тефтели мясные	160	11,33	12,53	14,19	215,00	390,20	260,50	40,10	26,30	127,70	1,25	48,00	47,00	62,00	0,78	0,07	0,11	2,41	5,53	1,05	
330	Каша рассыпчатая гречневая	155	8,60	6,09	38,64	243,75	1,17	2,81	259,62	14,82	135,82	205,42	4,56	21,00	22,65	25,05	0,61	0,21	0,11	2,48	5,00	
394	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	2,30	104,80	28,64	5,40	13,86	3,62		1,80	0,54	0,18	0,00	0,01	0,13	0,22	0,36	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80				0,52	0,06	0,02	0,64	3,16	0,40	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	183,00	73,50	10,50	14,10	47,40	1,17		1,80		0,42	0,05	0,02	0,21	1,98	0,36	
	Итого за обед	825	27,72	24,73	120,15	816,13	1350,99	958,31	381,23	103,20	429,88	212,85	52,56	378,02	136,25	29,34	0,89	0,42	4,42	14,90	175,50	
	Полдник																					
57	Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	420,00	189,00	24,00	9,00	23,00	0,42		552,00	92,00	1,86	0,02	0,03	0,24	0,36	4,50	
220	Макаронны, отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	42,40	36,20	104,60	24,90	110,00	1,14	72,00	49,00	80,00	0,94	0,05	0,07	0,7	3,12	0,14	
449	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	173,30	54,80	11,00	14,50	37,00	0,69	13,00	8,00	15,00	0,69	0,07	0,04	0,79	1,65		
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,30	7,70	10,00	1,30	2,50	0,28							0,00	0,02	0,03	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	122,00	49,00	7,00	9,40	31,60	0,78		1,20		0,28	0,03	0,01	0,14	1,32	0,24	
	Итого за полдник	470	15,27	15,25	70,15	480,80	758,00	336,70	156,60	59,10	204,10	3,31	85,00	610,20	187,00	3,77	0,17	0,15	1,19	6,45	4,91	
	Всего за день	1855,00	68,20	60,50	260,12	1860,72	2460,09	1730,22	852,76	212,11	972,12	220,77	270,56	1070,75	474,58	34,39	1,20	0,93	7,03	28,03	184,66	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины									
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мг	Р.В, мг	НЭ, мг	С, мг	
	2 неделя																					
	ПОНЕДЕЛЬНИК																					
	Завтрак																					
199	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	210	3,18	3,89	26,38	153,00	78,40	41,30	8,20	5,50	27,60	0,34	20,00	15,00	23,00	0,51	0,04	0,02	0,36	0,93		
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	114,90	42,90	9,30	9,90	29,10	0,62	40,00	30,00	45,00	0,49	0,05	0,03	0,49	0,95		
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,30	7,70	10,00	1,30	2,50	0,28						0,00	0,02		0,03	
	Итого за завтрак	437	5,69	11,46	50,99	329,00	193,60	91,90	27,50	16,70	59,20	1,24	60,00	45,00	68,00	1,00	0,09	0,05	0,87	1,88	0,03	
	II завтрак																					
386	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20		30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,03	0,40	10,00	
	Итого за II завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,03	0,40	10,00	
	Обед																					
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	35,88	4,56	80,37	13,11	7,98	16,94	0,36		14,58	2,46	1,39	0,01	0,01	0,07	0,14	3,33	
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	86,44	303,74	34,66	17,80	38,10	0,64		1051,20	206,00	1,89	0,42	0,04	0,65	0,96	14,77	
258	Рыба, припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42,00	52,00	90,20	10,30	8,00	67,40	0,43	3,00	3840,00	644,00	0,30	0,04	0,04	0,59	2,09	0,77	
339	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	5,54	648,45	36,98	27,75	86,60	1,01	25,50	39,30	32,40	0,18	0,14	0,11	1,36	2,50	18,16	
