

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 75»
(МБДОУ «Детский сад № 75»)

390026, г. Рязань, ул. 2-я Линия, д. 31
ОКПО 24284686, ИНН 6228041044
ОГРН 1026200955747, КПП 623401001

Телефон: (4912) 76-64-57
Факс: (4912) 76-64-57
E-mail: ds75.ryazan@ryazan.gov.ru

**Афониная
Ольга
Николаевна**

Подписано цифровой
подписью: Афониная
Ольга Николаевна
Дата: 2023.11.10
13:01:26 +03'00'

От 3 до 7 лет Приложение 2

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №75»

О.Н.Афониная
20.11.2023
"Детский сад № 75"
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 75»
Рязань, Рязанская область

Примерное десятидневное

меню муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №75 «Забава»»

**Муниципального образования – городской округ город Рязань
для детей от 3-х до 7-ми лет**

День: Понедельник
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория:3-7

№ реп.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
230	Каша манная молочная жидкая	200	6.05	6.43	30.46	203.9
465	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	209.8
573/79	Хлеб, масло	40/10	3.12	7.57	19.81	159.7
	Всего за завтрак		11.97	16.5	63.87	573.4
	2-й Завтрак					
82	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44
	Всего за 2-й завтрак		0.4	0.4	9.8	44
	Обед					
127	Суп гороховый	200	5.92	2.62	12.62	97.8
377	Пюре картофельное	150	4.05	6	8.7	105
357	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17	53	14	173
9	Салат из квашеной капусты с луком	60	0.96	3.6	4.92	56.4
501	Сок	200	0.5	0.1	10.1	43
574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
	Всего за обед		32.43	66.07	70.39	578.2
	Полдник					
470	Кефир	150	4.35	3.75	6	75.75
582	Печенье пром. производства	20	1.5	1.96	14.88	83
	Всего полдник		5.85	5.71	20.88	158.75
	Ужин					
267	Яйцо отварное	60	7.65	6.9	0.45	94.5
150	Кабачковая икра	60	1.14	7.98	3.06	88.2
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6
545	Сдоба обыкновенная	70	5.6	1.96	33.46	173.6
	Всего за ужин		17.73	17.26	66.15	489.9
	Всего за день		68.38	105.94	231.09	1844.25

День: Вторник
Неделя: Первая
Сезон: Осенне -зимний
Возрастная категория: 3-7

№ реп.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
237	Каша овсяная молочная жидкая	200	7.46	8.34	31.54	231.21
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94
573/79/75	Хлеб, масло, сыр	40/10/15	6.6	11.995	19.81	213.4
	Всего за завтрак		17.36	23.235	65.15	538.61
	2-й Завтрак					
82	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44
	Всего за 2-й завтрак		0.4	0.4	9.8	44
	Обед					
115	Суп картофельный с клецками	200	2.12	2.8	7.56	64
333	Ленивые голубцы	150	16.5	18.6	6	259.5
410	Сметанно-томатный соус	80	2.64	14.952	4.272	162.16
495	Компот из сушеных фруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
	Всего за обед		25.86	37.202	57.982	672.66
	Полдник					
470	Снежок	150	4.35	3.75	6	75.75
573	Хлеб	20	1.52	0.3	8.02	41.2
	Всего полдник		5.87	4.05	14.02	116.95
	Ужин					
279	Творожная запеканка с повидлом	120	19.08	9.24	18	232.8
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
573	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.3	8.02	41.2
	Всего за ужин		20.8	9.64	35.32	312
	Всего за день		70.29	74.527	182.272	1684.22

