

УТВЕРЖДАЮ  
Директор государственного казённого  
образовательного учреждения  
Краснодарского края специальной (коррекционной)  
школы-интерната г. Тихорецка  
\_\_\_\_\_ И. Гесленко  
« 3 » \_\_\_\_\_ 2021 год



## **ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

для воспитанников с 3 до 7 лет

ГКОУ школы-интерната г. Тихорецка

## 1 неделя 1 день понедельник

с 3 -7 лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда(г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Ca(мг)	Mg(мг)	A(мг)	В1(мг)	С(мг)	Е(мг)	P(мг)	Fe(мг)
268	Завтрак	Омлет натуральный	130	7,15	3,97	19,34	208	100	16	248	0,06	0,4	1	194	2,1
157		Горошек зеленый консервированный	50	0,6	0,13	11,51	31,9	9,05	9,05	9,05	0,04	0,95	0,12	27,14	0,3
462		Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
576		Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,2	3,8	2,6	0	0,02	0	0,34	13	0,24
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	10	2,32	2,95	0	35,8	88,1	3,5	26	0	0,07	0,05	50	0,1
82		Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>15,35</b>	<b>18,18</b>	<b>64,86</b>	<b>532</b>	<b>328,6</b>	<b>62,45</b>	<b>306,1</b>	<b>0,18</b>	<b>9,12</b>	<b>1,73</b>	<b>386,5</b>	<b>5,6</b>
148	Обед	Овощи натуральные по сезону	50	0,35	0,05	0,95	5,5	8,9	14,7	0	0,03	3,5	0,1	30,3	0,51
95		Борщ со свежей капустой и картофелем	180	1,33	3,19	5	54	26,46	16,74	0	0,04	5,76	1,69	35,28	0,79
330		Плов из говядины	150	12,24	13,68	25,98	276	14,4	31,8	22,8	0,05	0,66	0,48	160,8	1,58
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>18,82</b>	<b>17,7</b>	<b>74,43</b>	<b>532</b>	<b>77,06</b>	<b>91,24</b>	<b>22,8</b>	<b>0,31</b>	<b>13,95</b>	<b>3,33</b>	<b>315,2</b>	<b>7,06</b>
545	Полдник	Булочка	50	4	1,4	23,9	124	8,4	5,5	8,8	0,05	0	0,6	28,8	0,42
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
		<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9,8</b>	<b>6,4</b>	<b>33,5</b>	<b>231</b>	<b>248,4</b>	<b>33,5</b>	<b>48,8</b>	<b>0,13</b>	<b>2,6</b>	<b>0,6</b>	<b>208,8</b>	<b>0,62</b>
366	Ужин 1	Птица отварная	70	11,34	8,4	0,21	121,8	12,6	9,1	28	0,03	0,28	0,35	78,4	0,83
177		Рагу из овощей	130	2,45	5,59	12,15	110,5	39,43	28,66	3,9	0,06	7,3	2,54	61,94	1,14
496		Напиток шиповника	180	0,6	0,24	16,47	70,2	10,71	2,88	0	0,009	72	0,72	2,88	0,55
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>18,29</b>	<b>14,81</b>	<b>51,13</b>	<b>413</b>	<b>76,04</b>	<b>60,64</b>	<b>31,9</b>	<b>0,269</b>	<b>79,61</b>	<b>4,47</b>	<b>218</b>	<b>3,9</b>
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>75,75</b>	<b>180,6</b>	<b>21,08</b>	<b>30,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>135,5</b>	<b>0,15</b>
		<b>Всего</b>	<b>1980</b>	<b>66,61</b>	<b>60,84</b>	<b>299,7</b>	<b>1889</b>	<b>751,2</b>	<b>277,8</b>	<b>409,6</b>	<b>1,009</b>	<b>107,4</b>	<b>10,13</b>	<b>1264</b>	<b>17,33</b>

## 1 неделя 2 день вторник

с 3-7 лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
236	Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	160	4,03	3,98	22,99	162,34	100	23	31,06	0,05	1,05	0,12	109	0,11
465		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	19	0,03	0,7	0	76,5	0
576		Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,2	3,8	2,6	0	0,02	0	0,34	13	0,24
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	10	2,32	2,95	0	35,8	88,1	3,5	26	0	0,07	0,05	50	0,1
82		Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>11,13</b>	<b>17,66</b>	<b>56,8</b>	<b>448,4</b>	<b>316,5</b>	<b>50,7</b>	<b>80,06</b>	<b>0,13</b>	<b>8,82</b>	<b>0,72</b>	<b>259,8</b>	<b>2,66</b>
18	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3,05	1,75	36,5	8,5	8	0	0,03	6,7	1,5	15,5	0,35
113		Суп картофельный с бобовыми	180	4,54	2,58	10,51	83,4	25,44	24,75	12,6	0,12	3,48	0,18	64,32	1,46
299		Рыба, тушёная в томате с овощами	70	6,85	4,69	3,35	51,49	16,99	15,5	5	0,03	0,99	1,15	82,5	0,36
377		Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91	32,5	20,8	26	0,1	3,12	0,13	63,7	0,71
494		Компот из кураги	180	0,17	0,009	15,75	64,8	14,76	3,87	0	0	0,09	0,09	9,63	0,81
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>19,47</b>	<b>16,11</b>	<b>61,2</b>	<b>437,7</b>	<b>111,5</b>	<b>92,92</b>	<b>43,6</b>	<b>0,45</b>	<b>14,41</b>	<b>3,91</b>	<b>310,5</b>	<b>5,07</b>
526	Полдник	Оладьи	100	7,5	9,37	33,91	268,12	73,12	15,63	40	0,1	0,37	2,12	97,5	0,81
86		Повидло	20	0,08	0	13	52,4	2,8	1,4	0	0	0,1	0	18	0,26
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
		<b>Итого</b>	<b>320</b>	<b>8,58</b>	<b>9,57</b>	<b>67,11</b>	<b>406,5</b>	<b>89,92</b>	<b>25,03</b>	<b>40</b>	<b>0,12</b>	<b>4,47</b>	<b>2,32</b>	<b>129,5</b>	<b>3,87</b>
339	Ужин 1	Котлета из говядины	70	12,32	8,61	10,5	170,1	37,1	18,2	2,8	0,11	0	0,98	121,1	1,96
380		Капуста тушёная	130	2,6	4,42	9,88	89,7	71,5	26	22,1	0,04	15,21	0,39	53,3	1,03
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	7,7	0,82	
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>19,02</b>	<b>13,71</b>	<b>51,98</b>	<b>408,3</b>	<b>127</b>	<b>68,4</b>	<b>24,9</b>	<b>0,32</b>	<b>15,24</b>	<b>2,23</b>	<b>256,9</b>	<b>5,19</b>
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>75,75</b>	<b>180,6</b>	<b>21,08</b>	<b>30,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>135,5</b>	<b>0,15</b>
		<b>Всего</b>	<b>2080</b>	<b>62,55</b>	<b>60,8</b>	<b>312,8</b>	<b>1882</b>	<b>666</b>	<b>267,1</b>	<b>188,6</b>	<b>1,14</b>	<b>45,04</b>	<b>9,18</b>	<b>1092</b>	<b>16,94</b>

