

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ д/с № 486

г. Новосибирска

Д.А.Борисенко

«    » 2023 года



## Циклическое меню

(ясли/сад/ОВЗ)

муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения города Новосибирска

«Детский сад № 486»

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ (3-7 ЛЕТ).

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора. Новосибирск, 2020

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ д/с № 486

г. Новосибирска

\_\_\_\_\_ Д.А.Борисенко

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 года

## **Цикличное меню**

(ясли/сад/ОВЗ)

**муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения города Новосибирска**

**«Детский сад № 486»**

**СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ (3-7 ЛЕТ).**

**ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора. Новосибирск, 2020**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли/сад/ОВЗ

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<b>Завтрак</b> Суп молочный с крупой ячневой	150/180	4.33/ 5.29	4.57/ 5.58	15.15/ 18.51	119.16/ 145.64	0.05/ 0.06	0.18/ 0.22	0.82/ 1.0	142.93/ 174.7	0.21/ 0.26
	Какао на молоке	180/200	2.57/ 2.86	1.75/ 1.94	18.59/ 20.66	100.8/112	0.01/ 0.02	0.07/ 0.08	0.34/ 0.38	14.6/ 127.34	0.07/ 0.08
	Хлеб пшеничный с джемом или повидлом	20/5/ 30/6/	1.83/ 2.44/ 2.73	5.66/ 7.55/ 4.28	10.96/ 14.62/ 31.47	102/136\ 175	0.03/ 0.05\ 11.4	0.02/ 0.03\ 0.75	0 0	17.43/ 23.24/0	1.16/ 1.55\0
<b>Всего</b>			<b>10.16/ 12.34</b>	<b>14.07/ 17.63</b>	<b>55.83/ 67.4</b>	<b>384.6/470.2</b>	<b>0.22/ 0.29</b>	<b>0.27/ 0.33</b>	<b>0.7/ 0.82</b>	<b>126.38/ 265.86</b>	<b>2.31/ 2.95</b>
	<b>10-00</b> Сок	180/200	1	0	20.2	84.34	0.02	0.02	4	14	2.8
<b>Всего</b>			<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20.2</b>	<b>84.34</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>2.8</b>
	Суп картофельный с бобовыми на м/б со сметаной	150/9 180/11	4.1/ 5.12	4.28/ 5.35	12.9/ 16.12	106.6/ 133.25	0.12/ 0.15	0.06/ 0.08	4.66/ 5.82	40.22/ 50.27	1.44/ 1.8