390	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	9,54	100,62	13,03	3,24	3,96	0,85		8,10	1,80	0,33	0,01	0,01	0,09	0,14	1,55	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80				0,52	0,06	0,02	0,64			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	183,00	73,50	10,50	14,10	47,40	1,17		1,80		0,42	0,05	0,02	0,21			
	Итого за обед	740	16,31	14,07	82,02	517,37	492,28	1350,08	127,78	92,07	295,20	5,26	28,50	4954,98	886,66	5,03	0,73	0,24	3,61	5,83	38,58	
	Полдник																					
430	Блинчики со сгущенным молоком	120	2,64	3,71	40,47	221,00	335,20	156,90	83,50	25,40	106,70	1,11	25,00	8,00	27,00	1,52	0,12	0,11	0,93	2,39	0,10	
227	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	53,60	56,00	22,00	4,80	76,8	1,00	100,00	24,00	104,00	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44		
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,30	7,70	10,00	1,30	2,50	0,28						0,00	0,02		0,03	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	122,00	49,00	7,00	9,40	31,60	0,78		1,20		0,28	0,03	0,01	0,14	1,32	0,24	
	Итого за полдник	360	9,10	8,57	57,42	358,80	511,10	269,60	122,50	40,90	140,80	3,17	125,00	33,20	131,00	2,04	0,18	0,30	1,17	5,15	0,37	
	Всего за день	1637,00	31,50	34,50	200,23	1249,17	1222,98	1989,58	293,78	158,67	506,20	11,87	213,50	5063,18	1090,66	8,27	1,03	0,61	5,68	13,26	48,98	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины									
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мг	Р, мг	НЭ, мг	С, мг	
	2 неделя																					
	ВТОРНИК																					
	Завтрак																					
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	117,40	233,50	161,60	24,14	137,98	0,51	30,60	18,60	39,80	0,31	0,09	0,20	0,44	1,81	0,91	
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	273,50	67,90	142,40	18,50	111,30	0,96	59,00	41,00	66,00	0,65	0,07	0,08	0,68	2,17	0,11	
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,30	7,70	10,00	1,30	2,50	0,28					0,00	0,02			0,03	
	Итого за завтрак	467	12,49	13,68	48,22	365,20	391,20	309,10	314,00	43,94	251,78	1,75	89,60	59,60	105,80	0,96	0,16	0,28	1,14	3,98	1,05	
	II завтрак																					
418	Сок фруктовый (яблоко)	180	0,90	-	18,18	76,00	10,80	216,00	12,60	7,20	12,60	2,52	-	-	-	0,18	0,02	0,02	0,18	0,36	3,60	
	Итого за II завтрак	180	0,90	0,00	18,18	76,00	10,80	216,00	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02	0,02	0,18	0,36	3,60	
	Обед																					
21	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,19	51,54	6,17	143,43	26,80	7,90	14,83	0,32		1,29	21,24	1,42	0,01	0,02	0,32	0,41	20,97	
86	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,20	82,82	379,22	19,20	21,32	53,36	0,23		291,84	48,60	1,00	0,09	0,05	0,85	1,39	165,00	
321	Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	301,00	209,10	363,30	20,70	52,20	221,30	1,87	32,00	1668,00	310,00	0,38	0,08	0,08	8,21	1,80	1,01	
401	Кисель из повидла	180	0,08	-	20,03	80,46	0,59	24,39	9,45	1,21	4,75	0,26					0,00	0,00	0,02	0,04	0,07	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80				0,52	0,06	0,02	0,64			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	183,00	73,50	10,50	14,10	47,40	1,17		1,80		0,42	0,05	0,02	0,21			
	Итого за обед	720	30,06	13,80	101,68	652,80	632,88	1037,04	95,85	109,93	376,44	4,65	32,00	1962,93	379,84	3,74	0,29	0,19	10,25	3,64	187,05	
	Полдник																					
263	Рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102,00	178,60	250,50	40,10	26,00	189,70	0,99	56,00	22,00	74,00	0,46	0,08	0,15	0,87	3,71	0,17	