## 1 неделя 3 день среда

с 3 -7 лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда(г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	С(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
279	Завтрак	Запеканка из творога	150	9,07	4,4	22,5	291	229,5	33	78	0,12	0	0,9	318	1,13
471		Сгущённое молоко	20	0,6	1,59	10,4	65,4	61,4	6,8	8,4	0,01	0,2	0,04	43,8	0,04
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
576		Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,2	3,8	2,6	0	0,02	0	0,34	13	0,24
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	10	2,32	2,95	0	35,8	88,1	3,5	26	0	0,07	0,05	50	0,1
82		Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>14,17</b>	<b>17,27</b>	<b>62,41</b>	<b>592,5</b>	<b>404,2</b>	<b>59,1</b>	<b>116,4</b>	<b>0,18</b>	<b>7,27</b>	<b>1,54</b>	<b>443,8</b>	<b>4,54</b>
32	Обед	Салат из свеклы сыром	50	1,5	4,2	3,5	58	50	10,5	10,1	0,01	2,45	1,4	37,15	0,64
119		Суп картофельный с рыбой	180	4,88	2,8	9,57	90,36	29,16	28,08	16,92	0,1	6,24	0,5	115,38	0,89
327		Гуляш из отварной говядины	70	9,17	10,54	2,31	180,6	10,5	15,4	18,2	0,01	0	0,42	113,4	1,93
202		Каша гречневая рассыпчатая	130	7,37	5,51	32,67	209,87	13,87	116,63	20	0,17	0	0,53	175,37	3,93
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>27,82</b>	<b>23,83</b>	<b>90,55</b>	<b>735,3</b>	<b>130,8</b>	<b>198,6</b>	<b>65,22</b>	<b>0,48</b>	<b>12,72</b>	<b>3,91</b>	<b>530,1</b>	<b>11,57</b>
582	Полдник	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	14,5	10	5	0,04	0	2,35	45	1,05
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
		<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>9,9</b>	<b>46,8</b>	<b>314,5</b>	<b>254,5</b>	<b>38</b>	<b>45</b>	<b>0,12</b>	<b>2,6</b>	<b>2,35</b>	<b>225</b>	<b>1,25</b>
148	Ужин 1	Овощи натуральные по сезону	50	0,35	0,05	0,95	5,5	8,9	14,7	0	0,03	3,5	0,1	30,3	0,51
357		Оладьи из печени по-кунцевски	70	11,9	3,71	9,8	121,1	14	14	44,66	0,84	4,69	1,05	179,2	3,5
408		Соус сметанный	30	0,44	2,79	0,72	29,9	13,23	1,38	17,7	0,005	0,03	0,06	8,79	0,04
256		Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	24,74	159,9	10,4	6,5	27,3	0,05	0	0,65	39	0,91
495		Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	18,09	12,09	0	0,009	0,18	0,36	17,28	0,69
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>21,94</b>	<b>11,51</b>	<b>76,6</b>	<b>502,5</b>	<b>77,92</b>	<b>68,67</b>	<b>89,66</b>	<b>1,104</b>	<b>8,43</b>	<b>3,08</b>	<b>349,4</b>	<b>7,03</b>
470	ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>75,75</b>	<b>180,6</b>	<b>21,08</b>	<b>30,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>135,5</b>	<b>0,15</b>
		Всего	<b>2100</b>	<b>77,83</b>	<b>66,26</b>	<b>352,11</b>	<b>2325,4</b>	<b>888,57</b>	<b>394,39</b>	<b>316,34</b>	<b>2,004</b>	<b>33,12</b>	<b>10,88</b>	<b>1683,8</b>	<b>24,54</b>

