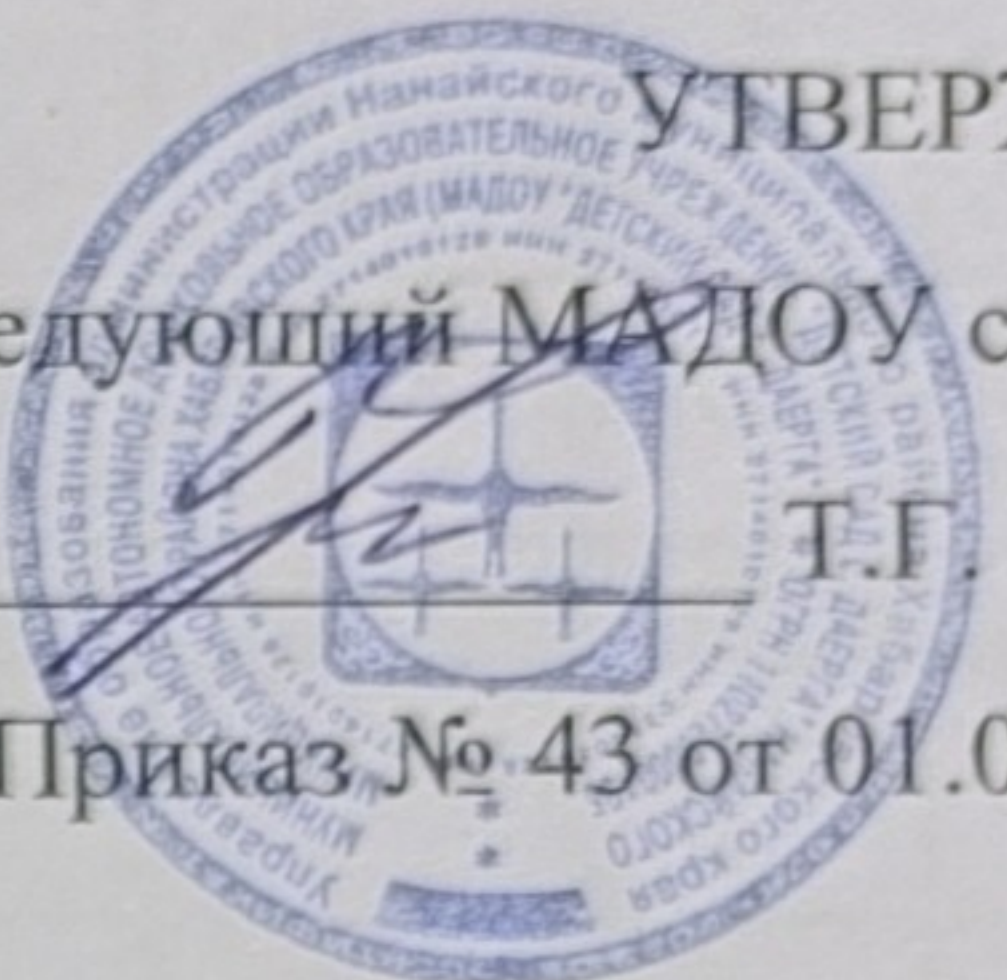


УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ с. Даерга
Т.Г. Козлова
Приказ № 43 от 01.06.2025г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
Муниципального автономного дошкольного
Образовательного учреждения
« Детский сад с. Даерга »
(3-7 лет)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" 200	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО ВИТАМИНИЗИРОВАНН	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО ВИТАМИНИЗИРОВАНН	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КАКАО ВИТАМИНИЗИРОВАНН	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО ВИТАМИНИЗИРОВАНН	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ
II Завтрак									
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН	ЙОГУРТ 100	КЕФИР 170	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 200	ЯБЛОКО 100	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 200	СНЕЖОК 140	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН	ГРУША 100	КЕФИР 170
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ				ВАФЛИ 12			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ВАФЛИ 12	
Обед									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 50	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ 60	ИКРА ОВОЩНАЯ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 60	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ 60
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 200	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 200
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ 220	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 80	ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ) 70	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 80	ПЕЧЕНЬ ПОСТРОГАНОВСКАЯ И 70	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 220	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 30	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) 130	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 200	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 50	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 50	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ
РИС С ОВОЩАМИ 130	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 140	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
СОК ФРУКТОВЫЙ	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 45	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ 10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ 15		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ									
Полдник									
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО СДОБНОГО ТЕСТА	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 50	ПРЯНИКИ 55	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ 50	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ 85	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ 80
ЯБЛОКО 100	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАКАО ВИТАМИНИЗИРОВАНН	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 180
ЧАЙ С САХАРОМ 200			ГРУША 100	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		ЯБЛОКО 100			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОДЫ с ПОВИДЛОМ	40	2.2	5.0	17.6	123.5	0.06	0.04	0.05	0.98	9.01	14.22	36.15	1.11	2	2011
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.3	4.4	23.0	153.3	0.05	0.55	0.02	0.61	116.80	16.29	94.59	0.30	230	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.9	12.2	87.3	0.03	0.49	0.02	0.00	101.79	13.61	73.20	0.18	465	2021
