СОГЛАСОВАНО:
директор муниципального
казенного общебразовательного
учреждения Мулымская средняя
общеобразовательная школа
_____ С.А. Захарова
"01" 03 _____2024г.

Основное меню (весна- лето). Организационное десятидневное меню для рационов питания воспитанников Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Мулымская средняя общеобразовательная школа , для двух возрастов 1,5- 3лет, 3-7 лет.

п.Мулымья
2024г.

Сезон: весна- лето 2024

1 день																					
	Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества				витамины			мин. в.		3-7лет	пищевые вещества				витамины			мин. в.	
	Завтрак	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe
274	каша молочная рисовая с маслом	150/5	4,2	6,5	24	172,05	1,2	0,2	0,1	141	0,2	200/5	5,5	8,6	32	229,4	1,5	0,2	0,1	187	0,2
507	чай с молоком	150	1,2	1	12	60,75	1	0,1	0	50	0	180	1,4	1,2	14	72,9	1,2	0,1	0	60	0
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	20	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
111	масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0
	итого за прием пищи		6,8	12	46	317,2	2,2	0,3	0,1	195	0,4		9,3	14	61	410,2	2,7	0,3	0,1	254	0,5
	Завтрак 2																				
118	фрукты свежие	95	0,2	0,2	5,9	28,2	6	0	0	9,6	1,3	100	0,2	0,2	5,9	28,2	6	0	0	9,6	1,3
	итого за прием пищи		0,2	0,2	5,9	28,2	6	0	0	9,6	1,3		0,2	0,2	5,9	28,2	6	0	0	9,6	1,3
	Обед																				
69	салат овощной с зеленым горошком	40	0,4	4	3,6	52,8	3,4	0	0	9,2	0,3	60	0,7	6,1	5,5	79,2	5	0	0	14	0,5
382/451	Борщ с капустой с картофелем и с говядиной	150/12,5/5	3,8	5,9	6,7	95,7	6,2	0,2	0,2	17	4,9	180/12,5/10	4,6	7,1	8	114,8	3	0,3	0,3	21	6
351	Гуляш из отварной говядины	60/40	8,8	9,4	1,8	127,3	0,3	0	0	8,8	0,6	80/50	12	13	2,4	169,7	0,4	0	0	11	0,8
297	макаронные изделия отварные	100	3	0,4	16	77,3	0	0	0	3	0,4	150	3,8	4,2	19	130,26	0	0	0	3,8	0,5
527	Напиток из брусники	150	0,6	0,3	21	87,3	63	0	0	13	0,1	180	0,7	0,3	23	97	70	0	0	15	0,1
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	40	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
116	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	0,1	0,1	7	0,8	40	2	0,5	11	54,3	0	0,1	0,1	11	1,2
	итого за прием пищи		19	21	65	523,6	73	0,3	0,3	61	7,3		26	31	83	715,76	78	0,4	0,4	81	9,4
	Полдник																				
553	Шанежка с картофелем	50	5,2	5,2	28	177,62	3,3	0	0	5,5	0,6	60	6,3	6,2	33	214	4	0	0	11	0,7
534	молоко кипяченое	150	4,3	3,8	7,2	79,5	1,9	0,1	0,2	153	0,1	180	5,2	4,5	8,6	95,4	2,3	0,1	0,2	183	0,1
	итого за прием пищи		9,6	8,9	35	257,12	5,2	0,1	0,2	158	0,7		12	11	42	309,4	6,3	0,1	0,2	194	0,8
	Ужин																				
398	печень говяжья по-строгоновски	60/40	13	10	3,1	154,9	6,2	0,2	0,2	17	4,9	80/50	16	13	3,9	193,6	7,7	0,3	0,3	21	6
243	каша гречневая рассыпчатая	100	4,6	4,2	20	134,96	0	0,1	0	7,4	2,4	150	5,7	5,2	25	168,7	0	0,1	0	9,3	3
504	чай с сахаром, лимон	150/7	0,1	0	19	45,75	2,1	0	0	10	0	180/7	0,1	0	23	54,9	2,5	0	0	12	0
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	0,1	0,1	11	1	20	3	0,4	20	94	0	0,1	0,1	11	1
	итого за прием пищи		19	14	52	382,61	8,3	0,4	0,3	45	8,3		25	18	72	511,2	10	0,5	0,4	53	10
	Итого за день		55	56	204	1508,7	95	1	0,8	469	18		72	74	264	1974,8	104	1,4	1,1	592	22

