

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 от 17.07.2026г.

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	Р.Р, мг	НЭ, мг	С, мг	
	1 неделя																					
	ПОНЕДЕЛЬНИК																					
	Завтрак																					
199	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	200	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	20,50	0,28	-	-	-	-	-	0,00	0,02	-	0,03	
	Итого за завтрак	430	5,69	11,46	50,99	329,00	193,60	91,90	27,50	16,70	77,20	1,24	60,00	45,00	68,00	1,00	0,09	0,05	0,87	1,88	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	
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	
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	20,79	15,81	98,76	625,12	1086,70	1650,52	142,55	114,09	392,64	5,46	39,64	897,54	191,80	6,18	0,45	0,30	4,35	7,47	189,34	
	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	
	Печенье сахарное	42	3,75	6,72	29,00	189,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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	427	15,84	23,23	61,35	515,80	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	1807	43,22	50,50	229,28	1545,92	1577,50	2537,42	381,65	179,39	744,64	13,86	308,64	1047,74	486,80	8,29	0,71	0,85	6,08	14,51	204,53	

№ 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																				
	ВТОРНИК																				
	Завтрак																				
199	Каша молочная жидкая овсяная	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	-
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	11,65	14,47	57,79	407,00	403,40	181,00	180,20	65,80	253,70	2,82	79,00	56,00	89,00	1,38	0,25	0,13	1,12	3,90	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	12,252
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
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	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	720,00	30,31	14,46	101,60	659,32	628,51	1050,14	80,08	112,98	381,18	5,47	32,00	2987,40	529,28	4,36	0,32	0,19	10,27	8,91	20,69
	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
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	440	17,51	9,43	39,68	314,05	306,44	955,65	94,08	64,45	310,40	3,06	81,50	62,50	106,40	0,92	0,25	0,27	2,39	7,53	18,60
	Всего за день	1720	59,87	38,76	208,87	1424,37	1364,35	2464,79	370,36	252,23	956,28	13,55	192,50	3135,90	729,68	6,86	0,85	0,61	13,81	20,73	49,43

№ 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																				
	СРЕДА																				
	Завтрак																				
182	Каша гречневая 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	455	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																				
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
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
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
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	25,93	17,37	92,58	627,75	721,34	898,85	113,93	99,30	353,77	6,70	42,14	1104,93	259,96	5,52	0,69	0,18	7,72	7,98	20,42
	Полдник																				
251	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	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
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	-
	Печенье галетное	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
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	390	28,59	22,90	54,37	537,80	285,40	450,26	294,62	55,18	341,10	2,96	208,80	74,20	209,00	0,95	0,15	0,60	0,83	7,60	1,68
	Всего за день	1800,00	64,18	49,50	229,83	1640,55	1248,34	1827,81	454,25	272,38	887,07	16,65	290,94	1214,13	515,96	7,54	1,06	0,91	11,05	20,53	25,83

№ 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	РР, мг	НЭ, мг	С, мг
	1 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	440	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																				
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
	Итого за II завтрак	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	0,00	0,08	0,28	0,19	1,51	2,46
	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
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
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
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	740	22,83	11,18	89,96	553,78	696,97	1477,73	121,79	115,78	328,23	6,55	14,00	5724,79	1045,64	5,04	0,45	0,25	6,60	10,28	37,17
	Полдник																				
148	Рагу из овощей	155	2,46	11,30	13,56	166,00	186,10	401,10	39,50	26,10	64,10	0,87	35,00	2738,00	527,00	3,05	0,07	0,07	0,98	1,67	7,79
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	-
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	405	11,33	17,09	62,21	448,80	536,70	699,60	194,50	69,20	244,80	2,77	70,00	2758,20	566,00	4,02	0,17	0,12	1,91	4,64	9,46
	Всего за день	1765	44,32	44,61	213,30	1434,58	1562,77	2536,03	567,29	237,98	822,13	10,75	182,00	8546,99	1721,64	9,72	0,77	0,70	9,68	18,41	49,12