	Шницель из говядины	60/70	8.64/ 10.8	5.79/ 6.75	5.71/ 6.66	5.71/6.66	0.05/ 0.06	0.10/ 0.12	0.13/ 0.15	23/27 19.74/	0.72/ 0.84
	Пюре из свеклы	110/130	2.52/ 2.88	2.21/ 2.52	11.21/ 12.81	74.76/85.44	0.04/ 0.05	0.07/ 0.08	8.45/ 9.66	69.35/ 79.26	1.31/ 1.5
	Компот из смеси сухофруктов	180/200	0.4/ 0.44	0.01/ 0.02	24.98/ 27.76	102/113	0	0	0.3/ 0.4	28.63/ 31.82	1.12/ 1.24
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20/30 40/50	1.54/ 2.31 2.64/ 3.3	0.6/0.9 0.48/ 0.6	9.96/ 14.94 13.68/ 17.1	52.4/78.6 72.4/90.5	0.03/ 0.05	0.02/ 0.03	0	17.43/ 23.24	1.16/ 1.55
<b>Всего</b>			<b>18.25/ 23.23</b>	<b>19.74/ 24.42</b>	<b>85.86/ 105.06</b>	<b>494.57/ 622.98</b>	<b>0.27/ 0.35</b>	<b>0.3/ 0.38</b>	<b>35.42/ 44.41</b>	<b>145.09/ 185.57</b>	<b>4.3/ 5.42</b>
	<b>Полдник</b> Молоко	160/180	5.49/ 6.14	4.89/ 5.44	9.09/ 10.1	102.0/ 113.34	0.07/ 0.08	0.28/ 0.32	2.46/ 2.74	227.52/ 252.8	0.20/ 0.22
	Булочка осенняя	60/80	4.06/ 5.42	8.37/ 11.1	31.28/ 41.71	217.2/289.6	0.07/ 0.09	0.03/ 0.04	0	11.16/ 14.88	0.72/ 0.96
<b>Всего</b>			<b>5.2/ 5.8</b>	<b>4.5/ 5.0</b>	<b>7.2/8</b>	<b>90/100</b>	<b>0.07/ 0.08</b>	<b>0.31/ 0.34</b>	<b>0.12/ 0.14</b>	<b>216/ 240</b>	<b>0.18/ 0.2</b>
	<b>Ужин</b> Каша молочная рисовая	150/180	4.33/ 5.29	4.57/ 5.58	15.15/ 18.51	119.16/ 145.64	0.05/ 0.06	0.18/ 0.22	0.82/ 1.0	142.93/ 174.7	0.21/ 0.26
	Чай с сахаром	180/200	0.05/ 0.06	0.01/ 0.02	8.38/ 9.32	33.60/37.34	0	0	0.01/ 0.02	9.59/ 10.66	0.23/ 0.26
	Хлеб пшеничный	20/30	1.54/ 2.31	0.6/0.9	9.96/ 14.94	52.4/78.6	0.03/ 0.05	0.02/ 0.03	0	17.43/ 23.24	1.16/ 1.55
<b>Всего</b>			<b>12.13/ 14.32</b>	<b>22.54/ 25.77</b>	<b>27.08/ 34.17</b>	<b>360.62/ 427.17</b>	<b>0.12/ 0.15</b>	<b>0.44/ 0.5</b>	<b>1.16/ 1.32</b>	<b>138.02/ 159.7</b>	<b>3.46/ 4.15</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46.74/ 56.69</b>	<b>60.85/ 72.82</b>	<b>196.17/ 234.83</b>	<b>1480.68/ 1704.69</b>	<b>0.7/ 0.89</b>	<b>1.34/ 1.57</b>	<b>41.4/ 50.69</b>	<b>639.49/ 865.13</b>	<b>13.05/ 15.52</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли/сад/ОВЗ