Итого за прием пищи:	440	10.3	12.4	52.9	364.1	0.14	1.09	0.09	1.59	227.60	44.12	203.93	1.58		
II Завтрак															
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0.0	0.0	9.4	37.8	0.11	4.00	0.05	1.17	3.65	0.81	0.00	0.00	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ 1СОРТ	24	2.0	0.1	11.3	53.4	0.04	0.00	0.00	0.79	6.05	11.66	29.16	0.86	573	2021
Итого за прием пищи:	124	2.0	0.1	20.7	91.2	0.15	4.00	0.05	1.96	9.69	12.47	29.16	0.86		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.01	3.50	0.10	0.00	20.50	7.50	18.50	0.35		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	2.0	5.1	11.5	103.3	0.05	7.71	0.20	1.85	47.23	23.27	51.72	1.12	57	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70	9.0	1.2	10.1	86.7	0.08	0.09	0.00	0.83	23.57	35.58	137.48	1.29	239	2008
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0.2	1.1	1.0	14.1	0.00	0.00	0.01	0.03	2.71	0.56	1.51	0.02	363	2012
РИС с ОВОЩАМИ	130	2.6	6.7	25.4	172.1	0.03	0.99	0.36	3.02	17.95	22.68	60.95	0.61	241	2021
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.0	0.0	19.6	78.6	0.01	1.44	0.00	0.00	11.34	6.48	11.34	2.27	501	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.9	0.3	11.5	57.6	0.04	0.00	0.00	0.00	7.83	12.69	40.50	1.05	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1.2	0.1	14.3	63.3	0.03	0.00	0.00	0.50	3.78	7.29	18.23	0.54	573	2021
Итого за прием пищи:	705	18.0	18.9	97.2	635.2	0.25	13.73	0.66	6.23	134.90	116.05	340.22	7.26		
Полдник															
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	75/20	7.8	9.0	21.0	193.7	0.03	0.19	0.04	2.28	109.93	14.50	114.44	0.38	225	2011
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.6	22.9	0.00	0.02	0.00	0.00	9.81	3.65	3.71	0.37	392	2012
Итого за прием пищи:	395	8.3	9.4	36.4	263.6	0.06	10.21	0.05	2.91	135.74	26.15	129.15	2.95		
Всего за день:		38.5	40.8	207.2	1 354.1	0.61	29.03	0.84	12.69	507.93	198.78	702.46	12.65		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.9	5.1	16.2	120.5	0.08	0.00	0.05	1.25	10.13	17.98	46.23	1.35	1	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.8	4.4	21.5	145.3	0.09	0.41	0.02	0.64	89.50	26.53	104.48	0.69	235	2021
КАКАО ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	3.0	3.1	13.0	93.0	0.16	5.22	0.02	1.38	95.79	10.93	64.80	0.07	433	2008
Итого за прием пищи:	400	10.6	12.6	50.7	358.9	0.32	5.63	0.09	3.26	195.42	55.44	215.51	2.11		
II Завтрак															
ЙОГУРТ	100	5.0	3.2	8.5	87.0	0.03	0.60	0.03	0.00	119.00	14.00	96.00	0.10	386	2011
Итого за прием пищи:	100	5.0	3.2	8.5	87.0	0.03	0.60	0.03	0.00	119.00	14.00	96.00	0.10		
Обед															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	1.0	4.2	7.5	71.8	0.04	4.31	0.00	1.74	6.53	10.15	27.61	0.47	35	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1.7	4.0	10.6	89.1	0.05	3.89	0.31	0.38	31.79	18.63	50.70	0.74	91	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10.2	8.0	9.2	149.3	0.05	0.00	0.00	0.94	9.83	19.78	104.80	1.88	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130	2.2	4.5	14.3	106.8	0.07	9.29	0.31	0.30	27.39	21.64	50.58	0.96	344	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.0	14.5	62.0	0.01	0.27	0.10	0.00	27.62	10.76	11.50	0.48	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.2	0.4	13.4	67.2	0.04	0.00	0.00	0.00	9.14	14.81	47.25	1.23	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1.2	0.1	14.3	63.3	0.03	0.00	0.00	0.50	3.78	7.29	18.23	0.54	573	2021