День: Среда
Неделя: Первая
Сезон: Осенне -зимний
Возрастная категория: 3-7

№ реп.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
235	Каша пшеничная молочная	200	7.27	7.25	34.84	233.75
465	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	209.8
573/79	Хлеб, масло	40/10	2.411	8.075	19.72	159.162
	Всего за завтрак		12.481	17.825	68.16	602.712
	2-й Завтрак					
82	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44
	Всего за 2-й завтрак		0.4	0.4	9.8	44
	Обед					
104	Щи с мясом и сметаной	200	1.2	3.6	3.04	49.4
422	Соус красный основной	80	1.6	2.08	4.952	45.04
263	Макаронник с мясом	180	21.8	18.7	23.5	350
26	Салат из свеклы	60	0.84	3.66	4.56	54.6
495	Компот из сушеных фруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
	Всего за обед		30.04	28.89	76.202	686.04
	Полдник					
470	Кефир	150	4.35	3.75	6	75.75
581	Пряник	30	1.77	1.41	22.5	109.8
	Всего полдник		6.12	5.16	28.5	185.55
	Ужин					
303	Суфле рыбное	120	16.8	7.2	3.6	134.4
42	Салат из картофеля с зел. гор	60	1.5	3.78	4.98	60
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6
	Всего за ужин		21.64	11.4	37.76	328
	Всего за день		70.681	63.675	220.422	1846.302

День: Четверг
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7

№ реп.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
236	Каша рисовая молочная	200	4.53	5.72	28.255	182.63
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94
573\79	Хлеб, масло	40/10	3.12	7.57	19.81	159.7
	Всего за завтрак		10.95	16.19	61.865	436.33
	2-й Завтрак					
82	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44
	Всего за 2-й завтрак		0.4	0.4	9.8	44
	Обед					
125	Суп с крупой и томатом	200	2.5	4.14	11.92	95
143	Гренки из пшеничного хлеба	30	2.235	0.234	13.728	35.85
329	Бигус с мясом	180	16.2	11.97	4.68	191.7
501	Сок	200	0.5	0.1	10.1	43
574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
	Всего за обед		25.435	17.194	60.478	468.55
	Полдник					
470	Кефир	150	4.35	3.75	6	75.75
582	Печенье пром. производства	20	1.5	1.96	14.88	83
	Всего полдник		5.85	5.71	20.88	158.75
	Ужин					
286	Сырники из творога	120	18.96	6.36	21.48	218.4
484	Кисель	200	0	0	15	60
22	Салат из моркови с яблоком	60	0.6	3.66	4.5	53.4
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6
	Всего за ужин		22.6	10.34	60.66	425.4
	Всего за день		65.235	49.834	213.683	1533.03

День: Пятница
Неделя: Первая
Сезон: Осенне -зимний
Возрастная категория: 3-7

№ реп.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
213	Каша гречневая молочная	200	8.7	7.48	31.41	227.7
465	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	209.8
573\79\75	Хлеб, масло, сыр	40/10/15	6.6	1.995	19.81	213.4
	Всего за завтрак		18.1	11.975	64.82	650.9
	2-й Завтрак					
82	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44
	Всего за 2-й завтрак		0.4	0.4	9.8	44
	Обед					
98	Свекольник на курином бульоне	200	1.86	3.78	8.26	74.6
375	Плов с мясом кур	200	12.3	8.2	24.8	223
149	Соленый огурец	50	0.4	0.05	0.85	5.5
574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
495	Компот из сушеных фруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
	Всего за обед		19.16	12.88	74.06	490.1
	Полдник					
470	Снежок	150	4.35	3.75	6	75.75
573	Хлеб	20	1.52	0.3	8.02	41.2
	Всего полдник		5.87	4.05	14.02	116.95
	Ужин					
268	Омлет	80	6.59	10.46	1.723	128
157	Салат из зеленого горошка	60	1.714	2.14	3.02	38.28
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
573	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.3	8.02	41.2
	Всего за ужин		3.434	2.54	20.34	117.48
	Всего за день		21.934	14.915	94.96	1419.43

День: Понедельник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне -зимний
Возрастная категория: 3-7

№ реп.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
230	Каша манная молочная	200	6.05	6.43	30.46	203.9
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94
573\79\75	Хлеб, сыр, масло	40/10/15	6.6	11.995	19.81	213.4
	Всего за завтрак		15.95	21.325	64.07	511.3
	2-й Завтрак					
82	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44
	Всего за 2-й завтрак		0.4	0.4	9.8	44
	Обед					
104	Щи с курами и сметаной	200	1.2	3.6	3.04	49.4
356	Печень по строгановски	100	19.5	9.4	7.6	193
256	Макаронны отворные с маслом	120	4.44	3.96	23.64	147.6
501	Сок	200	0.5	0.1	10.1	43
574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
	Всего за обед		29.64	17.81	64.43	536
	Полдник					
470	Кефир	150	4.35	3.75	6	75.75
582	Печенье пром. производства	20	1.5	1.96	14.88	83
	Всего полдник		5.85	5.71	20.88	158.75
	Ужин					
267	Яйцо	1 шт	5.1	4.6	0.3	63
47	Винегрет овощной	60	0.96	3.72	3.96	52.8
459	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.1	9.5	40
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6
	Всего за ужин		9.4	8.74	33.44	249.4
	Всего за день		61.24	53.985	192.62	1499.45