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b> Каша пшеничная молочная	150/180	5.94/ 7.26	5.4/ 6.6	29.34/ 35.86	185.4/ 226.6	0.18/ 0.22	0.18/ 0.22	0.36/ 0.44	87.84/ 107.36	0.9/1.1
	Кофейный напиток с молоком №2	180/200	2.8/ 3.12	2.39/ 2.66	12.76/ 14.17	84.00/93.34	0.03/ 0.04	0.13/ 0.14	1.17/ 1.3	113.16/ 125.74	0.13/ 0.14
	бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 30/6/13	3.48/ 4.65	7.42/ 9.89	8.02/ 10.7	114.35/ 152.46	0.07/ 0.09	0.05/ 0.07	0.15/ 0.21	122.81/ 163.75	0.52/ 0.7
<b>Всего</b>			<b>13.02/ 15.69</b>	<b>18.58/ 22.89</b>	<b>48.3/ 57.7</b>	<b>409.39/ 496.08</b>	<b>0.1/ 0.13</b>	<b>2.07/ 2.51</b>	<b>1.66/ 1.95</b>	<b>434.69/ 522.83</b>	<b>1.51/ 1.84</b>
	<b>10-00</b> Фрукт	100	0.38/ 0.4	1.71/ 1.8	15.39/ 16.2	81.7/86	0.07/ 0.08	0.05/ 0.06	114/ 120	0.57/ 0.6	64.6/ 68
<b>Всего</b>			<b>0.38/ 0.4</b>	<b>1.71/ 1.8</b>	<b>15.39/ 16.2</b>	<b>81.7/86</b>	<b>0.07/ 0.08</b>	<b>0.05/ 0.06</b>	<b>114/ 120</b>	<b>0.57/ 0.6</b>	<b>64.6/ 68</b>
	<b>Обед</b> Сельдь с луком	30/50	0.58/ 0.87	2.44/ 3.66	2.67/ 4.0	34.96/52.44	0.01/ 0.02	0.01/ 0.02	3.4/ 5.1	12.14/ 18.21	0.43/ 0.64
	Суп картофельный с лапшой на м /б со сметаной	180/9/ 200/11	2.16/ 2.7	2.26/ 2.82	13.72/ 17.15	83.8/104.75	0.1/0 .12	0.06/ 0.08	6.6/ 8.25	19.68/ 24.6	0.86/ 1.08
	Жаркое по – домашнему с мясом	140/160	22.03/ 26.92	5.65/ 6.9	19.58/ 23.93	217.06/ 265.29	0.18/ 0.22	0.27/ 0.33	7.68/ 9.39	25.41/ 31.06	3.22/ 3.93
	Кисель из свежемороженой ягоды	180/200	0.09/ 0.1	0.03/ 0.04	23.52/ 26.14	94.68/105.2	0 0	0 0	1.65/ 1.84	9.68/ 10.76	0.14/ 0.16
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20/30 40/50	1.54/ 2.31 2.64/ 3.3	0.6/0.9 0.48/ 0.6	9.96/ 14.94 13.68/ 17.1	52.4/78.6 72.4/90.5	0.03/ 0.05	0.02/ 0.03	0	17.43/ 23.24	1.16/ 1.55
<b>Всего</b>			<b>23.33/ 29.42</b>	<b>18.9/ 24.65</b>	<b>88.12/ 110.25</b>	<b>620.51/ 786.09</b>	<b>0.22/ 0.31</b>	<b>0.29/ 0.38</b>	<b>36.14/ 46.15</b>	<b>161.89/ 204.06</b>	<b>5.57/ 6.97</b>
	<b>Полдник</b> Снежок/ Пряник	180/200 20/30	5.2/ 5.8 2.08/ 4.16	4.5/ 5.0 1.04/ 2.08	7.2/8 15.36/ 30.72	90/100 91.6/183.2	0.07/ 0.01/ 0.02	0.31/ 0.34 0.01/ 0.02	0.12/ 0.14 0	216/ 240 7.4/ 14.8	0.18/ 0.2 0.7/ 1.4
	<b>Ужин</b> Омлет натуральный салат с морковью и зеленым горошком	100/30 150/40	10.54/ 11.95	21.93/ 24.85	8.74/ 9.91	274.62/ 311.23	0.09/ 0.1	0.42/ 0.47	1.15/ 1.3	111/ 125.8	2.07/ 2.34
	Чай с сахаром и лимоном	180/200	0.05/ 0.06	0.01/ 0.02	8.38/ 9.32	33.60/37.34	0 0	0 0	0.01/ 0.02	9.59/ 10.66	0.23/ 0.26
	Хлеб пшеничный	20/30	1.54/ 2.31	0.6/ 0.9	9.96/ 14.94	52.4/78.6	0.03/ 0.05	0.02/ 0.03	0	17.43/ 23.24	1.16/ 1.55
<b>Всего</b>			<b>25.88/ 30.4</b>	<b>17.08/ 19.92</b>	<b>33.16/ 41.36</b>	<b>390/466.94</b>	<b>0.12/ 0.15</b>	<b>0.37/ 0.43</b>	<b>0.33/ 0.4</b>	<b>229.56/ 267.6</b>	<b>2.39/ 2.96</b>
<b>Итого за день</b>			<b>72.84/ 88.33</b>	<b>66.03/ 81.19</b>	<b>226.74/ 279.19</b>	<b>1796.8/ 2206.05</b>	<b>0.66/ 0.86</b>	<b>3.1/ 3.76</b>	<b>154.59/ 171.24</b>	<b>1067.6/ 1265.8</b>	<b>75.11/ 81.11</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли/сад/ОВЗ