Сезон: весна- лето 2024

2 день

	Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества				витамины			мин. в.		3-7лет	пищевые вещества				витамины			мин. в.	
	Завтрак	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe
250	каша манная с маслом	150/5	6	9,1	28	216,5	1,1	0	0	109	0,4	200/5	7,9	12	36	286,4	1,5	0	0	144	0,6
514	напиток кофейный с молоком	150	1,1	1,2	13	67	1	0,1	0,1	89	0,1	180	1,3	1,4	16	80,4	1,2	0,1	0,1	107	0,1
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
102	Джем	10	0,6	2,1	10	61,94	0,1	0	0	0,6	0	15	0,9	3,2	15	93	0,1	0	0	0,6	0
	итого за прием пищи		9,2	13	61	392,44	2,2	0,1	0,1	203	0,7		12	17	82	530,3	2,8	0,2	0,2	257	1
	Завтрак 2																				
118	фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	0	0	35	0,8	100	1,5	0,5	21	96	10	0	0	35	0,8
	итого за прием пищи		1,5	0,5	21	96	10	0	0	35	0,8		1,5	0,5	21	96	10	0	0	35	0,8
	Обед																				
17	салат из свежих огурцов	40	1,1	2,8	3,6	44,4	4,7	0,1	0	0	0,2	60	1,7	4,3	5,5	66,6	7	0,2	0	0	0,3
151/178/363	суп картофельный с клецками с говядиной	150/20/12,5	5,2	5,1	10	107,1	3,4	0,1	0	0	1,4	180/20/12,5	5,6	13	128	128,2	4,4	0,1	0,1	0	1,9
374	жаркое по домашнему	30/100	7,7	2,3	5,3	72,5	0,3	0,1	0,1	24	1,4	70/40	9,2	2,7	6,4	87	0,4	0,1	0,1	32	1,9
538	Напиток из шиповника	150	0,6	0,3	21	87,3	63	0	0	13	0,1	180	0,7	0,3	23	97	70	0	0	15	0,1
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	40	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
116	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	0,1	0,1	7	0,8	40	2	0,5	11	54,3	0	0,1	0,1	11	1,2
	итого за прием пищи		16	8,2	53	350,1	67	0,2	0,2	48	3,9		20	17	183	437	75	0,3	0,3	64	5,4
	Полдник																				
583	булочка "Домашняя"	50	3,5	6,9	28	188,3	0	0	0	6,6	0,4	70	4,2	8,3	34	226	0	0	0	8	0,5
518	Кисель из брусники	150	0,2	0,1	16	65,25	22	0	0	12	0,1	180	0,2	0,1	19	78,3	26	0	0	14	0,1
	итого за прием пищи		3,7	7	44	253,55	22	0	0	18	0,5		4,4	8,4	53	304,3	26	0	0	22	0,6
	Ужин																				
302	макароны запеченые с сыром	120	7	5,4	30	195,1	0	0	0,2	22	1	150	7	5,4	30	195,1	0	0	0,2	22	1
502	чай с сахаром	150	0	0	12	45	0	0	0	5,8	0	180	0	0	14	54	0	0	0	7	0
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
	итого за прием пищи		8,5	5,6	51	287,1	0	0,1	0,2	32	1,2		9,3	5,7	59	319,6	0	0,1	0,2	35	1,3
	Итого за день		39	34	229	1379,2	100	0,4	0,5	336	7,1		47	48	397	1687,2	114	0,5	0,6	413	9,1