День: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне -зимний
Возрастная категория: 3-7

№ реп.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
229	Каша дружба молочная	200	5.06	6.43	26.92	185.94
465	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	209.8
573\79	Хлеб, масло	40/10	3.12	7.57	19.81	159.7
	Всего за завтрак		10.98	16.5	60.33	555.44
	2-й Завтрак					
82	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44
	Всего за 2-й завтрак		0.4	0.4	9.8	44
	Обед					
100	Рассольник ленинградский	200	2.1	4.08	10.6	87.6
377	Картофельное пюре	150	4.05	6	8.7	105
337	Кнели из говядины	70	10.5	9.73	1.4	135.1
1	Салат из капусты белокочанной	60	0.87	3.6	5.04	56.4
495	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
	Всего за обед		22.12	24.26	65.89	571.1
	Полдник					
470	Снежок	150	4.35	3.75	6	75.75
573	Хлеб	20	1.52	0.3	8.02	41.2
	Всего полдник		5.87	4.05	14.02	116.95
	Ужин					
289	Вареники ленивые с маслом	120	15.24	9.48	19.56	212.4
484	Кисель	200	0	0	15	60
573	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.3	8.02	41.2
	Всего за ужин		16.76	9.78	42.58	313.6
	Всего за день		56.13	54.99	192.62	1601.09

День: Среда
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне -зимний
Возрастная категория: 3-7

№ реп.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
139	Вермишель молочная	200	5.76	6.48	19.7	160.2
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94
573\79	Хлеб, масло	40/10	3.12	7.57	19.81	159.7
	Всего за завтрак		12.18	16.95	53.31	413.9
	2-й Завтрак					
82	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44
	Всего за 2-й завтрак		0.4	0.4	9.8	44
	Обед					
95	Борщ с мясом и сметаной	200	1.48	3.54	5.56	60
350	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	180	18.9	14.625	21.825	294.75
410	Соус сметана с томатом	80	2.64	14.952	4.272	162.16
495	Компот из сушеных фруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
	Всего за обед		27.62	33.967	71.807	703.91
	Полдник					
470	Кефир	150	4.35	3.75	6	75.75
581	Пряник	30	1.77	1.41	22.5	109.8
	Всего полдник		6.12	5.16	28.5	185.55
	Ужин					
308	Котлеты рыбные любительские	200	25	3	10.4	168
158	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60	1.98	3.84	1.32	48
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6
	Всего за ужин		30.32	7.26	40.9	349.6
	Всего за день		76.64	63.737	204.317	1696.96

День: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне -зимний
Возрастная категория: 3-7

№ реп.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
279	Запеканка из творога	120	19.08	9.24	18	232.8
465	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	209.8
573\79	Хлеб, масло	40/10	3.12	7.57	19.81	159.7
	Всего за завтрак		25	19.31	51.41	602.3
	2-й Завтрак					
82	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44
	Всего за 2-й завтрак		0.4	0.4	9.8	44
	Обед					
119	Суп рыбный с картофилем	200	9.44	3.12	8.64	100.4
385	Рис отварной	130	3.263	4.706	33.67	190.06
339	Котлета мясная	80	14.08	9.84	12	194.4
9	Салат из квашеной капусты с луком	60	0.96	3.6	4.92	56.4
501	Сок	200	0.5	0.1	10.1	43
574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
	Всего за обед		32.243	22.116	89.38	687.26
	Полдник					
470	Снежок	150	4.35	3.75	6	75.75
573	Хлеб	20	1.52	0.3	8.02	41.2
	Всего полдник		5.87	4.05	14.02	116.95
	Ужин					
234	Каша геркулесовая молочная	180	6.28	7.44	25.58	194.57
530	Ватрушка с повидлом	70	4.08	1.63	40.6	193.66
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
573	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.3	8.02	41.2
	Всего за ужин		12.08	9.47	83.5	467.43
	Всего за день		75.593	55.346	248.11	1917.94