Итого за прием пищи:	680	18.9	21.3	83.9	609.6	0.30	17.76	0.72	3.86	116.09	103.06	310.67	6.31		
Полдник															
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО СДОБНОГО ТЕСТА	70	5.2	6.4	38.8	233.3	0.05	0.02	0.04	0.70	13.90	7.74	46.11	0.64	453	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	8.8	38.1	0.01	1.44	0.00	0.23	11.55	3.99	3.56	0.71	394	2008
Итого за прием пищи:	250	5.3	6.6	47.6	271.4	0.06	1.46	0.04	0.93	25.46	11.73	49.67	1.35		
Всего за день:		39.9	43.7	190.7	1 326.9	0.72	25.45	0.88	8.05	455.96	184.23	671.85	9.86		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4.0	5.5	14.6	123.3	0.07	0.04	0.04	1.12	67.71	19.20	76.06	1.25	3	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4.4	4.0	23.5	147.7	0.04	0.52	0.02	0.12	109.21	22.35	103.12	0.30	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.9	12.2	87.3	0.03	0.49	0.02	0.00	101.79	13.61	73.20	0.18	465	2021
Итого за прием пищи:	440	11.2	12.4	50.3	358.3	0.14	1.05	0.07	1.24	278.71	55.16	252.37	1.73		
II Завтрак															
КЕФИР	170	4.9	4.3	6.8	90.1	0.07	1.19	0.05	0.12	204.00	23.80	161.50	0.17	435	2008
Итого за прием пищи:	170	4.9	4.3	6.8	90.1	0.07	1.19	0.05	0.12	204.00	23.80	161.50	0.17		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.9	5.9	5.6	79.8	0.03	2.70	0.30	2.67	18.23	13.85	28.46	0.60	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.2	4.1	16.1	110.9	0.07	5.28	0.16	1.93	23.64	18.89	46.87	0.87	103	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ	220	11.4	9.3	9.8	170.6	0.07	31.36	0.53	0.57	94.50	39.53	124.56	2.40	329/1	2021
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.2	0.1	12.6	53.3	0.00	16.00	0.00	0.14	16.37	7.31	10.24	0.23	378	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.5	15.4	76.8	0.05	0.00	0.00	0.00	10.44	16.92	54.00	1.40	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2.5	0.3	28.6	126.7	0.05	0.00	0.00	0.99	7.56	14.58	36.45	1.08	573	2021
Итого за прием пищи:	750	19.8	20.2	88.1	618.2	0.28	55.34	0.99	6.31	170.73	111.09	300.57	6.60		
Полдник															
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4.3	6.0	28.2	184.0	0.05	0.00	0.04	0.44	9.31	5.90	37.60	0.44	460	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.0	21.7	87.3	0.02	1.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	501	2021
Итого за прием пищи:	250	4.3	6.0	49.9	271.3	0.06	1.60	0.04	0.44	21.91	13.10	50.20	2.96		
Всего за день:		40.2	42.9	195.1	1 337.9	0.55	59.18	1.15	8.10	675.35	203.15	764.65	11.45		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак															
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	40	2.2	5.0	17.6	123.5	0.06	0.04	0.05	0.98	9.01	14.22	36.15	1.11	2	2011
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	180	5.1	4.7	18.5	138.0	0.10	0.50	0.02	0.67	115.54	32.79	133.99	0.84	184	2008
КАКАО ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	3.0	3.1	13.0	93.0	0.16	5.22	0.02	1.38	95.79	10.93	64.80	0.07	433	2008
Итого за прием пищи:	400	10.4	12.9	49.2	354.4	0.31	5.76	0.09	3.03	220.33	57.94	234.94	2.02		
II Завтрак															
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	20.4	86.9	0.02	0.32	0.12	0.00	39.77	20.93	30.02	0.58	380	2012
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.1	20.4	86.9	0.02	0.32	0.12	0.00	39.77	20.93	30.02	0.58		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.8	4.1	5.0	59.7	0.01	2.33	0.00	1.76	19.38	11.52	22.60	0.73	52	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1.9	4.4	11.0	95.0	0.07	8.05	0.34	1.64	39.29	22.84	50.91	0.91	99	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10.1	9.5	2.6	139.9	0.02	0.20	0.10	0.33	17.95	12.64	89.32	1.27	278	2012