## 1 неделя 4 день четверг

с 3-7 лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
139	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,6	2,8	28,36	128,16	130,72	16,48	37,28	0,06	0,72	0,22	109,76	0,4
462		Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
576		Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,2	3,8	2,6	0	0,02	0	0,34	13	0,24
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
267		Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	100	0,03	0	0,2	77	1,01
82		Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>14,98</b>	<b>18,53</b>	<b>62,67</b>	<b>447,46</b>	<b>284,16</b>	<b>55,38</b>	<b>160,28</b>	<b>0,17</b>	<b>8,42</b>	<b>0,98</b>	<b>302,16</b>	<b>4,51</b>
150	Обед	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59	20,5	7,5	0	0,01	3,5	1,55	18,5	2,8
95		Борщ со свежей капустой и картофелем	180	4,03	7,68	12,19	54	26,46	16,74	0	0,04	5,76	1,69	35,28	0,79
375		Плов из отварной птицы	150	3,36	6,4	10,16	167,25	15	21	11,25	0,03	0	0,45	65,25	0,53
496		Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,47	70,2	10,71	2,88	0	0,01	72	0,72	2,88	0,55
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>12,84</b>	<b>19,35</b>	<b>64,97</b>	<b>460,95</b>	<b>85,97</b>	<b>68,12</b>	<b>11,25</b>	<b>0,26</b>	<b>81,29</b>	<b>5,27</b>	<b>196,71</b>	<b>6,05</b>
545	Полдник	Булочка	50	4	1,4	23,9	124	8,4	5,5	8,8	0,05	0	0,6	28,8	0,42
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
		<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9,8</b>	<b>6,4</b>	<b>33,5</b>	<b>231</b>	<b>248,4</b>	<b>33,5</b>	<b>48,8</b>	<b>0,13</b>	<b>2,6</b>	<b>0,6</b>	<b>208,8</b>	<b>0,62</b>
1	Ужин 1	Салат из капусты белокочанной	50	0,6	2,55	2,75	36,5	17	6	0	0,01	6,5	1,2	15	0,46
328		Жаркое по домашнему	150	14,1	10,73	19,35	230,25	23,25	40,5	18	0,14	11,25	0,45	156,75	2,52
487		Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	13,5	5,9	0	0,02	3,3	0,1	8	1,16
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>18,9</b>	<b>14,06</b>	<b>58,6</b>	<b>437,25</b>	<b>67,05</b>	<b>72,4</b>	<b>18</b>	<b>0,34</b>	<b>21,08</b>	<b>2,61</b>	<b>254,55</b>	<b>5,52</b>
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>75,75</b>	<b>180,6</b>	<b>21,08</b>	<b>30,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>135,5</b>	<b>0,15</b>
		Всего	1990	60,87	62,09	295,49	1757,3	706,66	259,41	238,39	1,02	115,49	9,46	1097,7	16,85

## 1 неделя 5 день пятница

с 3-7 лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
285	Завтрак	Пудинг творожный запечённый	150	8,33	4,4	22,91	286	219	37	67	0,12	0,3	0,9	314	1,53
471		Сгущённое молоко	20	1,44	1,7	11,1	65,4	61,4	6,8	8,4	0,01	0,2	0,04	43,8	0,04
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
576		Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,2	3,8	2,6	0	0,02	0	0,34	13	0,24
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
82		Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>11,95</b>	<b>14,43</b>	<b>63,52</b>	<b>551,7</b>	<b>305,6</b>	<b>59,6</b>	<b>79,4</b>	<b>0,18</b>	<b>7,5</b>	<b>1,49</b>	<b>389,8</b>	<b>4,84</b>
25	Обед	Салат из моркови и зел. горошка	50	0,95	3,05	2,9	45,5	17	10	0	0,01	1,08	1,35	19,5	0,35
100		Рассольник ленинградский	180	1,89	3,67	10,44	78,84	12,06	18,36	0	0,06	5,11	1,69	43,92	0,62
356		Печень говяжья по-строгановски	70	9,1	8,5	5,32	135,1	18,9	12,6	3433	0,56	2,8	1,61	191,1	4,55
256		Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	24,74	159,9	10,4	6,5	27,3	0,05	0	0,65	39	0,91
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>21,65</b>	<b>20,29</b>	<b>85,9</b>	<b>615,8</b>	<b>85,66</b>	<b>75,46</b>	<b>3460</b>	<b>0,87</b>	<b>13,02</b>	<b>6,36</b>	<b>382,3</b>	<b>10,61</b>
582	Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	5,5	4,5	3	0,04	0	2,35	25	0,4
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
		<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>8,75</b>	<b>7,35</b>	<b>47,1</b>	<b>290</b>	<b>245,5</b>	<b>32,5</b>	<b>43</b>	<b>0,12</b>	<b>2,6</b>	<b>2,35</b>	<b>205</b>	<b>0,6</b>
18	Ужин1	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3,05	1,75	36,5	8,5	8	0	0,03	6,7	1,5	15,5	0,35
301		Рыба запечёная с яйцом	70	0,49	2,03	5,95	71,4	22,96	13,51	23,03	0,05	0,63	1,19	97,09	0,61
377		Пюре картофельное	100	2,7	4	5,8	70	25	16	20	0,08	2,4	0,1	49	0,55
495		Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	18,09	12,09	0	0,009	0,18	0,36	17,28	0,69
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>8,13</b>	<b>9,75</b>	<b>53,89</b>	<b>364</b>	<b>87,85</b>	<b>69,6</b>	<b>43,03</b>	<b>0,339</b>	<b>9,94</b>	<b>4,01</b>	<b>253,7</b>	<b>3,58</b>
470	ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>75,75</b>	<b>180,6</b>	<b>21,08</b>	<b>30,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>135,5</b>	<b>0,15</b>
		<b>Всего</b>	<b>2030</b>	<b>54,83</b>	<b>55,57</b>	<b>326,2</b>	<b>2002</b>	<b>745,7</b>	<b>267,2</b>	<b>3626</b>	<b>1,629</b>	<b>35,16</b>	<b>14,21</b>	<b>1366</b>	<b>19,78</b>