День: Пятница
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне -зимний
Возрастная категория: 3-7

№ реп.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
235	Каша пшеничная молочная	200	7.27	7.25	34.84	233.75
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94
573\79\75	Хлеб, масло, сыр	40/10/15	6.6	11.995	19.81	213.4
	Всего за завтрак		17.17	22.145	68.45	541.15
	2-й Завтрак					
82	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	44
	Всего за 2-й завтрак		0.4	0.4	9.8	44
	Обед					
116	Суп овощной с зеленым горошком	200	1.6	3.62	5.06	59.2
202	Каша гречневая с маслом	130	7.375	5.51	32.675	209.875
367	Птица в соусе с томатом	70	6.65	7.75	1.55	102.5
495	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
	Всего за обед		20.225	17.73	79.435	558.575
	Полдник					
470	Кефир	150	4.35	3.75	6	75.75
582	Печенье пром.производства	20	1.5	1.96	14.88	83
	Всего полдник		5.85	5.71	20.88	158.75
	Ужин					
268	Омлет	80	6.59	10.46	1.723	128
26	Салат из свеклы	60	0.84	3.66	4.56	54.6
457	Чай	200	0.2	0.2	9.3	36
573	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6
	Всего за ужин		10.67	14.64	35.263	312.2
	Всего за день		54.315	60.625	213.828	1614.675

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 75»
(МБДОУ «Детский сад № 75»)**

390026, г. Рязань, ул. 2-я Линия, д. 31
ОКПО 24284686, ИНН 6228041044
ОГРН 1026200955747, КПП 623401001

Телефон: (4912) 76-64-57
Факс: (4912) 76-64-57
E-mail: ds75.guzanp@guzanp.gov.ru

От 1 до 3 лет Приложение 1

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №75»

Афонин Подписано цифровой подписью: Афоина Ольга Николаевна
Дата: 2023.11.10 13:00:26 +03'00'

а Ольга
Никола
евна

Примерное десятидневное

меню муниципального бюджетного дошкольного образовательного

учреждения «Детский сад №75 «Забава»»

муниципального образования – городской округ город Рязань

для детей от 1 до 3-х лет



День недели: Понедельник
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 1-3

№ реп.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
230	Каша манная молочная жидкая	180	5.45	5.79	27.42	183.51
465	Кофейный напиток с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6
573/79	Хлеб, масло	30 ,8	2.344	6.04	14.864	123.08
	Всего за завтрак		10.764	14.44	54.704	391.19
	2-й Завтрак					
82	Фрукт	95	0.38	0.38	9.31	41.8
	Всего за 2-й завтрак		0.38	0.38	9.31	41.8
	Обед					
127	Суп гороховый	180	5.328	2.358	11.358	88.02
377	Пюре картофельное	120	3.24	4.8	6.96	84
357	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13.6	4.24	11.2	138.4
9	Салат из квашеной капусты с луком	40	0.64	2.4	3.28	37.6
501	Сок	180	0.5	0.1	10.1	43
574	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.04	82.4
	Всего за обед		26.508	14.498	58.938	473.42
	Полдник					
470	Кефир	130	3.77	3.25	5.2	65.65
582	Печенье пром.производства	15	1.125	1.47	11.16	62.25
	Всего полдник		4.895	4.72	16.36	127.9
	Ужин					
267	Яйцо отварное	60	7.65	6.9	0.45	94.5
150	Кабачковая икра	40	0.76	3.56	3.08	47.2
459	Чай с сахаром и лимоном	180	0.27	0.09	8.55	36
573	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2
545	Сдоба обыкновенная	70	5.6	1.96	33.46	173.6
	Всего за ужин		16.56	12.75	60.3	421.5
	Всего за день		59.107	46.788	199.612	1455.81