Сезон: весна-лето 2024

3 день

	Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества				витамины			мин. в.		3-7лет	пищевые вещества				витамины			мин. в.	
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe
	Завтрак																				
270	каша молочная пшенная с маслом	150/5	5	5	24	164,1	0,9	0,1	0,1	92	1,3	180/5	6,7	6,7	32	218,8	1,2	0,1	0,1	122	1,7
507	чай с молоком	150	1,2	1	12	60,75	1	0,1	0	50	0	180	1,4	1,2	14	72,9	1,2	0,1	0	60	0
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
111	масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0
	итого за прием пищи		7,7	10	46	309,25	1,9	0,2	0,1	146	1,5		10	12	61	399,6	2,4	0,2	0,1	189	2
	Завтрак 2																				
357	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	13	58	2,4	0	0	8,4	1,7	150	1,4	0,1	14	62,1	2,7	0	0	8,4	1,7
	итого за прием пищи		0,3	0,1	13	58	2,4	0	0	8,4	1,7		1,4	0,1	14	62,1	2,7	0	0	8,4	1,7
	Обед																				
22	салат из свежих помидор с маслом	50	0,4	4,1	1,4	44	6,6	0	0	5,2	0,3	60	0,6	6,2	2,1	66	9,9	0	0	7,8	0,5
133/363/488	суп картофельный с горохом с говядиной	150/12,5	1,4	2,6	9	64,8	5,2	0,1	0,1	11	0,6	180/12,5	1,8	3,4	12	86,4	16	0,1	0,1	15	0,7
368	Шницель из говядины паровой в т/с	50/30	8,9	8,8	7,2	143	0	0	0	12	0,8	70/30	13	12	10	200,2	0	0	0	14	1
297	макаронные изделия отварные	100	3	0,4	16	77,3	0	0	0	3	0,4	150	3,8	4,2	19	130,26	0	0	0	3,8	0,5
531	Компот из кураги	150	0,3	0,2	19	77,25	2,5	0	0	12	0,1	180	0,3	0,2	23	92,7	3	0	0	14	0,1
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	40	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
116	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	0,1	0,1	7	0,8	40	2	0,5	11	54,3	0	0,1	0,1	11	1,2
	итого за прием пищи		17	16	69	489,55	14	0,2	0,2	54	3,2		23	27	91	700,36	29	0,3	0,2	71	4,3
	Полдник																				
	Печенье сахарное	40	3	3,9	29	166,8	0	0	0	8	0,4	50	3,8	4,9	37	208,5	0	0	0	9,6	0,5
534	молоко кипяченое	150	4,3	3,8	7,2	79,5	1,9	0,1	0,2	153	0,1	180	5,2	4,5	8,6	95,4	2,3	0,1	0,2	183	0,1
	итого за прием пищи		7,3	7,7	37	246,3	1,9	0,1	0,2	161	0,5		9	9,4	46	303,9	2,3	0,1	0,2	193	0,6
	Ужин																				
284/102	пудинг манный со сгущенным молоком	100/10	4,9	6,1	42	254,4	0,2	0	0	0	0,5	120/10	5,8	8,3	48	287	0,3	0	0	0	0,7
502	чай с сахаром	150	0	0	12	45	0	0	0	5,8	0	180	0	0	14	54	0	0	0	7	0
114	хлеб пшеничный	20	2,8	0,5	17	83,2	0	0,1	0,1	11	1	20	2,8	0,5	17	83,2	0	0,1	0,1	11	1
	итого за прием пищи		7,7	6,6	71	382,6	0,2	0,1	0,1	17	1,5		8,6	8,8	79	424,2	0,3	0,1	0,1	18	1,7
	Итого за день		40	41	235	1485,7	21	0,6	0,5	386	8,4		53	58	290	1890,16	37	0,8	0,6	479	10

Сезон: весна- лето 2024

4 день

	Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества				витамины			мин. в.		3-7лет	пищевые вещества				витамины			мин. в.	
	Завтрак	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe
267	каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	3,9	8,7	19	169,65	1	0,2	0,1	142	0,4	180/5	5,3	12	25	226,2	1,3	0,3	0,1	189	0,5
514	напиток кофейный с молоком	150	1,1	1,2	13	67	1	0,1	0,1	89	0,1	180	1,3	1,4	16	80,4	1,2	0,1	0,1	107	0,1
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
111	масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0
	итого за прием пищи		6,5	14	42	321,05	2	0,3	0,2	235	0,7		8,8	18	56	414,5	2,5	0,5	0,3	302	0,9
	Завтрак 2																				
118	фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	60	0	0	35	0,8	100	0,9	0,2	8,1	43	60	0	0	35	0,8
	итого за прием пищи		0,9	0,2	8,1	43	60	0	0	35	0,8		0,9	0,2	8,1	43	60	0	0	35	0,8
	Обед																				
50	салат из отварной свеклы	40	0,6	4	3,8	54,4	6,6	11	0	5,2	0,3	60	1	6,1	5,8	81,6	9,9	0	0	7,8	0,5
382/451	Борщ с капустой с картофелем и с говядиной	150/12,5/5	3,8	5,9	6,7	95,7	6,2	0,2	0,2	17	4,9	180/12,5/10	4,6	7,1	8	114,8	3	0,3	0,3	21	6
395/444	Котлета рыбная в т/с	50/30	7,6	12	9,1	176,8	0,6	0,2	0,2	17	4,9	70/30	8,1	13	9,8	189,4	0,7	0,3	0,3	21	6
434	картофельное рюре	110	2,6	4,5	25	150	0	0,1	0,1	5,8	0,5	130	3,1	5,3	29	177	0	0,1	0,1	7,3	0,6
527	компот из сухофруктов	150	0,4	0	20	82,5	0,3	0	0	36	0,4	180	0,5	0	24	99	0,5	0	0	43	0,5
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
116	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	0,1	0,1	7	0,8	30	2	0,5	11	54,3	0	0,1	0,1	11	1,2
	итого за прием пищи		18	27	81	642,6	14	12	0,6	91	12		22	32	102	786,6	14	0,8	0,8	116	15
	Полдник																				
266/319	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/10	13	13	13	226	0,5	0,5	0,1	14	1	100/15	16	17	16	282,5	0,6	0,1	0,1	19	1,4
502	чай с сахаром	150	0	0	15	45	0	0	0	7	0	180	0	0	18	54	0	0	0	8,4	0
	итого за прием пищи		13	13	28	271	0,5	0,5	0,1	21	1		16	17	34	336,5	0,6	0,1	0,1	27	1,4
	Ужин																				
327	омлет натуральный	110	9,5	15	2,5	179,4	0,5	0,5	0,1	14	1	110	9,5	15	2,5	179,4	0,5	0,5	0,1	14	1
504	чай с сахаром, лимон	150/7	0,1	0	19	45,75	2,1	0	0	10	0	180/7	0,1	0	23	54,9	2,5	0	0	12	0
114/116	хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20	2,8	0,5	17	83,2	0	0,1	0,1	11	1	20/20	2,8	0,5	17	83,2	0	0,1	0,1	11	1
	итого за прием пищи		12	15	39	308,35	2,6	0,6	0,2	35	2		12	15	43	317,5	3	0,6	0,2	37	2
	Итого за день		50	70	197	1586	79	13	1	419	17		60	82	242	1898,1	80	2	1,3	519	20