№ 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																					
	ПЯТНИЦА																					
	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	-	
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	11,33	9,78	60,64	407,00	393,50	160,40	165,50	52,70	207,80	2,34	79,00	64,00	90,00	0,82	0,22	0,10	1,31	4,02	0,14	
	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	
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	27,38	26,98	118,77	824,93	830,49	880,50	396,67	102,80	419,10	213,57	52,56	1175,58	301,25	30,26	0,84	0,41	4,04	14,29	18,73	
	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	Макароны, 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	
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	11,39	12,89	44,00	339,80	584,70	281,90	145,60	44,60	167,10	2,62	72,00	602,20	172,00	3,08	0,10	0,11	0,40	4,80	4,91	
	Всего за день	1935	51,00	49,65	241,59	1647,73	1819,49	1538,80	720,37	207,30	806,60	221,05	203,56	1841,78	563,25	34,34	1,18	0,64	5,93	23,47	27,38	

№ 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																					
	ПОНЕДЕЛЬНИК																					
	Завтрак																					
199	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	200	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	20,50	0,28	-	-	-	-	-	0,00	0,02	-	0,03	
	Итого за завтрак	430	5,69	11,46	50,99	329,00	193,60	91,90	27,50	16,70	77,20	1,24	60,00	45,00	68,00	1,00	0,09	0,05	0,87	1,88	0,03	
	II завтрак																					
386	Флоды 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	
261	Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,00	131,20	211,20	24,40	25,80	132,50	0,56	4,00	2504,00	449,00	2,07	0,06	0,06	0,76	2,42	1,80	
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	18,12	17,81	81,68	556,37	571,48	1471,08	141,88	109,87	360,30	5,39	29,50	3618,98	691,66	6,80	0,75	0,26	3,78	6,16	39,61	
	Полдник																					
202	Запеканка рисовая	205	7,77	7,06	55,89	318,00	213,00	279,10	143,00	42,30	191,60	1,24	58,00	29,00	67,00	0,41	0,09	0,22	0,93	2,91	0,65	
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	445	14,23	11,92	72,84	455,80	388,90	391,80	182,00	57,80	225,70	3,30	158,00	54,20	171,00	0,93	0,15	0,41	1,17	5,67	0,92	
	Всего за день	1715,00	38,44	41,59	215,31	1385,17	1179,98	2232,78	367,38	193,37	674,20	12,13	247,50	3748,18	935,66	8,93	1,02	0,74	5,85	14,11	50,56	

№ 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, 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																					
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	
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	
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	16,25	13,63	80,70	510,80	753,70	831,00	351,20	84,00	354,30	4,85	59,00	58,20	71,00	4,36	0,32	0,47	1,86	6,78	13,17	
	Всего за день	1797,00	59,70	41,11	248,78	1604,80	1788,58	2393,14	773,65	245,07	995,12	13,77	180,60	2080,73	556,64	9,24	0,79	0,96	13,43	14,76	204,87	

№ 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																					
	СРЕДА																					
	Завтрак																					
182	Каша гречневая 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	
315	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 галетное	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	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	350,00	25,48	19,70	49,80	477,80	222,80	467,76	304,92	60,78	390,00	2,35	95,80	41,20	89,00	2,50	0,10	0,29	0,80	5,91	1,95	
	Всего за день	1502,00	56,47	45,18	203,98	1473,87	1446,93	2060,20	481,96	278,06	914,71	12,52	174,94	1682,60	443,60	8,19	0,61	0,69	8,51	24,81	35,92	

№ 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	440	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 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
219	Макароны отварные с маслом	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	345	12,20	19,17	24,11	318,68	800,70	385,28	196,97	40,46	268,14	2,80	209,00	89,78	224,46	2,12	0,13	0,47	0,45	4,54	4,89
	Всего за день	1740,00	45,71	48,02	196,53	1399,09	1765,22	1535,50	353,51	179,02	665,14	15,78	310,14	1270,86	558,06	8,69	0,50	0,70	9,52	16,03	21,21

№ 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																				
	ПЯТНИЦА																				
	Завтрак																				
199	Каша молочная жидкая овсяная	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	-
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	11,65	14,47	57,79	407,00	403,40	181,00	180,20	65,80	253,70	2,82	79,00	56,00	89,00	1,38	0,25	0,13	1,12	3,90	0,14
	II завтрак																				
386	Флоды 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
	Печенье сахарное	42	3,75	6,72	29,00	189,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	402,00	14,42	16,99	68,38	481,80	164,70	92,90	121,60	35,60	144,10	2,20	72,00	50,20	80,00	1,22	0,08	0,08	0,16	4,44	0,41
	Всего за день	1737,00	53,76	47,61	240,61	1604,11	1437,10	1490,79	433,04	210,68	773,26	14,11	199,54	1187,64	414,74	6,62	0,71	0,44	10,21	17,55	38,44