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	2.6	4.2	18.1	121.6	0.11	8.01	1.62	0.70	51.98	45.15	82.89	1.47	315	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	12.6	52.7	0.01	0.80	0.00	0.14	13.97	5.87	5.76	0.72	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.2	0.4	13.4	67.2	0.04	0.00	0.00	0.00	9.14	14.81	47.25	1.23	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1.7	0.2	19.1	84.5	0.03	0.00	0.00	0.66	5.04	9.72	24.30	0.72	573	2021
Итого за прием пищи:	735	19.5	22.8	81.8	620.5	0.29	19.39	2.07	5.25	156.75	122.54	323.04	7.05		
Полдник															
ПРЯНИКИ	55	3.1	2.5	40.0	195.3	0.03	0.00	0.00	0.00	5.45	4.46	24.75	0.40		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.2	17.2	0.00	0.02	0.00	0.00	7.46	2.82	2.97	0.30	392	2012
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	19.00	12.00	16.00	2.00		2008
Итого за прием пищи:	305	3.6	2.8	54.5	259.5	0.05	5.02	0.00	0.36	31.91	19.28	43.72	2.70		
Всего за день:		34.6	38.6	205.9	1 321.3	0.67	30.49	2.28	8.63	448.76	220.69	631.72	12.34		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4.0	5.5	14.6	123.3	0.07	0.04	0.04	1.12	67.71	19.20	76.06	1.25	3	2008
КАША ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	4.8	4.3	23.0	150.1	0.07	0.52	0.02	0.36	110.66	25.19	109.88	0.48	229	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.9	12.1	86.6	0.03	0.49	0.02	0.00	101.71	13.47	72.88	0.17	465	2021
Итого за прием пищи:	440	11.6	12.7	49.6	360.1	0.17	1.05	0.07	1.48	280.08	57.86	258.82	1.90		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
ВАФЛИ	12	0.3	0.4	9.3	42.5	0.00	0.00	0.00	0.00	1.92	1.20	4.32	0.18	б/н	2008
Итого за прием пищи:	112	0.7	0.8	19.1	89.5	0.03	10.00	0.01	0.63	17.92	9.20	15.32	2.38		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ	60	1.1	4.7	3.7	61.8	0.03	1.62	0.65	2.43	19.39	15.77	29.78	0.45	25	2021
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	2.6	4.9	15.6	117.7	0.09	4.62	0.22	1.00	21.56	36.57	66.89	1.34	93	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7.9	2.9	8.8	92.6	0.07	0.08	0.00	1.56	20.46	30.89	119.40	1.12	239	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0.7	2.2	3.8	38.3	0.01	1.52	0.10	0.16	7.64	5.51	9.51	0.23	348	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	7.3	21.0	162.7	0.12	10.17	0.05	0.32	41.31	29.52	83.02	1.19	128	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.0	0.0	19.6	78.6	0.01	1.44	0.00	0.00	11.34	6.48	11.34	2.27	501	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.5	15.4	76.8	0.05	0.00	0.00	0.00	10.44	16.92	54.00	1.40	575	2021
Итого за прием пищи:	760	18.0	22.6	87.8	628.6	0.39	19.46	1.02	5.47	132.14	141.66	373.93	8.00		
Полдник															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.9	5.4	32.5	189.9	0.08	0.00	0.05	1.24	10.08	17.82	45.88	1.33	1	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	22.00	5.00	77.00	1.00	213	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	7.9	33.1	0.01	0.90	0.00	0.14	10.93	3.30	2.23	0.45	438	2008
Итого за прием пищи:	270	8.1	10.0	40.7	286.0	0.11	0.90	0.15	1.58	43.01	26.12	125.11	2.78		