День: Вторник
Неделя: Первая
Сезон: Осенне -зимний
Возрастная категория: 1-3

№ рец.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
237	Каша овсяная молочная жидкая	180	6.72	7.51	28.39	208.09
462	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6
573/79/75	Хлеб, масло, сыр	30 ,8 ,11	4.896	9.285	14.864	162.46
	Всего за завтрак		14.586	19.405	55.674	455.15
	2-й Завтрак					
82	Фрукт	95	0.38	0.38	9.31	41.8
	Всего за 2-й завтрак		0.38	0.38	9.31	41.8
	Обед					
115	Суп картофельный с клецками	180	1.908	2.52	6.804	57.6
333	Ленивые голубцы	150	16.5	18.6	6	259.5
410	Сметанно-томатный соус	60	1.98	11.214	3.204	121.62
495	Компот из сушеных фруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6
574	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.04	82.4
	Всего за обед		24.128	33.024	50.138	596.72
	Полдник					
470	Снежок	130	3.77	3.25	5.2	65.65
573	Хлеб	15	1.14	0.12	7.38	35.1
	Всего полдник		4.91	3.37	12.58	100.75
	Ужин					
279	Творожная запеканка с повидлом	120	19.08	9.24	18	232.8
457	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2
573	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.1
	Всего за ужин		20.4	9.45	33.75	302.1
	Всего за день		64.404	65.629	161.452	1496.52

День: Среда
Неделя: Первая
Сезон: Осенне -зимний
Возрастная категория: 1-3

№ реп.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
235	Каша пшеничная молочная	180	6.55	6.53	31.36	210.38
465	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.24	188.82
573/79	Хлеб, масло	30, 8	2.344	6.04	14.864	123.08
	Всего за завтрак		11.414	14.82	58.464	522.28
	2-й Завтрак					
82	Фрукт	95	0.38	0.38	9.31	41.8
	Всего за 2-й завтрак		0.38	0.38	9.31	41.8
	Обед					
104	Щи с мясом и сметаной	180	1.08	3.24	2.736	44.46
422	Соус красный основной	60	1.2	1.566	3.714	33.78
263	Макаронник с мясом	150	18.16	15.58	19.58	291.66
26	Салат из свеклы	40	0.56	2.44	3.04	36.4
495	Компот из сушеных фруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6
574	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.04	82.4
	Всего за обед		24.74	23.516	63.2	564.3
	Полдник					
470	Кефир	130	3.77	3.25	5.2	65.65
581	Пряник	20	1.18	0.94	15	73.2
	Всего полдник		4.95	4.19	20.2	138.85
	Ужин					
303	Суфле рыбное	120	16.8	7.2	3.6	134.4
42	Салат из картофеля с зел. гор	40	1	2.52	3.32	40
459	Чай с сахаром и лимоном	180	0.27	0.09	8.55	36
573	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2
	Всего за ужин		20.35	10.05	30.23	280.6
	Всего за день		61.834	52.956	181.404	1547.83

День: Четверг
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 1-3

№ реп.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
236	Каша рисовая молочная	180	4.53	5.72	28.255	182.63
462	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6
573\79	Хлеб, масло	30, 8	2.344	6.04	14.864	123.08
	Всего за завтрак		9.844	14.37	55.539	390.31
	2-й Завтрак					
82	Фрукт	95	0.38	0.38	9.31	41.8
	Всего за 2-й завтрак		0.38	0.38	9.31	41.8
	Обед					
125	Суп с крупой и томатом	180	2.25	3.726	10.728	85.5
143	Гренки из пшеничного хлеба	20	1.49	0.156	9.152	43.98
329	Бигус с мясом	150	13.5	9.975	3.9	159.75
501	Сок	180	0.5	0.1	10.1	43
574	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.04	82.4
	Всего за обед		20.94	14.557	49.92	414.63
	Полдник					
470	Кефир	130	3.77	3.25	5.2	65.65
582	Печенье пром. производства	15	1.125	1.47	11.16	62.25
	Всего полдник		4.895	4.72	16.36	127.9
	Ужин					
286	Сырники из творога	110	17.38	5.83	19.69	200.2
484	Кисель	180	0	0	13.5	54
22	Салат из моркови с яблоком	40	0.4	2.44	3	35.6
573	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2
	Всего за ужин		20.06	8.51	50.95	360
	Всего за день		56.119	42.537	182.079	1334.64