339	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	5,54	648,45	36,98	27,75	86,60	1,01	25,50	39,30	32,40	0,18	0,14	0,11	1,36	2,50	18,16	
419	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	94,50	275,90	226,80	26,50	170,10	0,19	38,00	19,00	42,00		0,08	0,28	0,19	1,51	2,46	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	122,00	49,00	7,00	9,40	31,60	0,78		1,20		0,28	0,03	0,01	0,14	1,32	0,24	
	Итого за полдник	430	22,93	14,29	38,76	376,05	400,64	1223,85	310,88	89,65	478,00	2,97	119,50	81,50	148,40	0,92	0,33	0,55	2,56	9,04	21,03	
	Всего за день	1797,00	66,38	41,77	206,84	1470,05	1435,52	2785,99	733,33	250,72	1118,82	11,89	241,10	2104,03	634,04	5,80	0,80	1,04	14,13	17,02	212,73	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины									
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мг	Р.Р, мг	НЭ, мг	С, мг	
	2 неделя																					
	СРЕДА																					
	Завтрак																					
182	Каша герцневая вязкая с сахаром и маслом	210	6,21	5,28	27,15	203,00	116,10	187,80	12,20	98,10	147,70	3,32	20,00	20,00	24,00	0,45	0,15	0,08	1,79	3,61		
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	114,40	67,20	10,90	11,30	29,40	0,87	20,00	15,00	23,00	0,44	0,05	0,03	0,51	0,98	0,10	
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,30	7,70	10,00	1,30	2,50	0,28						0,00	0,02		0,03	
	Итого за завтрак	452	8,76	9,23	64,70	399,00	230,80	262,70	33,10	110,70	179,60	4,47	40,00	35,00	47,00	0,89	0,20	0,11	2,32	4,59	0,13	
	II завтрак																					
386	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20		30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,03	0,40	10,00	
	Итого за II завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20		30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,03	0,40	10,00	
	Обед																					
57	Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	420,00	189,00	24,00	9,00	23,00	0,42		552,00	92,00	1,86	0,02	0,03	0,24	0,36	4,50	
86	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	82,90	374,80	18,44	20,00	50,04	0,71		972,00	161,80	1,00	0,08	0,05	0,85	1,34	6,60	
323	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219,00	99,20	507,30	60,00	44,10	177,10	1,63	29,00	32,00	34,00	0,58	0,08	0,15	3,30	7,16	20,03	
373	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03	47,49	31,32	8,77	2,94	8,81	0,12	10,14	40,50	18,00	0,09	0,01	0,01	0,06	0,17	0,40	
390	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	9,54	100,62	13,03	3,24	3,96	0,85	0,00	8,10	1,80	0,33	0,01	0,01	0,09	0,14	1,55	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,52	0,06	0,02	0,64	3,16	0,40	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	183,00	73,50	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	1,80	0,00	0,42	0,05	0,02	0,21	1,98	0,36	
	Итого за обед	700,00	22,23	16,25	89,48	597,07	993,33	1329,74	143,94	106,58	345,11	5,70	39,14	1606,40	307,60	4,80	0,31	0,29	5,39	14,31	33,84	
	Полдник																					
245	Сырники из творога с повидлом	120	18,69	12,67	11,40	234,00	45,50	135,10	155,80	26,00	228,10	0,77	57,00	29,00	65,00	2,22	0,07	0,27	0,66	4,59	0,25	
	Печенье	30	1,80	3,60	15,90	102,00		88,96	5,12	6,18	18,20	0,37	16,80					0,01			0,03	
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	55,30	194,70	137,00	19,20	112,10	0,43	22,00	11,00	24,00	0,00	0,05	0,17	0,15	0,88	1,43	