Всего за день:		38.3	46.1	197.2	1 364.1	0.70	31.41	1.25	9.16	473.15	234.85	773.18	15.06		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.9	5.1	16.2	120.5	0.08	0.00	0.05	1.25	10.13	17.98	46.23	1.35	1 ^с	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	200	5.4	4.6	22.8	155.3	0.08	0.50	0.02	0.04	111.33	24.53	125.89	1.02	182	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.6	2.8	11.2	80.7	0.02	0.48	0.01	0.00	97.66	13.27	68.46	0.51	394	2012
Итого за прием пищи:	440	10.9	12.5	50.2	356.5	0.18	0.99	0.09	1.29	219.11	55.78	240.58	2.88		
II Завтрак															
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	20.4	87.0	0.02	0.32	0.12	0.00	39.74	20.93	29.95	0.58	380	2012
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.1	20.4	87.0	0.02	0.32	0.12	0.00	39.74	20.93	29.95	0.58		
Обед															
ИКРА ОВОЩНАЯ	50	0.5	2.5	2.9	36.7	0.02	1.01	0.69	1.28	19.97	12.96	21.64	0.40	379	2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1.9	5.2	11.7	102.3	0.07	8.37	0.16	1.81	-31.92	21.37	49.14	0.91	75	2012
ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	70	11.9	10.2	11.8	186.8	0.06	1.16	0.00	1.39	16.95	20.06	117.13	1.93	283	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0.9	1.9	3.9	42.1	0.01	0.92	0.03	0.05	13.49	4.01	12.23	0.17	355	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	4.2	5.3	19.0	140.3	0.11	0.00	0.03	2.40	12.50	62.44	92.64	2.17	168	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	9.8	42.2	0.01	1.60	0.00	0.25	12.84	4.43	3.96	0.79	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.5	15.4	76.8	0.05	0.00	0.00	0.00	10.44	16.92	54.00	1.40	575	2021
Итого за прием пищи:	750	22.2	25.7	74.5	627.3	0.33	13.06	0.91	7.18	118.11	142.18	350.74	7.76		
Полдник															
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	6.2	4.1	27.4	170.9	0.06	0.06	0.03	0.18	32.39	8.75	63.25	0.51	440	2011
КАКАО ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	3.4	3.5	14.5	103.2	0.17	5.70	0.02	1.50	106.43	12.15	72.00	0.08	433	2008
Итого за прием пищи:	250	9.6	7.5	41.9	274.1	0.23	5.77	0.06	1.68	138.82	20.90	135.25	0.59		
Всего за день:		43.7	45.8	187.0	1344.9	0.75	20.13	1.17	10.16	515.78	239.79	756.52	11.81		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак															
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	40	2.2	5.0	17.6	123.5	0.06	0.04	0.05	0.98	9.01	14.22	36.15	1.11	2	2011
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.5	4.2	23.3	153.3	0.05	0.59	0.02	0.59	123.47	17.03	99.25	0.30	230	2021
КАКАО ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	3.0	3.1	13.0	93.0	0.16	5.22	0.02	1.38	95.79	10.93	64.80	0.07	433	2008
Итого за прием пищи:	420	10.7	12.4	54.0	369.7	0.27	5.85	0.09	2.95	228.26	42.18	200.20	1.48		
II Завтрак															
СНЕЖОК	140	3.9	3.5	15.4	90.3	0.04	0.84	0.04	0.00	166.60	19.60	134.40	0.14	386	2011
Итого за прием пищи:	140	3.9	3.5	15.4	90.3	0.04	0.84	0.04	0.00	166.60	19.60	134.40	0.14		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	1.0	3.9	5.7	62.3	0.01	2.66	0.00	1.77	22.63	13.18	25.97	0.84	33	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2.5	5.8	15.0	125.1	0.07	6.94	0.17	2.05	41.41	21.22	70.61	0.88	94	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	8.0	5.8	2.3	93.8	0.05	0.92	0.46	2.60	31.46	33.49	122.68	0.64	247	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	5.5	20.9	146.0	0.12	10.17	0.03	0.26	41.04	29.52	82.62	1.19	128	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.8	0.0	11.5	50.4	0.01	0.27	0.10	0.00	32.33	17.61	21.94	0.48	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	2.9	0.5	17.3	86.4	0.06	0.00	0.00	0.00	11.75	19.04	60.75	1.58	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1.2	0.1	14.3	63.3	0.03	0.00	0.00	0.50	3.78	7.29	18.23	0.54	573	2021