## 1неделя 6 день суббота

с 3-7 лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	С(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
230	Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,55	4,83	20,86	152,9	100,09	14,93	29,4	0,06	1	0,38	89,56	0,34
465		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	19	0,03	0,7	0	76,5	0
576		Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,2	3,8	2,6	0	0,02	0	0,34	13	0,24
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	10	2,32	2,95	0	35,8	88,1	3,5	26	0	0,07	0,05	50	0,1
82		Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>11,65</b>	<b>18,51</b>	<b>54,67</b>	<b>439</b>	<b>316,63</b>	<b>42,63</b>	<b>78,4</b>	<b>0,14</b>	<b>8,77</b>	<b>0,98</b>	<b>240,36</b>	<b>2,89</b>
148	Обед	Овощи натуральные по сезону	50	0,35	0,05	0,95	5,5	8,9	14,7	0	0,03	3,5	0,1	30,3	0,51
123/145		Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,44	5,04	15,71	1,84	15,48	19,26	5,76	0,06	4,01	1,84	77,04	1,27
376		Рагу из птицы	150	10,35	14,25	30,67	239,25	27	35,25	51	0,12	6,23	0,54	171,75	1,95
486		Компот из свежих плодов	180	0,09	0,09	9,99	41,4	3,06	1,53	0	0	0,54	0,04	1,89	0,41
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>21,13</b>	<b>20,01</b>	<b>79,62</b>	<b>398,49</b>	<b>67,74</b>	<b>90,74</b>	<b>56,76</b>	<b>0,38</b>	<b>14,31</b>	<b>3,38</b>	<b>355,78</b>	<b>5,52</b>
523	Полдник	Блинчики с повидлом	120	9,16	14,25	36,8	312	108,36	22,55	87,27	0,12	0,73	2,47	146,18	0,92
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
0		Конфеты шоколадные	15	0,58	5,13	4,44	75,75	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>10,74</b>	<b>19,58</b>	<b>61,44</b>	<b>473,75</b>	<b>122,36</b>	<b>30,55</b>	<b>87,27</b>	<b>0,14</b>	<b>4,73</b>	<b>2,67</b>	<b>160,18</b>	<b>3,72</b>
34	Ужин 1	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	3,05	3,75	45,5	17,5	9,5	0	0,01	2,6	1,35	19	0,64
522		Вареники с картофелем	150	5,05	3,58	27,22	161,7	10,24	5,85	22,68	0,06	0	0,66	35,12	0,42
79		Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,12	0	2	0	0	0,005	0,15	0
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>9,89</b>	<b>10,93</b>	<b>62,63</b>	<b>388,75</b>	<b>46,26</b>	<b>39,55</b>	<b>24,68</b>	<b>0,24</b>	<b>2,63</b>	<b>2,875</b>	<b>136,77</b>	<b>3,26</b>
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>75,75</b>	<b>180,6</b>	<b>21,08</b>	<b>30,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>135,5</b>	<b>0,15</b>
		Всего	2040	57,76	72,78	334,11	1880,6	574,07	233,48	247,17	1,02	32,54	9,905	1028,6	15,54

## 1 неделя 7 день воскресенье

с 3-7 лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	С(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
235	Завтрак	Каша пшённая молочная	150	1,27	0,22	23,85	175,32	96,44	34,24	28,54	0,14	0,95	0,12	133,75	0,88
462		Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
576		Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,2	3,8	2,6	0	0,02	0	0,34	13	0,24
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
267		Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	100	0,03	0	0,2	77	1,01
82		Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>11,65</b>	<b>15,95</b>	<b>58,16</b>	<b>494,6</b>	<b>249,9</b>	<b>73,14</b>	<b>151,5</b>	<b>0,25</b>	<b>8,65</b>	<b>0,88</b>	<b>326,2</b>	<b>4,99</b>
148	Обед	Овощи натуральные по сезону	50	0,35	0,05	0,95	5,5	8,9	14,7	0	0,03	3,5	0,1	30,3	0,51
115		Суп картофельный с клецками	180	1,9	5,22	6,8	57,6	12,78	11,16	6,48	0,05	2,83	0,95	32,9	0,4
321		Мясо тушеное	70	11,2	8,16	4,27	153,3	12,6	19,6	0	0,04	1,12	0,99	121,1	1,82
385		Рис отварной	130	3,26	4,7	33,67	190,06	14,95	23,53	23,4	0,03	0	0,25	72,54	0,09
496		Напиток шиповника	180	0,6	0,24	16,47	70,2	10,71	2,88	0	0,009	72	0,72	2,88	0,55
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>21,21</b>	<b>18,95</b>	<b>84,46</b>	<b>587,2</b>	<b>73,24</b>	<b>91,87</b>	<b>29,88</b>	<b>0,329</b>	<b>79,48</b>	<b>3,87</b>	<b>334,5</b>	<b>4,75</b>
286	Полдник	Сырники из творога запечёные	100	15,8	5,3	17,9	182	145	21	41	0,05	0,2	0,8	208	0,65
471		Сгущённое молоко	20	0,6	1,59	10,4	65,4	61,4	6,8	8,4	0,01	0,2	0,04	43,8	0,04
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
0		Конфеты шоколадные	15	0,58	5,13	4,44	75,75	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>22,78</b>	<b>17,02</b>	<b>42,34</b>	<b>430,2</b>	<b>446,4</b>	<b>55,8</b>	<b>89,4</b>	<b>0,14</b>	<b>3</b>	<b>0,84</b>	<b>431,8</b>	<b>0,89</b>
157	Ужин 1	Горошек зеленый консервированный	50	1,43	1,8	2,5	31,9	9,05	9,05	9,05	0,04	0,95	0,12	27,14	0,3
164		Рыба жареная	70	13,57	11,67	3,49	173,75	23,3	20,53	6,35	0,05	2,52	0,75	116,95	0,45
377		Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91	32,5	20,8	26	0,1	3,12	0,13	63,7	0,71
459		Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	7,11	4,5	0	0	0,9	0,02	1,71	0,78
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>22,68</b>	<b>19,34</b>	<b>44,38</b>	<b>443,2</b>	<b>85,26</b>	<b>74,88</b>	<b>41,4</b>	<b>0,36</b>	<b>7,52</b>	<b>1,88</b>	<b>284,3</b>	<b>3,62</b>
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>75,75</b>	<b>180,6</b>	<b>21,08</b>	<b>30,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>135,5</b>	<b>0,15</b>
		Всего	2145	82,67	75,01	305,09	2135,7	875,86	325,7	312,28	1,199	100,75	7,47	1512,3	14,4