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b> Суп молочный с лапшой	150/180	5.43/ 6.64	5.04/ 6.16	16.41/ 20.06	132.84/ 162.36	0.07/ 0.08	0.19/ 0.24	0.82/ 1.01	148.26/ 181.21	0.48/ 0.59
	Какао на молоке № 1	180/200	5.58/ 6.2	5.76/ 6.4	20.12/ 22.36	152.84/ 169.82	0.03/ 0.04	0.22/ 0.24	0.97/ 1.08	199.02/ 221.14	0.63/ 0.7
	Батон с маслом	20/5/ 30/6	1.83/ 2.44	5.66/ 7.55	10.96/ 14.62	102/136	0.03/ 0.05	0.02/ 0.03	0	17.43/ 23.24	1.16/ 1.55
<b>Всего</b>			<b>10.61/ 13.06</b>	<b>14.38/ 18.09</b>	<b>35.93/ 43.38</b>	<b>317.51/ 391.44</b>	<b>0.15/ 0.19</b>	<b>0.36/ 0.43</b>	<b>2.14/ 2.51</b>	<b>378.9/ 464.19</b>	<b>0.86/ 1.1</b>
	<b>10-00</b> Сок	100	0.95/1	2.85/3	39.9/42	182.4/192	0.07/ 0.08	0.09/ 0.1	19/20	1.14/ 1.2	15.2/ 16
<b>Всего</b>			<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20.2</b>	<b>84.34</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>2.8</b>
	<b>Обед</b> Соленый огурец	40/60	0.76/ 1.14	3.56/ 5.34	3.08/ 4.62	47.6/71.4	0.01/ 0.02	0.02/ 0.03	2.8/4.2	16.4/ 24.6	0.28/ 0.42
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	150/9 180/11	1.46/ 1.82	3.92/ 4.9	10.2/ 12.75	82/102.5	0.04/ 0.05	0.04/ 0.05	8.22/ 10.27	35.5/ 44.37	0.96/ 1.2
	Гречка рассыпчатая	140/160	22.03/ 26.92	5.65/ 6.9	19.58/ 23.93	217.06/ 265.29	0.18/ 0.22	0.27/ 0.33	7.68/ 9.39	25.41/ 31.06	3.22/ 3.93
	Печень говяжья по-строгановски	70/80	0.42/ 0.7	1.5/ 2.5	1.76/ 2.93	22.23/37.05	0.01/ 0.02	0.02/ 0.03	0.01/ 0.02	8.19/ 13.65	0.06/ 0.1
	Компот из сушеных ягод (кураги)	180/200	0.4/ 0.44	0.01/ 0.02	24.98/ 27.76	102/113	0	0	0.3/ 0.4	28.63/ 31.82	1.12/ 1.24
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20/30 40/50	1.54/ 2.31 2.64/ 3.3	0.6/0.9 0.48/ 0.6	9.96/ 14.94 13.68/ 17.1	52.4/78.6 72.4/90.5	0.03/ 0.05	0.02/ 0.03	0	17.43/ 23.24	1.16/ 1.55
<b>Всего</b>			<b>18.38/ 22.47</b>	<b>17.26/ 22.04</b>	<b>84.86/ 104.21</b>	<b>573.01/ 713.53</b>	<b>0.17/ 0.24</b>	<b>0.17/ 0.24</b>	<b>64.24/ 75.15</b>	<b>97.17/ 124.42</b>	<b>4.15/ 5.32</b>
	<b>Полдник</b> Молоко Ватрушка с творогом	180/200 60/80	5.49/ 6.14 7.9/ 10.53	4.89/ 5.44 4.69/ 6.26	9.09/ 10.1 25.01/ 33.35	102.0/ 113.34 173.14/ 230.85	0.07/ 0.08 0.06/ 0.08	0.28/ 0.32 0.1/ 0.13	2.46/ 2.74 0,03/0, 04	227.52/ 252.8 43.54/ 58,05	0.20/ 0.22 0.77/ 1.03
<b>Всего</b>			<b>5.2/ 5.8</b>	<b>4.5/ 5.0</b>	<b>7.2/8</b>	<b>90/100</b>	<b>0.07/ 0.08</b>	<b>0.31/ 0.34</b>	<b>0.12/ 0.14</b>	<b>216/ 240</b>	<b>0.18/ 0.2</b>
	<b>Ужин</b> Рыбные тефтели	60/70	11.64/1 3.58	6.24/7. 28	5.88/6. 86	121.2/141.4	0.08/ 0.09	0.12/ 0.14	1.44/1. 68	40.68/ 47.46	0.84/ 0.98
	Рис отварной	100/130	2.16/2. 64	12.43/ 15.2	20.31/ 24.87	215.09/ 262.88	0,07/ 0,08	0,07/ 0,08	8,92/10 ,91	32,92/4 0,23	0,9/1,1
	Напиток из плодов шиповника	180/200	0.61/ 0.68	0.25/ 0.28	17.08/ 18.98	73.20/81.34	0.01/ 0.02	0.05/ 0.06	90/ 100	19.20/ 21.34	0.55/ 0.62
	Хлеб пшеничный	20/20	1.54/ 2.31	0.6/ 0.9	9.96/ 14.94	52.4/78.6	0.03/ 0.05	0.02/ 0.03	0	17.43/ 23.24	1.16/ 1.55
<b>Всего</b>			<b>21.12/ 23.49</b>	<b>6.81/ 8.35</b>	<b>29.27/ 37.37</b>	<b>262.73/ 328.01</b>	<b>0.13/ 0.17</b>	<b>0.27/ 0.33</b>	<b>7.08/ 8.49</b>	<b>130.89/ 158.53</b>	<b>3.41/ 4.22</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56.3/ 65.82</b>	<b>42.95/ 53.48</b>	<b>196.81/ 213.16</b>	<b>1327.59/ 1617.32</b>	<b>0.54/ 0.7</b>	<b>1.13/ 1.36</b>	<b>77.58/ 90.29</b>	<b>836.96/ 1001.1</b>	<b>11.4/ 13.64</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли/сад/ОВЗ