Сезон: весна- лето 2024

5 день

	Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества				витамины			мин. в.		3-7лет	пищевые вещества				витамины			мин. в.	
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe
	Завтрак																				
171	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14	109,5	0,7	0,1	0,1	162	0,8	180	5,7	5,2	19	146	0,9	0,1	0,1	216	1
507	чай с молоком	150	1,2	1	12	60,75	1	0,1	0	50	0	180	1,4	1,2	14	72,9	1,2	0,1	0	60	0
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
106	Сыр п/тв	10	2,6	2,6	0	34,4	0	0	0	0,6	0	15	3,9	3,9	0	51,6	0	0	0	0,6	0
	итого за прием пищи		9,6	7,7	36	251,65	1,7	0,2	0,1	217	1		13	11	48	341	2,1	0,2	0,1	283	1,3
	Завтрак 2																				
357	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	13	58	2,4	0	0	8,4	1,7	150	1,4	0,1	14	62,1	2,7	0	0	8,4	1,7
	итого за прием пищи		0,3	0,1	13	58	2,4	0	0	8,4	1,7		1,4	0,1	14	62,1	2,7	0	0	8,4	1,7
	Обед																				
65	салат с соленым огурцом	40	0,4	4	3,6	52,8	3,4	0	0	9,2	0,3	60	0,7	6,1	5,5	79,2	5	0	0	14	0,5
154/175	суп картофельный с мясными фрикадельками	150/10	4,4	5,4	10	107,6	6,2	0,5	0	28	1,1	200/35	5,2	6,4	12	126,6	8,3	0,6	0,1	37	1,4
398	печень говяжья по-строгоновски	60/40	13	10	3,1	154,9	6,2	0,2	0,2	17	4,9	80/50	16	13	3,9	193,6	7,7	0,3	0,3	21	6
243	каша гречневая рассыпчатая	100	4,6	4,2	20	134,96	0	0,1	0	7,4	2,4	150	5,7	5,2	25	168,7	0	0,1	0	9,3	3
527	Напиток из брусники	150	0,6	0,3	21	87,3	63	0	0	13	0,1	180	0,7	0,3	23	97	70	0	0	15	0,1
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
116	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	0,1	0,1	7	0,8	30	2	0,5	11	54,3	0	0,1	0,1	11	1,2
	итого за прием пищи		26	24	74	620,76	79	0,9	0,3	85	9,8		33	31	95	789,9	91	1,1	0,5	113	13
	Полдник																				
553	Шанежка с картофелем	50	5,2	5,2	28	177,62	3,3	0	0	5,5	0,6	60	6,3	6,2	33	214	4	0	0	11	0,7
534	молоко кипяченое	150	4,3	3,8	7,2	79,5	1,9	0,1	0,2	153	0,1	180	5,2	4,5	8,6	95,4	2,3	0,1	0,2	183	0,1
	итого за прием пищи		9,6	8,9	35	257,12	5,2	0,1	0,2	158	0,7		12	11	42	309,4	6,3	0,1	0,2	194	0,8
	Ужин																				
302	макароны запеченые с сыром	120	7	5,4	30	195,1	0	0	0,2	22	1	150	7	5,4	30	195,1	0	0	0,2	22	1
502	чай с сахаром	150	0	0	12	45	0	0	0	5,8	0	180	0	0	14	54	0	0	0	7	0
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
	итого за прием пищи		8,5	5,6	51	287,1	0	0,1	0,2	32	1,2		9,3	5,7	59	319,6	0	0,1	0,2	35	1,3
	Итого за день		54	47	209	1474,6	88	1,2	0,8	500	14		68	58	257	1822	102	1,6	1	633	18