2 неделя 1 день понедельник

с 3-7 лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Ca(мг)	Mg(мг)	A(мг)	В1(мг)	(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
227	Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	4,83	4,35	25,73	161,85	112,97	26,05	28,24	0,09	0,92	175,32	174,29	0,66
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
576		Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,2	3,8	2,6	0	0,02	0	0,34	13	0,24
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
267		Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	100	0,03	0	0,2	77	1,01
82		Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>12,11</b>	<b>17,28</b>	<b>55,54</b>	<b>425,2</b>	<b>160,2</b>	<b>46,85</b>	<b>132,2</b>	<b>0,17</b>	<b>7,92</b>	<b>176,1</b>	<b>283,3</b>	<b>4,94</b>
128	Обед	Суп лапша домашняя	180	1,8	2,77	17,01	64,26	14,4	6,12	23,4	0,02	0,36	0,29	25,56	0,37
366		Птица отварная	70	11,34	11,51	4,09	121,8	12,6	9,1	28	0,03	0,28	0,35	78,4	0,83
177		Рагу из овощей	130	2,45	5,59	20,81	110,5	39,43	28,66	3,9	0,06	7,3	2,54	61,94	1,14
495		Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	18,09	12,09	0	0,009	0,18	0,36	17,28	0,69
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>20,03</b>	<b>20,54</b>	<b>82,3</b>	<b>482,7</b>	<b>97,82</b>	<b>75,97</b>	<b>55,3</b>	<b>0,289</b>	<b>8,15</b>	<b>4,4</b>	<b>258</b>	<b>4,41</b>
545	Полдник	Булочка	50	4	1,4	23,9	124	8,4	5,5	8,8	0,05	0	0,6	28,8	0,42
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
		<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9,8</b>	<b>6,4</b>	<b>33,5</b>	<b>231</b>	<b>248,4</b>	<b>33,5</b>	<b>48,8</b>	<b>0,13</b>	<b>2,6</b>	<b>0,6</b>	<b>208,8</b>	<b>0,62</b>
47	Ужин 1	Винегрет овощной	50	0,8	3,1	3,3	44	11,5	9	0	0,02	3,1	1,4	21	0,4
327		Гуляш из отварной говядины	70	14	13,65	2,31	180,6	10,5	15,4	18,2	0,01	0	0,42	113,4	1,93
256		Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	10,4	6,5	27,3	0,05	0	0,65	39	0,91
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>24,51</b>	<b>21,82</b>	<b>73,72</b>	<b>581</b>	<b>59,7</b>	<b>58,9</b>	<b>45,5</b>	<b>0,27</b>	<b>7,13</b>	<b>3,53</b>	<b>262,2</b>	<b>7,42</b>
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>75,75</b>	<b>180,6</b>	<b>21,08</b>	<b>30,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>135,5</b>	<b>0,15</b>
		Всего	2030	70,8	69,79	320,81	1900,4	587,21	245,23	281,9	0,979	27,9	184,6	1147,8	17,54

## 2 неделя 2 день вторник

с 3-7 лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
268	Завтрак	Омлет натуральный	130	4,77	1,13	19,35	208	100	16	248	0,06	0,4	1	194	2,1
157		Горошек зеленый консервированный	50	1,43	1,8	2,5	31,9	9,05	9,05	9,05	0,04	0,95	0,12	27,14	0,3
465		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	19	0,03	0,7	0	76,5	0
576		Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,2	3,8	2,6	0	0,02	0	0,34	13	0,24
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	10	2,32	2,95	0	35,8	88,1	3,5	26	0	0,07	0,05	50	0,1
82		Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>13,3</b>	<b>16,61</b>	<b>55,66</b>	<b>526</b>	<b>325,6</b>	<b>52,75</b>	<b>306,1</b>	<b>0,18</b>	<b>9,12</b>	<b>1,72</b>	<b>371,9</b>	<b>4,95</b>
113	Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,75	3,15	10,51	83,4	25,44	24,75	12,6	0,12	3,48	0,18	64,32	1,46
299		Рыба, тушёная в томате с овощами	70	6,85	4,85	3,35	51,49	16,99	15,5	5	0,03	0,99	1,15	82,5	0,36
385		Рис отварной	130	3,26	11,39	22,4	190,06	14,95	23,53	23,4	0,04	0	0,25	72,54	0,09
494		Компот из кураги	180	0,17	0,01	15,75	64,8	14,76	3,87	0	0	0,1	0,1	9,63	0,81
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>17,93</b>	<b>19,98</b>	<b>74,31</b>	<b>500,3</b>	<b>85,44</b>	<b>87,65</b>	<b>41</b>	<b>0,36</b>	<b>4,6</b>	<b>2,54</b>	<b>303,8</b>	<b>4,1</b>
526	Полдник	Оладьи	100	7,5	9,37	33,91	268,12	73,12	15,63	40	0,1	0,37	2,12	97,5	0,81
86		Повидло	20	0,08	0	13	52,4	2,8	1,4	0	0	0,1	0	18	0,26
501		Сок	150	0,75	0,15	15,15	64,5	10,5	6	0	0,015	3	0,15	10,5	2,1
		<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>8,33</b>	<b>9,52</b>	<b>62,06</b>	<b>385</b>	<b>86,42</b>	<b>23,03</b>	<b>40</b>	<b>0,115</b>	<b>3,47</b>	<b>2,27</b>	<b>126</b>	<b>3,17</b>
50	Ужин 1	Икра кабачковая	50	0,4	9	2	18	10	5,5	0	0,01	5	0,05	9	0,24
334		Картофельная запеканка с мясом	150	17,1	11,77	12,75	225	22,5	33	19,5	0,15	8,25	0,82	167,25	2,53
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>21,6</b>	<b>21,45</b>	<b>46,35</b>	<b>391,5</b>	<b>50,9</b>	<b>62,7</b>	<b>19,5</b>	<b>0,33</b>	<b>13,28</b>	<b>1,73</b>	<b>258,8</b>	<b>4,97</b>
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>75,75</b>	<b>180,6</b>	<b>21,08</b>	<b>30,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>135,5</b>	<b>0,15</b>
		Всего	2000	65,51	71,31	314,13	1983,4	569,43	256,14	406,61	1,105	32,57	8,26	1196	17,34