Итого за прием пищи:	750	19.6	21.7	87.0	627.4	0.35	20.96	0.76	7.18	184.40	141.35	402.80	6.15		
Полдник															
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	5.4	7.0	34.5	222.9	0.08	0.07	0.06	1.30	108.40	23.90	106.20	1.48	11	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.4	2.6	9.7	72.7	0.02	0.46	0.01	0.00	91.20	11.79	63.52	0.37	394	2012
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
Итого за прием пищи:	330	8.3	10.0	54.0	342.6	0.14	10.53	0.08	1.93	215.60	43.69	180.72	4.05		
Всего за день:		42.4	47.5	210.4	1 430.1	0.79	38.18	0.97	12.05	794.86	246.81	918.12	11.82		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4.0	5.5	14.6	123.3	0.07	0.04	0.04	1.12	67.71	19.20	76.06	1.25	3	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.1	4.1	23.0	150.2	0.07	0.49	0.02	0.03	117.24	22.55	144.62	0.53	418	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.9	12.1	86.8	0.03	0.49	0.02	0.00	101.69	13.59	73.12	0.18	465	2021
Итого за прием пищи:	440	11.9	12.6	49.8	360.3	0.17	1.02	0.07	1.15	286.63	55.35	293.80	1.95		
II Завтрак															
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0.0	0.0	9.4	37.8	0.11	4.00	0.05	1.17	3.65	0.81	0.00	0.00	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ 1СОРТ	24	2.0	0.1	11.3	53.4	0.04	0.00	0.00	0.79	6.05	11.66	29.16	0.86	573	2021
Итого за прием пищи:	124	2.0	0.1	20.7	91.2	0.15	4.00	0.05	1.96	9.69	12.47	29.16	0.86		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	4.8	1.6	52.3	0.01	3.33	0.00	1.99	13.97	8.06	16.98	0.38	20	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1.9	5.3	10.8	102.0	0.05	7.60	0.20	1.85	44.13	22.64	49.98	1.09	57	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	10.1	6.9	2.3	123.2	0.11	7.59	3.46	0.90	12.09	9.96	146.10	3.16	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	5.4	35.0	210.7	0.07	0.00	0.03	1.22	9.41	7.34	40.97	0.93	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.4	0.2	8.8	41.1	0.01	32.00	0.01	0.29	20.04	12.71	11.88	0.47	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.9	0.3	11.5	57.6	0.04	0.00	0.00	0.00	7.83	12.69	40.50	1.05	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0.8	0.1	9.5	42.2	0.02	0.00	0.00	0.33	2.52	4.86	12.15	0.36	573	2021
Итого за прием пищи:	720	21.1	22.9	79.5	629.1	0.31	50.53	3.69	6.58	109.99	78.26	318.55	7.44		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ	85	4.5	7.2	29.0	198.5	0.07	0.84	0.87	0.94	29.46	20.17	54.65	0.79	451	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.0	0.0	19.6	78.6	0.01	1.44	0.00	0.00	11.34	6.48	11.34	2.27	501	2021
Итого за прием пищи:	265	4.5	7.2	48.5	277.1	0.08	2.28	0.87	0.94	40.80	26.65	65.99	3.06		
Всего за день:		39.4	42.8	198.5	1 357.7	0.72	57.83	4.69	10.62	447.12	172.73	707.50	13.31		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.9	5.1	16.2	120.5	0.08	0.00	0.05	1.25	10.13	17.98	46.23	1.35	1	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5.3	4.7	18.6	139.2	0.05	0.66	0.02	0.36	137.24	17.15	104.28	0.42	93	2012
КАКАО ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	3.0	3.1	13.0	93.0	0.16	5.22	0.02	1.38	95.79	10.93	64.80	0.07	433	2008
Итого за прием пищи:	400	11.2	12.9	47.8	352.7	0.29	5.88	0.09	2.98	243.16	46.06	215.31	1.84		
II Завтрак															
ГРУША	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