Сезон: весна- лето 2024

6 день

	Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества				витамины			мин. в.		3-7лет	пищевые вещества				витамины			мин. в.	
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe
	Завтрак																				
253	Каша молочная из хлопьев овсянных геркулес с маслом	150/5	5,4	7,1	22	171,3	1,2	0,1	0,1	162	0,8	180/5	7,2	9,4	29	228,4	1,5	0,1	0,1	216	1
514	напиток кофейный с молоком	150	1,1	1,2	13	67	1	0,1	0,1	89	0,1	180	1,3	1,4	16	80,4	1,2	0,1	0,1	107	0,1
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
111	масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0
	итого за прием пищи		8	13	45	322,7	2,2	0,2	0,2	256	1,1		11	15	60	416,7	2,7	0,3	0,3	329	1,4
	Завтрак 2																				
118	фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	60	0	0	35	0,8	100	0,9	0,2	8,1	43	60	0	0	35	0,8
	итого за прием пищи		0,9	0,2	8,1	43	60	0	0	35	0,8		0,9	0,2	8,1	43	60	0	0	35	0,8
	Обед																				
76	Винигрет	50	0,5	4,3	2,7	52	3,4	0	0	9,2	0,3	60	0,8	6,5	4,1	78	5	0	0	14	0,5
147/363/488	щи из свежей капусты с картофелем со смет.	150/12,5/10	9,1	9,4	7,6	181,2	11	0,1	0,1	20	0,6	180/12,5/10	12	13	10	241,6	15	0,1	0,1	27	0,8
375	плов из говядины	30/140	11	11	29	264	0,2	0	0,1	14	1,7	40/200	15	15	39	352	0,3	0,1	0,1	18	2,2
528	Компот из яблок	150	0,3	0,2	19	77,25	2,5	0	0	12	0,1	180	0,3	0,2	23	92,7	3	0	0	14	0,1
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	40	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
116	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	0,1	0,1	7	0,8	40	2	0,5	11	54,3	0	0,1	0,1	11	1,2
	итого за прием пищи		23	21	73	605,65	14	0,2	0,2	57	3,3		32	28	97	811,1	18	0,2	0,3	76	4,6
	Полдник																				
598	коржик молочный	60	4,1	7,3	39	239	0	0	0	8	0,4	80	4,1	7,3	39	239	0	0	0	9,6	0,5
539	Напиток клюквенный	150	0,1	0	16	62,3	0,9	0	0	7	0	180	0,1	0	19	74,7	1,1	0	0	8,4	0
	итого за прием пищи		4,2	7,3	55	301,3	0,9	0	0	15	0,4		4,2	7,3	58	313,7	1,1	0	0	18	0,5
	Ужин																				
325	вареники ленивые	105	15	11	14	218,4	0,2	0	0	93	0,5	125	18	14	17	260,1	0,2	0	0	111	0,6
507	чай с молоком	150	1,2	1	12	60,75	1	0,1	0	50	0	180	1,4	1,2	14	72,9	1,2	0,1	0	60	0
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	20	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
	итого за прием пищи		17	13	36	326,15	1,2	0,1	0	147	0,7		21	15	46	403,5	1,4	0,1	0	177	0,9
	Итого за день		54	54	217	1598,8	78	0,5	0,5	510	6,3		69	66	269	1988	83	0,6	0,6	636	8,2