## 2 неделя 3 день среда

с 3-7 лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
279	Завтрак	Запеканка из творога	150	5,85	2,25	18,75	291	229,5	33	78	0,12	0	0,9	318	1,13
471		Сгущённое молоко	20	1,44	1,7	11,1	65,4	61,4	6,8	8,4	0,01	0,2	0,04	43,8	0,04
462		Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
576		Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,2	3,8	2,6	0	0,02	0	0,34	13	0,24
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	10	2,32	2,95	0	35,8	88,1	3,5	26	0	0,07	0,05	50	0,1
82		Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>14,89</b>	<b>18,03</b>	<b>63,86</b>	<b>648,5</b>	<b>510,4</b>	<b>77,2</b>	<b>135,4</b>	<b>0,21</b>	<b>7,97</b>	<b>1,55</b>	<b>527,2</b>	<b>4,37</b>
1	Обед	Салат из капусты белокочанной	50	0,6	2,55	2,75	36,5	17	6	0	0,01	6,5	1,2	15	0,46
119		Суп картофельный с рыбой	180	7,58	4,6	11,38	90,36	29,16	28,08	16,92	0,1	6,24	0,5	115,38	0,89
367		Птица в соусе с томатом	70	4,97	7,75	6,99	102,5	12,5	9	37	0,02	0,25	0,3	34,5	0,58
256		Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	27,34	159,9	10,4	6,5	27,3	0,05	0	0,65	39	0,91
295		Компот из свежих плодов	180	0,09	0,09	9,99	41,4	3,06	1,53	0	0,01	0,54	0,04	1,89	0,41
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>21,95</b>	<b>19,86</b>	<b>80,75</b>	<b>541,2</b>	<b>85,42</b>	<b>71,11</b>	<b>81,22</b>	<b>0,36</b>	<b>13,56</b>	<b>3,55</b>	<b>280,6</b>	<b>4,63</b>
582	Полдник	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5	4	3	3	0,025	0	2,35	21	0,3
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
		<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>7,75</b>	<b>20,3</b>	<b>40,85</b>	<b>377,5</b>	<b>244</b>	<b>31</b>	<b>43</b>	<b>0,105</b>	<b>2,6</b>	<b>2,35</b>	<b>201</b>	<b>0,5</b>
15	Ужин 1	Салат из свежих огурцов с луком	50	0,4	3	1,3	34	9,5	6,5	0	0,01	2,1	1,35	16,5	0,26
357		Оладьи из печени по-кунцевски	70	11,9	3,71	9,8	121,1	14	14	4466,7	0,08	4,69	1,05	179,2	3,51
408		Соус сметанный	30	0,44	2,79	0,72	29,9	13,23	1,38	17,7	0,005	0,03	0,06	8,79	0,04
152		Картофель отварной с маслом	130	3,59	6,68	13,37	127,52	12,38	23,52	0	0,12	17,33	2,84	65,62	0,96
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>20,43</b>	<b>16,86</b>	<b>56,79</b>	<b>461</b>	<b>67,51</b>	<b>69,6</b>	<b>4484</b>	<b>0,385</b>	<b>24,18</b>	<b>6,16</b>	<b>352,6</b>	<b>6,97</b>
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>75,75</b>	<b>180,6</b>	<b>21,08</b>	<b>30,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>135,5</b>	<b>0,15</b>
		Всего	2100	69,37	78,8	318	2208,8	928,45	278,92	4744,1	1,18	50,41	13,61	1496,9	16,62