ВАФЛИ	12	0.3	0.4	9.3	42.5	0.00	0.00	0.00	0.00	1.92	1.20	4.32	0.18	б/н	2008
Итого за прием пищи:	112	0.7	0.8	19.1	89.5	0.03	10.00	0.01	0.63	17.92	9.20	15.32	2.38		
Обед															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.8	4.0	4.1	59.7	0.05	2.36	0.00	2.36	13.34	11.29	33.59	0.38		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	2.1	4.7	10.8	99.4	0.06	11.31	0.36	1.59	51.24	24.38	54.15	1.07	67	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	220	13.8	15.8	22.2	287.2	0.15	17.89	0.60	0.59	55.38	47.63	174.45	2.55	309	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.0	14.7	62.7	0.01	0.27	0.10	0.00	27.74	10.82	11.57	0.48	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.5	15.4	76.8	0.05	0.00	0.00	0.00	10.44	16.92	54.00	1.40	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0.8	0.1	9.5	42.2	0.02	0.00	0.00	0.33	2.52	4.86	12.15	0.36	573	2021
Итого за прием пищи:	730	21.5	25.1	76.7	628.1	0.34	31.82	1.06	4.88	160.65	115.89	339.91	6.25		
Полдник															
ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	5.8	7.1	38.5	238.5	0.06	0.08	0.01	2.14	66.58	12.70	75.83	0.47	449	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.6	22.9	0.00	0.02	0.00	0.00	9.82	3.65	3.71	0.37	392	2012
Итого за прием пищи:	320	5.9	7.1	44.1	261.3	0.06	0.10	0.01	2.14	76.39	16.35	79.54	0.84		
Всего за день:		39.3	46.0	187.8	1 331.6	0.72	47.80	1.17	10.64	498.13	187.51	650.09	11.30		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4.0	5.5	14.6	123.3	0.07	0.04	0.04	1.12	67.71	19.20	76.06	1.25	3	2008
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4.0	4.8	23.2	153.7	0.24	0.49	0.16	0.11	100.82	14.42	67.79	3.78	233	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.9	11.9	86.1	0.03	0.49	0.02	0.00	101.68	13.59	73.12	0.18	465	2021
Итого за прием пищи:	440	10.8	13.3	49.7	363.0	0.34	1.02	0.21	1.23	270.22	47.21	216.97	5.21		
II Завтрак															
КЕФИР	170	4.9	4.3	6.8	90.1	0.07	1.19	0.05	0.12	204.00	23.80	161.50	0.17	435	2008
Итого за прием пищи:	170	4.9	4.3	6.8	90.1	0.07	1.19	0.05	0.12	204.00	23.80	161.50	0.17		
Обед															
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	60	0.7	4.5	3.9	59.7	0.03	1.15	1.15	2.29	26.44	19.70	28.59	0.52	41	2012
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3.3	5.7	20.8	152.7	0.08	9.76	0.43	2.13	73.44	44.42	94.18	2.24	98	2021
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10.1	9.3	2.7	134.5	0.03	0.52	0.29	0.44	13.68	15.49	91.77	1.35	277	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ	70/70	2.9	4.9	13.8	110.8	0.08	15.87	0.06	0.22	58.20	25.28	64.05	1.25	346	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	8.7	36.6	0.01	1.00	0.00	0.16	12.14	3.67	2.48	0.50	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.2	0.4	13.4	67.2	0.04	0.00	0.00	0.00	9.14	14.81	47.25	1.23	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0.8	0.1	9.5	42.2	0.02	0.00	0.00	0.33	2.52	4.86	12.15	0.36	573	2021
Итого за прием пищи:	715	20.2	25.0	72.8	603.7	0.29	28.30	1.93	5.57	195.55	128.22	340.47	7.45		
Полдник															
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	80	10.7	8.5	17.9	190.9	0.04	0.48	0.43	0.72	90.98	18.83	124.07	0.54	220	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.0	0.0	19.6	78.6	0.01	1.44	0.00	0.00	11.34	6.48	11.34	2.27	501	2021
Итого за прием пищи:	260	10.7	8.5	37.4	269.5	0.05	1.92	0.43	0.72	102.32	25.31	135.41	2.81		
Всего за день:		46.7	51.0	166.8	1 326.3	0.75	32.43	2.61	7.64	772.08	224.54	854.36	15.64		