День: Пятница
Неделя: Первая
Сезон: Осенне -зимний
Возрастная категория: 1-3

№ реп.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
213	Каша гречневая молочная	180	7.83	6.74	28.27	204.93
465	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.24	188.82
573\79\75	Хлеб, масло, сыр	30 ,8 ,11	4.896	9.285	14.864	162.46
	Всего за завтрак		15.246	18.275	55.374	556.21
	2-й Завтрак					
82	Фрукт	95	0.38	0.38	9.31	41.8
	Всего за 2-й завтрак		0.38	0.38	9.31	41.8
	Обед					
98	Свекольник на курином бульоне	180	1.974	3.402	7.434	67.14
375	Плов с мясом кур	150	9.225	6.15	18.6	167.25
149	Соленый огурец	40	0.32	0.04	0.68	4.4
574	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.04	82.4
495	Компот из сушеных фруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6
	Всего за обед		15.259	10.282	60.844	396.79
	Полдник					
470	Снежок	130	3.77	3.25	5.2	65.65
573	Хлеб	15	1.14	0.12	7.38	35.1
	Всего полдник		4.91	3.37	12.58	100.75
	Ужин					
268	Омлет	80	6.59	10.46	1.723	128
157	Салат из зеленого горошка	40	1.2	1.52	2.12	26.8
457	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2
573	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.1
	Всего за ужин		2.52	1.73	17.87	96.1
	Всего за день		18.146	20.385	82.554	1191.65

День: Понедельник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне -зимний
Возрастная категория: 1-3

№ реп.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
230	Каша манная молочная	180	5.45	5.79	27.42	183.51
462	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6
573\79\75	Хлеб, сыр, масло	30, 8, 11	4.896	9.285	14.864	162.46
	Всего за завтрак		13.316	17.685	54.704	430.57
	2-й Завтрак					
82	Фрукт	95	0.38	0.38	9.31	41.8
	Всего за 2-й завтрак		0.38	0.38	9.31	41.8
	Обед					
104	Щи с курами и сметаной	180	1.08	3.24	2.736	44.46
356	Печень по строгановски	100	19.5	9.4	7.6	193
256	Макаронны отворные с маслом	120	4.44	3.96	23.64	147.6
501	Сок	180	0.5	0.1	10.1	43
574	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.04	82.4
	Всего за обед		28.72	17.3	60.116	510.46
	Полдник					
470	Кефир	130	3.77	3.25	5.2	65.65
582	Печенье пром. производства	15	1.125	1.47	11.16	62.65
	Всего полдник		4.895	4.72	16.36	128.3
	Ужин					
267	Яйцо	1 шт	5.1	4.6	0.3	63
47	Винегрет овощной	40	0.64	2.48	2.64	35.2
459	Чай с лимоном и сахаром	180	0.27	0.09	8.55	36
573	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2
	Всего за ужин		8.29	7.41	26.25	204.4
	Всего за день		55.601	47.495	166.74	1315.53

День: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне -зимний
Возрастная категория: 1-3

№ реп.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
229	Каша дружба молочная	180	4.56	5.79	24.23	167.35
465	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.24	188.82
573\79	Хлеб, масло	30, 8	2.344	6.04	14.864	123.08
	Всего за завтрак		9.424	14.08	51.334	479.25
	2-й Завтрак					
82	Фрукт	95	0.38	0.38	9.31	41.8
	Всего за 2-й завтрак		0.38	0.38	9.31	41.8
	Обед					
100	Рассольник ленинградский	180	1.89	3.672	9.54	78.84
377	Картофельное пюре	120	3.24	4.8	6.96	84
337	Кнели из говядины	60	9	8.34	1.2	115.8
1	Салат из капусты белокочанной	40	0.58	2.4	3.36	37.6
495	Компот из сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6
574	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.04	82.4
	Всего за обед		18.45	19.902	55.19	474.24
	Полдник					
470	Снежок	130	3.77	3.25	5.2	65.65
573	Хлеб	15	1.14	0.12	7.38	35.1
	Всего полдник		4.91	3.37	12.58	100.75
	Ужин					
289	Вареники ленивые с маслом	110	13.97	8.69	15.18	194.7
484	Кисель	180	0	0	13.5	54
573	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.1
	Всего за ужин		15.11	8.81	36.06	283.8
	Всего за день		48.274	46.542	164.474	1379.84

День: Среда
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне -зимний
Возрастная категория: 1-3