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
43	<b>Завтрак</b> Каша молочная рисовая	150/180	4.33/ 5.29	4.57/ 5.58	15.15/ 18.51	119.16/ 145.64	0.05/ 0.06	0.18/ 0.22	0.82/ 1.0	142.93/ 174.7	0.21/ 0.26
238	Кофейный напиток на молоке	180/200	2.8/ 3.12	2.39/ 2.66	12.76/ 14.17	84.00/93.34	0.03/ 0.04	0.13/ 0.14	1.17/ 1.3	113.16/ 125.74	0.13/ 0.14
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/10 30/6/13	1.83/ 2.44	5.66/ 7.55	10.96/ 14.62	102/136	0.03/ 0.05	0.02/ 0.03	0	17.43/ 23.24	1.16/ 1.55
<b>Всего</b>			<b>13.35/ 15.9</b>	<b>16.82/ 20.55</b>	<b>60.42/ 72.84</b>	<b>440.24/ 532.42</b>	<b>0.24/ 0.31</b>	<b>0.42/ 0.49</b>	<b>1.33/ 1.52</b>	<b>304.29/ 351.74</b>	<b>2.69/ 3.35</b>
	<b>10.00</b> Фрукт	180/200	1	0	20.2	84.34	0.02	0.02	4	14	2.8
<b>Всего</b>			<b>0.76/ 0.8</b>	<b>0.76/ 0.8</b>	<b>18.62/ 19.6</b>	<b>89.3/94</b>	<b>0.05/ 0.06</b>	<b>0.03/ 0.04</b>	<b>19/20</b>	<b>4.18/ 4.4</b>	<b>30.4/ 32</b>
	<b>Обед</b> Суп картофельный на к/б со сметаной	150/9 180/11	1.88/ 2.35	2.26/ 2.82	13,3/ 16,62	81/101,25	0.01/ 0.12	0.06/ 0.08	9.6/ 12	20,68/ 25,85	0.94/ 1,18
	Бигус из свежей капусты с курицей	180/200	2.52/ 2.88	2.21/ 2.52	11.21/ 12.81	74.76/85.44	0.04/ 0.05	0.07/ 0.08	8.45/ 9.66	69.35/ 79.26	1.31/ 1.5
	Компот из сушеных ягод (изюма)	180/200	0.4/ 0.44	0.01/ 0.02	24.98/ 27.76	102/113	0	0	0.3/ 0.4	28.63/ 31.82	1.12/ 1.24
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20/30 40/50	1.54/ 2.31 2.64/ 3.3	0.6/0.9 0.48/ 0.6	9.96/ 14.94 13.68/ 17.1	52.4/78.6 72.4/90.5	0.03/ 0.05	0.02/ 0.03	0	17.43/ 23.24	1.16/ 1.55
<b>Всего</b>			<b>28.93/ 36.03</b>	<b>12.49/ 16.02</b>	<b>85.02/ 103.74</b>	<b>567.06/ 708.04</b>	<b>0.3/ 0.39</b>	<b>0.35/ 0.44</b>	<b>27.22/ 37.14</b>	<b>112.93/ 143.03</b>	<b>26.58/ 38.16</b>
	<b>Полдник</b> Молоко	180/200	5.49/ 6.14.	4.89/ 5.44	9.09/ 10.1	102.0/ 113.34	0.07/ 0.08	0.28/ 0.32	2.46/ 2.74	227.52/ 252.8	0.20/ 0.22
	Хлеб пшеничный с джемом или повидлом	20/5/ 30/6/	1.83/ 2.44/ 2.73	5.66/ 7.55\ 4.28	10.96/ 14.62\ 31.47	102/136\ 175	0.03/ 0.05\ 11,4	0.02/ 0.03\ 0.75	0 \0	17.43/ 23.24\0	1.16/ 1.55\0
<b>Всего</b>			<b>9.55/ 11.56</b>	<b>13.26/ 16.54</b>	<b>40.36/ 51.81</b>	<b>319.2/ 402.94</b>	<b>0.14/ 0.17</b>	<b>0.31/ 0.36</b>	<b>2.46/ 2.74</b>	<b>238.68/ 267.68</b>	<b>0.92/ 1.18</b>
	<b>Ужин</b> Пудинг из творога с изюмом	130/15 150/20	15.15/ 17.49	13.37/ 15.43	30.91/ 35.67	304.2/351	0.07/ 0.09	0.26/ 0.3	0.92/ 1.06	147.68/ 170.4	0.89/ 1.03
	Кисель из с/ф	180/200	0.21/ 0.24	0	24.76/ 27.52	100.8/112	0	0.01/ 0.02	43.92/ 48.8	12.18/ 13.54	0.23/ 0.26
	Хлеб пшеничный	20/30	1.54/ 2.31	0.6/ 0.9	9.96/ 14.94	52.4/78.6	0.03/ 0.05	0.02/ 0.03	0	17.43/ 23.24	1.16/ 1.55
<b>Всего</b>			<b>16.74/ 19.86</b>	<b>13.98/ 16.35</b>	<b>49.25/ 59.93</b>	<b>390.2/ 466.94</b>	<b>0.1/ 0.14</b>	<b>0.28/ 0.33</b>	<b>0.93/ 1.08</b>	<b>174.7/ 204.3</b>	<b>2.28/ 2.84</b>
<b>Итого за день</b>			<b>69.33/ 84.15</b>	<b>57.31/ 70.26</b>	<b>253.67/ 307.92</b>	<b>1806/ 2204.34</b>	<b>0.83/ 1.07</b>	<b>1.39/ 1.66</b>	<b>50.94/ 62.48</b>	<b>834.78/ 971.15</b>	<b>62.87/ 77.53</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли/сад/ОВЗ