	Хлеб ржаной	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,30	7,70	10,00	1,30	20,50	0,28						0,00	0,02		0,03	
	Итого за полдник	20	1,32	0,24	6,68	34,80	122,00	49,00	7,00	9,40	31,60	0,78	1,20		0,28	0,03	0,01	0,14	1,32	0,24		
	Всего за день	530,00	25,54	19,72	59,79	517,80	223,10	475,46	314,92	62,08	410,50	2,63	95,80	41,20	89,00	2,50	0,10	0,29	0,82	5,91	1,98	
		1682,00	56,53	45,20	213,97	1513,87	1447,23	2067,90	491,96	279,36	935,21	12,80	174,94	1682,60	443,60	8,19	0,61	0,69	8,53	24,81	35,95	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины								
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар. мкг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	НЭ, мг	С, мг
	2 неделя																				
	ЧЕТВЕРГ																				
	Завтрак																				
199	Каша молочная жидкая рисовая	210	2,17	3,89	27,45	154,00	119,40	32,20	4,90	15,30	47,40	0,34	20,00	15,00	23,00	0,17	0,02	0,02	0,47	1,03	
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	114,90	42,90	9,30	9,90	29,10	0,62	40,00	30,00	45,00	0,49	0,05	0,03	0,49	0,95	
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,30	7,70	10,00	1,30	2,50	0,28					0,00	0,02			0,03
	Итого за завтрак		4,68	11,46	52,06	330,00	234,60	82,80	24,20	26,50	79,00	1,24	60,00	45,00	68,00	0,66	0,07	0,05	0,98	1,98	0,03
	II завтрак																				
418	Сок фруктовый (яблоко)	180	0,90	-	18,18	76,00	10,80	216,00	12,60	7,20	12,60	2,52	-	-	-	0,18	0,02	0,02	0,18	0,36	3,60
	Итого за II завтрак	180	0,90	0,00	18,18	76,00	10,80	216,00	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02	0,02	0,18	0,36	3,60
	Обед																				
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	35,88	4,56	80,37	13,11	7,98	16,94	0,36		14,58	2,46	1,39	0,01	0,01	0,07	0,14	3,33
63	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	98,06	305,32	35,50	21,00	42,58	0,95		1089,40	213,60	1,92	0,04	0,03	0,47	0,78	8,23
323	Биточки рубленные из птицы паровые	80	14,38	3,17	7,23	115,00	232,50	191,20	9,60	19,80	104,80	1,12	11,00	9,00	14,00	0,23	0,05	0,04	5,54	0,47	
372	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	47,20	11,83	8,19	1,58	6,82	0,06	10,14	4,50	12,00	0,07	0,01	0,01	0,05	0,14	0,01
219	Макароны отварные	155	5,68	4,36	27,25	171,00	0,30	31,20	5,00	21,80	38,20	1,14	20,00	15,00	23,00	1,00	0,06	0,03	0,80	2,26	
394	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	2,30	104,80	28,64	5,40	13,86	3,62		1,80	0,54	0,18	0,00	0,01	0,13	0,22	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80				0,52	0,06	0,02	0,64	3,16	0,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	183,00	73,50	10,50	14,10	47,40	1,17		1,80		0,42	0,05	0,02	0,21	1,98	0,36
	Итого за обед	775,00	27,93	17,39	102,18	674,41	719,12	851,42	119,74	104,86	305,40	9,22	41,14	1136,08	265,60	5,73	0,28	0,16	7,91	9,15	12,69
20	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	540,30	84,28	13,97	8,06	16,94	0,36		14,58	2,46	1,39	0,01	0,01	0,07	0,14	3,33
229	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	93,30	120,30	62,80	10,40	138,60	1,54	191,00	65,00	202,00	0,45	0,05	0,31	0,15	2,36	0,15
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	45,10	131,70	113,20	12,60	81,00	0,12	18,00	9,00	20,00		0,04	0,14	0,09	0,72	1,17
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	122,00	49,00	7,00	9,40	31,60	0,78		1,20		0,28	0,03	0,01	0,14	1,32	0,24
	Итого за полдник	20	1,32	0,24	6,68	34,80	122,00	49,00	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	1,20	0,00	0,28	0,03	0,01	0,14	1,32	0,24