## 2 неделя 4 день четверг

с 3-7 лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Ca(мг)	Mg(мг)	A(мг)	В1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
232	Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	7,46	4,86	26,53	171,66	102	27,66	28,54	0,1	1,24	0,56	142,2	1,38
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
576		Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,2	3,8	2,6	0	0,02	0	0,34	13	0,24
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	10	2,32	2,95	0	35,8	88,1	3,5	26	0	0,07	0,05	50	0,1
82		Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>11,96</b>	<b>16,14</b>	<b>56,04</b>	<b>407,8</b>	<b>215,3</b>	<b>46,96</b>	<b>58,54</b>	<b>0,15</b>	<b>8,31</b>	<b>1,16</b>	<b>224,2</b>	<b>4,75</b>
157	Обед	Горошек зеленый консервированный	50	1,43	1,8	2,5	31,9	9,05	9,05	9,05	0,04	0,95	0,12	27,14	0,3
95		Борщ со свежей капустой	180	1,33	10,75	10,39	54	26,46	16,74	0	0,04	5,76	1,69	35,28	0,79
330		Плов из говядины	150	12,24	13,68	25,98	276	14,4	31,8	22,8	0,05	0,66	0,48	160,8	1,58
496		Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,47	70,2	10,71	2,88	0	0,01	72	0,72	2,88	0,55
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>19,5</b>	<b>27,05</b>	<b>77,64</b>	<b>542,6</b>	<b>73,92</b>	<b>80,47</b>	<b>31,85</b>	<b>0,31</b>	<b>79,4</b>	<b>3,87</b>	<b>300,9</b>	<b>4,6</b>
545	Полдник	Булочка	50	4	1,4	23,9	124	8,4	5,5	8,8	0,05	0	0,6	28,8	0,42
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
		<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9,8</b>	<b>6,4</b>	<b>33,5</b>	<b>231</b>	<b>248,4</b>	<b>33,5</b>	<b>48,8</b>	<b>0,13</b>	<b>2,6</b>	<b>0,6</b>	<b>208,8</b>	<b>0,62</b>
18	Ужин 1	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3,05	1,75	36,5	8,5	8	0	0,03	6,7	1,5	15,5	0,35
164		Рыба жареная	70	13,57	11,67	3,49	173,75	30	26,4	8,16	0,07	3,24	0,96	150,36	0,58
377		Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91	32,5	20,8	26	0,1	3,12	0,13	63,7	0,71
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>22,48</b>	<b>20,7</b>	<b>55,28</b>	<b>497,8</b>	<b>98,3</b>	<b>83,2</b>	<b>34,16</b>	<b>0,39</b>	<b>17,09</b>	<b>3,65</b>	<b>318,4</b>	<b>5,82</b>
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>75,75</b>	<b>180,6</b>	<b>21,08</b>	<b>30,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>135,5</b>	<b>0,15</b>
		Всего	2000	68,09	74,04	298,21	1859,7	657,04	274,14	173,41	1,1	109,5	9,28	1187,8	15,94

## 2 неделя 5 день пятница

с 3-7 лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	С(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
282	Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	150	5,58	2,96	30	239	64,3	29,5	39,4	0,07	0,1	0,3	137,6	0,58
471		Сгущённое молоко	20	1,44	1,7	11,1	65,4	61,4	6,8	8,4	0,01	0,2	0,04	43,8	0,04
465		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	19	0,03	0,7	0	76,5	0
576		Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,2	3,8	2,6	0	0,02	0	0,34	13	0,24
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
267		Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	100	0,03	0	0,2	77	1,01
82		Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>16,9</b>	<b>19,99</b>	<b>75,21</b>	<b>617,7</b>	<b>276,14</b>	<b>65,5</b>	<b>170,8</b>	<b>0,19</b>	<b>8</b>	<b>1,09</b>	<b>359,2</b>	<b>4,08</b>
115		Суп картофельный с клецками	180	1,9	2,52	11,3	57,6	12,78	11,16	6,48	0,05	2,83	0,95	32,9	0,4
339	Обед	Котлета из говядины	70	11,54	10,94	13,6	170,1	37,1	18,2	2,8	0,11	0	0,98	121,1	1,96
380		Капуста тушёная	130	2,6	4,42	12,48	89,7	71,5	26	22,1	0,04	15,21	0,39	53,3	1,03
501		Сок	150	0,75	0,15	15,15	64,5	10,5	6	0	0,015	3	0,15	10,5	2,1
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>20,69</b>	<b>18,61</b>	<b>74,83</b>	<b>492,4</b>	<b>145,18</b>	<b>81,36</b>	<b>31,38</b>	<b>0,385</b>	<b>21,07</b>	<b>3,33</b>	<b>292,6</b>	<b>6,87</b>
582	Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	5,5	4,5	3	0,04	0	2,35	25	0,4
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
		<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>8,75</b>	<b>7,35</b>	<b>47,1</b>	<b>290</b>	<b>245,5</b>	<b>32,5</b>	<b>43</b>	<b>0,12</b>	<b>2,6</b>	<b>2,35</b>	<b>205</b>	<b>0,6</b>
148	Ужин 1	Овощи натуральные по сезону	50	0,35	0,05	0,95	5,5	8,9	14,7	0	0,03	3,5	0,1	30,3	0,51
367		Птица в соусе с томатом	70	6,65	7,75	1,55	102,5	12,5	9	37	0,02	0,25	0,3	34,5	0,58
202		Каша гречневая рассыпчатая	130	7,37	5,51	32,67	209,87	13,87	116,63	20	0,17	0	0,53	175,37	3,93
495		Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	18,09	12,09	0	0,009	0,18	0,36	17,28	0,69
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>18,81</b>	<b>13,98</b>	<b>75,56</b>	<b>503,97</b>	<b>66,66</b>	<b>172,42</b>	<b>57</b>	<b>0,399</b>	<b>3,96</b>	<b>2,15</b>	<b>332,25</b>	<b>7,09</b>
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>75,75</b>	<b>180,6</b>	<b>21,08</b>	<b>30,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>135,5</b>	<b>0,15</b>
		Всего	2000	69,5	63,68	348,45	2084,7	754,56	381,79	302,24	1,214	37,73	8,92	1324,6	18,79