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
43	<b>Завтрак</b> Суп молочный с пшениной крупой	150/180	4.33/ 5.29	4.57/ 5.58	15.15/ 18.51	119.16/ 145.64	0.05/ 0.06	0.18/ 0.22	0.82/ 1.0	142.93/ 174.7	0.21/ 0.26
249	Какао на молоке	180/200	5.58/ 6.2	5.76/ 6.4	20.12/ 22.36	152.84/ 169.82	0.03/ 0.04	0.22/ 0.24	0.97/ 1.08	199.02/ 221.14	0.63/ 0.7
	бутерброд с маслом	20/5/ 30/6	1.83/ 2.44	5.66/ 7.55	10.96/ 14.62	102/136	0.03/ 0.05	0.02/ 0.03	0	17.43/ 23.24	1.16/ 1.55
<b>Всего</b>			<b>10.06/ 12.2</b>	<b>13.09/ 16.37</b>	<b>40.13/ 48.85</b>	<b>318.84/ 391.7</b>	<b>0.13/ 0.17</b>	<b>0.34/ 0.41</b>	<b>1.99/ 2.31</b>	<b>278.85/ 330.19</b>	<b>1.77/ 2.28</b>
	<b>10-00</b> фрукт	100	0.95/1	2.85/3	39.9/42	182.4/192	0.07/ 0.08	0.09/ 0.1	19/20	1.14/ 1.2	15.2/ 16
<b>Всего</b>			<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20.2</b>	<b>84.34</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>2.8</b>
	<b>Обед</b> Салат из свеклы с соленым огурцом	30/50	4.95/ 7.42	4.81/ 7.21	0.8/1.2	66.36/99.54	0.01/ 0.02	0.04/ 0.06	0.88/ 1.32	25.44/ 38.17	0.38/ 0.57
	Рассольник ленинградский на мяс/б со сметаной	150/9/ 180/11	1.68/ 2.1	4.1/ 5.12	13.28/ 16.6	96.6/120.75	0.08/ 0.1	0.04/ 0.05	6.04/ 7.55	21.16/ 26.45	0.78/ 0.98
	Плов из отварной говядины	180/200	13.3/ 16.2	14.9/ 18.2	33.12/ 40.48	313.2/382.8	0	0.18/ 0.22	0.9/ 1.1	19.26/ 23.54	19.26/ 23.54
	Кисель из с/ягоды	180/200	0.07/ 0.08	0	20.03/ 22.26	80.46/89.4	0	0	0.07/ 0.08	9.45/ 10.5	0.25/ 0.28
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20/30 40/50	1.54/ 2.31 2.64/ 3.3	0.6/0.9 0.48/ 0.6	9.96/ 14.94 13.68/ 17.1	52.4/78.6 72.4/90.5	0.03/ 0.05	0.02/ 0.03	0	17.43/ 23.24	1.16/ 1.55
<b>Всего</b>			<b>17.37/ 21.19</b>	<b>14.02/ 17.56</b>	<b>75.09/ 91.64</b>	<b>500.35/ 614.94</b>	<b>0.19/ 0.3</b>	<b>0.24/ 0.3</b>	<b>18.63/ 23.1</b>	<b>169.52/ 176.14</b>	<b>4.09/ 5.06</b>