Сезон: весна- лето 2024

7 день

	Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества				витамины			мин. в.		3-7лет	пищевые вещества				витамины			мин. в.	
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe
	Завтрак																				
250	каша манная с маслом	150/5	6	9,1	28	216,5	1,1	0	0	109	0,4	200/5	7,9	12	36	286,4	1,5	0	0	144	0,6
507	чай с молоком	150	1,2	1	12	60,75	1	0,1	0	50	0	180	1,4	1,2	14	72,9	1,2	0,1	0	60	0
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
102	Джем	10	0,6	2,1	10	61,94	0,1	0	0	0,6	0	15	0,9	3,2	15	93	0,1	0	0	0,6	0
	итого за прием пищи		9,3	12	59	386,19	2,2	0,1	0	164	0,6		13	17	81	522,8	2,8	0,1	0	211	0,9
	Завтрак 2																				
118	фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	0	0	35	0,8	100	1,5	0,5	21	96	10	0	0	35	0,8
	итого за прием пищи		1,5	0,5	21	96	10	0	0	35	0,8		1,5	0,5	21	96	10	0	0	35	0,8
	Обед																				
17	салат из свежих огурцов	40	1,1	2,8	3,6	44,4	4,7	0,1	0	0	0,2	60	1,7	4,3	5,5	66,6	7	0,2	0	0	0,3
152	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/12,5	7,6	12	9,1	176,8	0,6	0	0	5,4	0,2	180/12,5	6,2	4,9	14	80,1	0,3	0	0	7,2	0,3
395/444	Котлета рыбная в т/с	50/30	7,6	12	9,1	176,8	0,6	0,2	0,2	17	4,9	70/30	8,1	13	9,8	189,4	0,7	0,3	0,3	21	6
419	Рис отварной	110	2,6	4,5	25	150	0	0,1	0,1	5,8	0,5	130	3,1	5,3	29	177	0	0,1	0,1	7,3	0,6
518	напиток клюквенный	150	0,6	0,3	21	87,3	63	0	0	13	0,1	180	0,7	0,3	23	97	70	0	0	15	0,1
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	40	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
116	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	0,1	0,1	7	0,8	40	2	0,5	11	54,3	0	0,1	0,1	11	1,2
	итого за прием пищи		21	30	80	674,1	64	0,4	0,4	51	6,7		22	24	101	668,3	71	0,5	0,5	67	8,5
	Полдник																				
562/622	Пирожки печеные с яблоком	50	3,5	4,8	19	132,6	0,5	0	0	13	0,3	60	4,2	5,7	23	159,1	0,6	0	0	16	0,4
534	молоко кипяченое	150	4,3	3,8	7,2	79,5	1,9	0,1	0,2	153	0,1	180	5,2	4,5	8,6	95,4	2,3	0,1	0,2	183	0,1
	итого за прием пищи		7,8	8,5	26	212,1	2,4	0,1	0,2	166	0,4		9,4	10	32	254,5	2,9	0,1	0,2	199	0,5
	Ужин																				
202	Картофель запеченный в сметанном соусе	110	3	7	11	135,2	3,3	0	0	0	0,5	130	3,5	8,3	13	159,8	0,3	0	0	0	0,7
502	чай с сахаром	150	0	0	12	45	0	0	0	5,8	0	180	0	0	14	54	0	0	0	7	0
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
	итого за прием пищи		4,5	7,2	32	227,2	3,3	0,1	0	9,8	0,7		5,8	8,6	42	284,3	0,3	0,1	0	13	1
	Итого за день		44	58	220	1595,6	82	0,6	0,6	426	9,2		52	60	276	1825,9	87	0,8	0,8	525	12