№ реп.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
139	Вермишель молочная	180	5.184	5.832	17.73	144.18
462	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6
573\79	Хлеб, масло	30, 8	2.344	6.04	14.864	123.08
	Всего за завтрак		10.498	14.482	45.014	351.86
	2-й Завтрак					
82	Фрукт	95	0.38	0.38	9.31	41.8
	Всего за 2-й завтрак		0.38	0.38	9.31	41.8
	Обед					
95	Борщ с мясом и сметаной	180	1.332	3.186	5.004	54
350	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	150	15.75	15.1875	18.1875	245.625
410	Соус сметана с томатом	60	1.98	11.214	3.204	121.62
495	Компот из сушеных фруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6
574	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.04	82.4
	Всего за обед		22.802	30.2775	60.5255	579.245
	Полдник					
470	Кефир	130	3.77	3.25	5.2	65.65
581	Пряник	20	1.18	0.94	15	73.2
	Всего полдник		4.95	4.19	20.2	138.85
	Ужин					
308	Котлеты рыбные любительские	150	18.75	2.25	7.8	126
158	Салат из кукурузы с яйцом и луком	40	1.32	2.56	0.88	32
459	Чай с сахаром и лимоном	180	0.27	0.09	8.55	36
573	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2
	Всего за ужин		22.62	5.14	31.99	264.2
	Всего за день		61.25	54.4695	167.0395	1375.955

День: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне -зимний
Возрастная категория: 1-3

№ реп.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
279	Запеканка из творога	110	17.49	8.47	16.5	213.4
465	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.24	188.82
573\79	Хлеб, масло	30 ,8	2.344	6.04	14.864	123.08
	Всего за завтрак		22.354	16.76	43.604	525.3
	2-й Завтрак					
82	Фрукт	95	0.38	0.38	9.31	41.8
	Всего за 2-й завтрак		0.38	0.38	9.31	41.8
	Обед					
119	Суп рыбный с картофилем	180	8.496	2.808	7.776	90.36
385	Рис отварной	120	3.012	4.344	31.08	175.44
339	Котлета мясная	60	10.56	7.38	9	145.8
9	Салат из квашеной капусты с луком	40	0.64	2.4	3.28	37.6
501	Сок	180	0.5	0.1	10.1	43
574	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.04	82.4
	Всего за обед		26.408	17.632	77.276	574.6
	Полдник					
470	Снежок	130	3.77	3.25	5.2	65.65
573	Хлеб	15	1.14	0.12	7.38	35.1
	Всего полдник		4.91	3.37	12.58	100.75
	Ужин					
234	Каша геркулесовая молочная	180	6.28	7.44	25.58	194.57
530	Ватрушка с повидлом	70	4.08	1.63	40.6	193.66
457	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.367	34.2
573	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.1
	Всего за ужин		11.68	9.28	81.927	457.53
	Всего за день		65.732	47.422	224.697	1699.98

День: Пятница
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне -зимний
Возрастная категория: 1-3

№ реп.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
235	Каша пшеничная молочная	180	6.55	6.53	31.36	210.38
462	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6
573\79/75	Хлеб, масло, сыр	30,8,11	4.896	9.285	14.864	162.46
	Всего за завтрак		14.416	18.425	58.644	457.44
	2-й Завтрак					
82	Фрукт	95	0.38	0.38	9.31	41.8
	Всего за 2-й завтрак		0.38	0.38	9.31	41.8
	Обед					
116	Суп овощной с зеленым горошком	180	1.44	3.258	4.554	53.28
202	Каша гречневая с маслом	120	6.8	5.08	30.16	193.73
367	Птица в соусе с томатом	60	5.7	6.64	1.328	87.85
495	Компот из сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6
574	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.04	82.4
	Всего за обед		17.68	15.668	70.172	492.86
	Полдник					
470	Кефир	130	3.77	3.25	5.2	65.65
582	Печенье пром.производства	15	1.125	1.47	11.16	62.25
	Всего полдник		4.895	4.72	16.36	127.9
	Ужин					
268	Омлет	80	6.59	10.46	1.723	128
26	Салат из свеклы	40	0.56	2.44	3.04	36.4
457	Чай	180	0.18	0.09	8.367	34.2
573	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2
	Всего за ужин		9.61	13.23	27.89	268.8
	Всего за день		46.981	52.423	182.376	1388.8