2 неделя 6 день суббота

с 3-7 лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	С(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
234	Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	160	4,66	2,85	18,95	162,15	115,75	40,68	31,17	0,12	1,11	0,39	151,17	0,91
462		Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
576		Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,2	3,8	2,6	0	0,02	0	0,34	13	0,24
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	10	2,32	2,95	0	35,8	88,1	3,5	26	0	0,07	0,05	50	0,1
82		Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
0		Конфеты шоколадные	15	0,58	5,13	4,44	75,75	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>12,84</b>	<b>22,06</b>	<b>57,4</b>	<b>530</b>	<b>335,3</b>	<b>78,08</b>	<b>80,17</b>	<b>0,2</b>	<b>8,88</b>	<b>1</b>	<b>316,6</b>	<b>4,11</b>
18	Обед	Салат из моркови и зел. горошка	50	0,95	3,05	2,9	45,5	8,5	8	0	0,03	6,7	1,5	15,5	0,35
100		Рассольник ленинградский	180	1,89	3,67	13,14	78,84	12,06	18,36	0	0,06	5,11	1,69	43,92	0,62
328		Жаркое по домашнему	150	13,35	10,73	23,1	230,25	23,25	40,5	18	0,14	11,25	0,45	156,75	2,52
494		Компот из кураги	180	0,17	0,01	15,75	64,8	14,76	3,87	0	0	0,1	0,1	9,63	0,81
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>20,26</b>	<b>18,04</b>	<b>77,19</b>	<b>529,9</b>	<b>71,87</b>	<b>90,73</b>	<b>18</b>	<b>0,4</b>	<b>23,19</b>	<b>4,6</b>	<b>300,6</b>	<b>5,68</b>
523	Полдник	Блинчики с повидлом	120	9,16	14,25	36,8	312	108,36	22,55	87,27	0,12	0,73	2,47	146,18	0,92
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
0		Конфеты шоколадные	15	0,58	5,13	4,44	75,75	0	0	0	0	0	0	0	
		<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>10,74</b>	<b>19,58</b>	<b>61,44</b>	<b>473,8</b>	<b>122,4</b>	<b>30,55</b>	<b>87,27</b>	<b>0,14</b>	<b>4,73</b>	<b>2,67</b>	<b>160,2</b>	<b>3,72</b>
26	Ужин 1	Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,05	3,8	45,5	17	10	0	0,01	3,85	1,35	19,5	0,65
164		Рыба жареная	70	13,57	11,67	3,49	173,75	30	26,4	8,16	0,07	3,24	0,96	150,36	0,58
385		Рис отварной	130	3,26	4,7	33,67	190,06	14,95	23,53	23,4	0,04	0	0,25	72,54	0,09
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>21,63</b>	<b>20,1</b>	<b>72,56</b>	<b>557,8</b>	<b>80,35</b>	<b>84,13</b>	<b>31,56</b>	<b>0,29</b>	<b>7,12</b>	<b>3,42</b>	<b>324,9</b>	<b>3,52</b>
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>75,75</b>	<b>180,6</b>	<b>21,08</b>	<b>30,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>135,5</b>	<b>0,15</b>
		Всего	2110	69,82	83,53	344,34	2272,1	630,95	313,5	217,06	1,15	46,02	11,69	1237,8	17,18

## 2 неделя 7 день воскресенье

с 3-7 лет

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	A(мг)	В1(мг)	С(мг)	Е(мг)	P(мг)	Fe(мг)
230	Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,55	4,83	20,86	152,9	100,09	14,93	29,4	0,06	1	0,38	89,56	0,34
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
576		Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,2	3,8	2,6	0	0,02	0	0,34	13	0,24
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	10	2,32	2,95	0	35,8	88,1	3,5	26	0	0,07	0,05	50	0,1
82		Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>9,05</b>	<b>16,11</b>	<b>50,37</b>	<b>389</b>	<b>213,4</b>	<b>34,23</b>	<b>59,4</b>	<b>0,11</b>	<b>8,07</b>	<b>0,98</b>	<b>171,6</b>	<b>3,71</b>
123/145	Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	2,84	6,89	7,61	1,84	15,48	19,26	5,76	0,06	4,01	1,84	77,04	1,27
356		Печень говяжья по-строгановски	70	8,98	8,13	7,65	135,1	18,9	12,6	34328	0,56	2,8	1,61	191,1	4,55
380		Капуста тушёная	130	2,6	3,55	15,95	89,7	71,5	26	22,1	0,04	15,21	0,39	53,3	1,03
495		Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	18,09	12,09	0	0,009	0,18	0,36	17,28	0,69
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>18,86</b>	<b>19,24</b>	<b>71,6</b>	<b>412,7</b>	<b>137,3</b>	<b>89,95</b>	<b>34356</b>	<b>0,839</b>	<b>22,23</b>	<b>5,06</b>	<b>413,5</b>	<b>8,92</b>
286	Полдник	Сырники из творога запечённые	100	15,8	5,3	17,9	182	145	21	41	0,05	0,2	0,8	208	0,65
471		Сгущённое молоко	20	0,6	1,59	10,4	65,4	61,4	6,8	8,4	0,01	0,2	0,04	43,8	0,04
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
0		Конфеты шоколадные	15	0,58	5,13	4,44	75,75	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>22,78</b>	<b>17,02</b>	<b>42,34</b>	<b>430,2</b>	<b>446,4</b>	<b>55,8</b>	<b>89,4</b>	<b>0,14</b>	<b>3</b>	<b>0,84</b>	<b>431,8</b>	<b>0,89</b>
17	ужин	Салат из свежих помидоров	50	0,5	3,1	1,8	37	7	9,5	0	0,03	10,5	1,65	12,5	0,43
522		Вареники с картофелем	150	5,05	3,58	27,22	161,7	10,24	5,85	22,68	0,06	0	0,66	35,12	0,42
79		Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,12	0	2	0	0	0,005	0,15	0
487		Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	13,5	5,9	0	0,02	3,3	0,1	8	1,16
573		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	5	3,5	0	0,11	0,03	0,28	16,3	0,28
574		Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	52	8,3	16,5	0	0,06	0	0,58	58,5	1,1
		<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>9,79</b>	<b>11,08</b>	<b>65,58</b>	<b>402,3</b>	<b>44,16</b>	<b>41,25</b>	<b>24,68</b>	<b>0,28</b>	<b>13,83</b>	<b>3,275</b>	<b>130,6</b>	<b>3,39</b>
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	150	4,35	3,75	75,75	180,6	21,08	30,01	0,06	0,12	2,1	0	135,5	0,15
		<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>75,75</b>	<b>180,6</b>	<b>21,08</b>	<b>30,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>135,5</b>	<b>0,15</b>
		Всего	2040	64,83	67,2	305,64	1814,7	862,34	251,24	34529	1,489	49,23	10,155	1283	17,06