Сезон: весна- лето 2024

8 день

	Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества				витамины			мин. в.		3-7лет	пищевые вещества				витамины			мин. в.	
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe
	Завтрак																				
274	каша молочная рисовая с маслом	150/5	4,2	6,5	24	172,05	1,2	0,2	0,1	141	0,2	200/5	5,5	8,6	32	229,4	1,5	0,2	0,1	187	0,2
508	какао с молоком	150	2,7	2,5	19	108	1	0	0,1	99	0,6	180	3,2	3	23	129,6	1,2	0	0,1	119	0,7
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
106	Сыр п/тв	10	2,6	2,6	0	34,4	0	0	0	0,6	0	15	3,9	3,9	0	51,6	0	0	0	0,6	0
	итого за прием пищи		11	12	53	361,45	2,2	0,2	0,2	244	1		15	16	70	481,1	2,7	0,2	0,3	313	1,2
	Завтрак 2																				
118	фрукты свежие	95	0,2	0,2	5,9	28,2	6	0	0	9,6	1,3	100	0,2	0,2	5,9	28,2	6	0	0	9,6	1,3
	итого за прием пищи		0,2	0,2	5,9	28,2	6	0	0	9,6	1,3		0,2	0,2	5,9	28,2	6	0	0	9,6	1,3
	Обед																				
22	Салат из свежих помидор с маслом	50	0,4	4,1	1,4	44	6,6	0	0	5,2	0,3	60	0,6	6,2	2,1	66	9,9	0	0	7,8	0,5
148/363/488	суп из овощей	150/12,5/5	4,4	5	9,4	100,2	11	0,1	0	0	1,4	180/12,5/10	5,3	5,9	16	128,2	4,4	0,1	0,1	0	1,9
203	бефстроганов из отварной говядины	50/30	7,6	12	9,1	176,8	0,6	0	0	18	0,5	70/30	8,1	13	9,8	189,4	0,7	0	0	22	0,6
243	каша гречневая рассыпчатая	100	4,6	4,2	20	134,96	0	0,1	0	7,4	2,4	150	5,7	5,2	25	168,7	0	0,1	0	9,3	3
527	компот из сухофруктов	150	0,4	0	20	82,5	0,3	0	0	36	0,4	180	0,5	0	24	99	0,5	0	0	43	0,5
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
116	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	0,1	0,1	7	0,8	30	2	0,5	11	54,3	0	0,1	0,1	11	1,2
	итого за прием пищи		20	26	77	621,66	19	0,2	0,1	77	6		24	31	102	776,1	15	0,4	0,2	99	8
	Полдник																				
583	булочка "Домашняя"	50	3,5	6,9	28	188,3	0	0	0	6,6	0,4	70	4,2	8,3	34	226	0	0	0	8	0,5
507	чай с молоком	150	1,2	1	12	60,75	1	0,1	0	50	0	180	1,4	1,2	14	72,9	1,2	0,1	0	60	0
	итого за прием пищи		4,7	7,9	40	249,05	1	0,1	0	57	0,4		5,6	9,5	48	298,9	1,2	0,1	0	68	0,5
	Ужин																				
302	Макароны запеченные с сыром	110	5,6	4,3	24	156	0	0,2	0,2	17	4,9	130	6,1	4,7	26	169,1	1	0,3	0,3	21	6
504	чай с сахаром, лимон	150/7	0,1	0	19	45,75	2,1	0	0	10	0	180/7	0,1	0	23	54,9	2,5	0	0	12	0
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
	итого за прием пищи		7,2	4,5	53	248,75	2,1	0,2	0,2	31	5,1		8,5	5	64	294,5	3,5	0,3	0,3	39	6,3
	Итого за день		43	50	228	1509,1	30	0,7	0,6	418	14		54	62	290	1878,8	29	1	0,8	528	17

Сезон: весна- лето 2024

9 день

	Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества				витамины			мин. в.		3-7лет	пищевые вещества				витамины			мин. в.	
	Завтрак	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe
267	каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	3,9	8,7	19	169,65	1	0,2	0,1	142	0,4	180/5	5,3	12	25	226,2	1,3	0,3	0,1	189	0,5
507	чай с молоком	150	1,2	1	12	60,75	1	0,1	0	50	0	180	1,4	1,2	14	72,9	1,2	0,1	0	60	0
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
111	масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0
	итого за прием пищи		6,6	14	41	314,8	2	0,3	0,1	196	0,6		9	17	54	407	2,5	0,4	0,1	256	0,8
	Завтрак 2																				
357	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	13	58	2,4	0	0	8,4	1,7	150	1,4	0,1	14	62,1	2,7	0	0	8,4	1,7
	итого за прием пищи		0,3	0,1	13	58	2,4	0	0	8,4	1,7		1,4	0,1	14	62,1	2,7	0	0	8,4	1,7
	Обед																				
69	салат овощной с зеленым горошком	40	0,4	4	3,6	52,8	3,4	0	0	9,2	0,3	60	0,7	6,1	5,5	79,2	5	0	0	14	0,5
160	Суп крестьянский с крупой с мясом	150/12,5/10	4,4	5,4	10	107,6	6,2	0,5	0	28	1,1	180/12,5/10	5,2	6,4	12	126,6	8,3	0,6	0,1	37	1,4
386	биточки из говядины	60/40	13	10	3,1	154,9	6,2	0,2	0,2	17	4,9	80/50	16	13	3,9	193,6	7,7	0,3	0,3	21	6
297	макаронные изделия отварные	100	3	0,4	16	77,3	0	0	0	3	0,4	150	3,8	4,2	19	130,26	0	0	0	3,8	0,5
531	Компот из кураги	150	0,3	0,2	19	77,25	2,5	0	0	12	0,1	180	0,3	0,2	23	92,7	3	0	0	14	0,1
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
116	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	0,1	0,1	7	0,8	30	2	0,5	11	54,3	0	0,1	0,1	11	1,2
	итого за прием пищи		24	20	68	553,05	18	0,8	0,3	79	7,8		31	30	88	747,16	24	1	0,5	106	10
	Полдник																				
559	Ватрушка с джемом	50	3,1	1,4	34	161,6	0,8	0,1	0	19	0,3	60	3,4	1,7	61	193,9	1,3	0,1	0	22	0,4
534	молоко кипяченое	150	4,3	3,8	7,2	79,5	1,9	0,1	0,2	153	0,1	180	5,2	4,5	8,6	95,4	2,3	0,1	0,2	183	0,1
	итого за прием пищи		7,4	5,2	41	241,1	2,7	0,2	0,2	171	0,4		8,6	6,2	70	289,3	3,6	0,2	0,2	205	0,5
	Ужин																				
327	Омлет натуральный	110	9,5	15	2,5	179,4	0,3	0,1	0,1	33	0,5	130	11	17	3	212	0,4	0,1	0,1	43	0,7
502	чай с сахаром	150	0,1	0	15	45,75	2,1	0	0	10	0	180	0,1	0	18	54,9	2,5	0	0	12	0
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
	итого за прием пищи		11	15	28	272,15	2,4	0,1	0,1	47	0,7		14	18	36	337,4	2,9	0,2	0,2	61	1
	Итого за день		49	55	190	1439,1	28	1,4	0,7	502	11		63	71	262	1843	36	1,8	1	636	14