	Всего за день	975,00	34,83	29,09	179,10	1115,21	1086,52	1199,22	163,54	147,96	428,60	13,76	101,14	1182,28	333,60	6,85	0,40	0,24	9,21	12,81	16,56

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины								
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар. мкг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мг	Р Р, мг	НЭ, мг	С, мг
	2 неделя																				
	ПЯТНИЦА																				
	Завтрак																				
251	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,00	64,70	124,60	147,30	22,20	210,30	0,69	74,00	40,00	85,00	0,43	0,05	0,26	0,52	4,12	0,24
380	Соус яблочный	30	0,03	0,027	5,11	20,79	1,80	19,01	2,63	0,61	1,44	0,16		1,53	0,33	0,02	0,00	0,00	0,02	0,03	0,27
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	273,50	67,90	142,40	18,50	111,30	0,96	59,00	41,00	66,00	0,65	0,07	0,08	0,68	2,17	0,11
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,30	7,70	10,00	1,30	2,50	0,28					0,00	0,02			0,03
	Итого за завтрак	380	24,31	20,52	51,64	487,79	340,30	219,21	302,33	42,61	325,54	2,09	133,00	82,53	151,33	1,10	0,12	0,34	1,24	6,32	0,65
	II завтрак																				
386	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20		30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,03	0,40	10,00
	Итого за II завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,03	0,40	10,00
	Обед																				
21	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,19	51,54	6,17	143,43	26,80	7,90	14,83	0,32		1,29	21,24	1,42	0,01	0,02	0,32	0,41	20,97
91	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,80	115,80	267,72	18,78	15,96	41,90	0,65	6,40	1011,00	169,00	0,01	0,06	0,04	0,67	1,17	4,60
322	Котлеты рубленые из птицы	80	15,07	3,38	12,60	141,00	272,70	204,20	11,30	22,70	113,80	1,34	11,00	9,00	13,00	0,38	0,07	0,06	6,45	0,82	
372	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	47,20	11,83	8,19	1,58	6,82	0,06	10,14	4,50	12,00	0,07	0,01	0,01	0,05	0,14	0,01
331	Каша вязкая пшеничная	155	4,00	4,24	24,55	152,40	6,90	84,39	15,64	21,60	100,95	1,70	21,00	15,75	23,70	0,67	0,08	0,03	0,47	0,99	
390	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	9,54	100,62	13,03	3,24	3,96	0,85		8,10	1,80	0,33	0,01	0,01	0,09	0,14	1,55
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80				0,52	0,06	0,02	0,64	3,16	0,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	183,00	73,50	10,50	14,10	47,40	1,17		1,80		0,42	0,05	0,02	0,21	1,98	0,36
	Итого за обед	775,00	27,29	15,75	104,64	671,41	792,51	938,89	113,44	100,28	364,46	6,89	48,54	1051,44	240,74	3,82	0,35	0,21	8,90	8,81	27,89
	Полдник																				
220	Макаронны, отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	42,40	36,20	104,60	24,90	110,00	1,14	72,00	49,00	80,00	0,94	0,05	0,07	0,7	3,12	0,14
450	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161,00	157,40	55,10	11,20	14,20	38,30	0,70	7,00	2,00	8,00	1,63	0,07	0,04	0,78	1,67	
411	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,30	7,70	10,00	1,30	2,50	0,28						0,00	0,02		0,03
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	122,00	49,00	7,00	9,40	31,60	0,78		1,20		0,28	0,03	0,01	0,14	1,32	0,24
	Итого за полдник	220,00	14,62	14,33	66,62	453,80	322,10	148,00	132,80	49,80	182,40	2,90	79,00	52,20	88,00	2,85	0,15	0,12	0,94	6,11	0,41
	Всего за день	1475,00	66,62	51,00	232,70	1657,00	1480,91	1584,10	564,57	201,69	883,40	14,08	260,54	1216,17	485,07	7,97	0,65	0,69	11,11	21,64	38,95