Сезон: весна- лето 2024

10 день

	Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества				витамины			мин. в.		3-7лет	пищевые вещества				витамины			мин. в.	
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	В2	Са	Fe
	Завтрак																				
270	каша молочная пшенная с маслом	150/5	5	5	24	164,1	0,9	0,1	0,1	92	1,3	180/5	6,7	6,7	32	218,8	1,2	0,1	0,1	122	1,7
514	напиток кофейный с молоком	150	1,1	1,2	13	67	1	0,1	0,1	89	0,1	180	1,3	1,4	16	80,4	1,2	0,1	0,1	107	0,1
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
111	масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,6	0
	итого за прием пищи		7,6	11	47	315,5	1,9	0,2	0,2	185	1,6		10	13	63	407,1	2,4	0,3	0,3	235	2,1
	Завтрак 2																				
118	фрукты свежие	95	0,2	0,2	5,9	28,2	6	0	0	9,6	1,3	100	0,2	0,2	5,9	28,2	6	0	0	9,6	1,3
	итого за прием пищи		0,2	0,2	5,9	28,2	6	0	0	9,6	1,3		0,2	0,2	5,9	28,2	6	0	0	9,6	1,3
	Обед																				
50	салат из отварной свеклы	40	0,6	4	3,8	54,4	6,6	11	0	5,2	0,3	60	1	6,1	5,8	81,6	9,9	0	0	7,8	0,5
137	рассольник домашний	150/12,5	7,6	12	9,1	176,8	0,6	0	0	5,4	0,2	180/12,5	6,2	4,9	14	80,1	0,3	0	0	7,2	0,3
375	плов из говядины	30/140	11	11	29	264	0,2	0	0,1	14	1,7	40/200	15	15	39	352	0,3	0,1	0,1	18	2,2
527	компот из сухофруктов	150	0,4	0	20	82,5	0,3	0	0	36	0,4	180	0,5	0	24	99	0,5	0	0	43	0,5
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	40	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
116	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	0,1	0,1	7	0,8	40	2	0,5	11	54,3	0	0,1	0,1	11	1,2
	итого за прием пищи		23	28	79	660,9	7,7	11	0,2	71	3,6		27	27	108	737,5	11	0,2	0,3	93	5
	Полдник																				
583	булочка "Домашняя"	50	3,5	6,9	28	188,3	0	0	0	6,6	0,4	70	4,2	8,3	34	226	0	0	0	8	0,5
538	Напиток из шиповника	150	0,6	0,3	21	87,3	63	0	0	13	0,1	180	0,7	0,3	23	97	70	0	0	15	0,1
	итого за прием пищи		4,1	7,2	48	275,6	63	0	0	19	0,5		4,9	8,6	56	323	70	0	0	23	0,6
	Ужин																				
266/319	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/10	13	13	13	226	0,5	0,5	0,1	14	1	100/15	16	17	16	282,5	0,6	0,1	0,1	19	1,4
504	чай с сахаром, лимон	150/7	0,1	0	19	45,75	2,1	0	0	10	0	180/7	0,1	0	23	54,9	2,5	0	0	12	0
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47	0	0	0	4	0,2	30	2,3	0,3	15	70,5	0	0	0	6	0,3
	итого за прием пищи		14	14	42	318,75	2,6	0,5	0,1	28	1,2		18	17	54	407,9	3,1	0,1	0,1	37	1,7
	Итого за день		49	60	222	1599	81	12	0,5	313	8,2		61	65	286	1903,7	93	0,6	0,7	398	11