	<b>Полдник</b> Сок	180/200	1	0	20.2	84.34	0.02	0.02	4	14	2.8
	Вафли	20/30	2.08/ 4.16	1.04/ 2.08	15.36/ 30.72	91.6/183.2	0.01/ 0.02	0.01/ 0.02	0	7.4/ 14.8	0.7/ 1.4
<b>Всего</b>			<b>2.69/ 4.84</b>	<b>1.29/ 2.36</b>	<b>32.44/ 49.7</b>	<b>164.81/ 264.54</b>	<b>0.02/ 0.04</b>	<b>0.06/ 0.08</b>	<b>90/100</b>	<b>26.6/ 36.14</b>	<b>1.25/ 2.02</b>
	<b>Ужин</b> Макаронные изделия отварные	120/140	2.16/2. 64	12.43/ 15.2	20.31/ 24.87	215.09/ 262.88	0,07/ 0,08	0,07/ 0,08	8,92/10 ,91	32,92/4 0,23	0,9/1,1
	Икра кабачковая	40/60	3.18/ 3.54	2.79/ 3.1	13.57/ 15.08	92.39/ 102.66	0.05/ 0.06	0.16/ 0.18	1.42/ 1.58	134.40/ 149.34	0.34/ 0.38
	Чай с сахаром	180/200	0.05/ 0.06	0.01/ 0.02	8.38/ 9.32	33.60/37.34	0	0	0.01/ 0.02	9.59/ 10.66	0.23/ 0.26
	Хлеб пшеничный	20/30	1.54/ 2.31	0.6/ 0.9	9.96/ 14.94	52.4/78.6	0.03/ 0.05	0.02/ 0.03	0	17.43/ 23.24	1.16/ 1.55
<b>Всего</b>			<b>20.1/ 24.43</b>	<b>7.73/ 9.22</b>	<b>32.66/ 42.7</b>	<b>281.47/ 352.98</b>	<b>0.2/ 0.26</b>	<b>0.33/ 0.41</b>	<b>2.8/ 4.44</b>	<b>225.16/ 264.67</b>	<b>2.63/ 3.38</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51.22/ 63.66</b>	<b>36.13/ 45.51</b>	<b>200.52/ 253.08</b>	<b>1349.81/ 1707.96</b>	<b>0.56/ 0.79</b>	<b>0.99/ 1.22</b>	<b>117.42/ 133.85</b>	<b>714.13/ 821.14</b>	<b>12.54/ 15.54</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли/сад/ОВЗ

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
90	<b>Завтрак</b> Каша манная молочная на молоке	150/180	4.86/ 5.94	4.5/ 5.5	25.74/ 31.46	160.2/195.8	0	0.18/ 0.22	0.36/ 0.44	84.24/ 102.96	0.36/ 0.44
250	Кофейный напиток с молоком	180/200	2.57/ 2.86	1.75/ 1.94	18.59/ 20.66	100.8/112	0.01/ 0.02	0.07/ 0.08	0.34/ 0.38	114.6/ 127.34	0.07/ 0.08
	Батон с маслом	20/5/ 30/6	1.83/ 2.44	5.66/ 7.55	10.96/ 14.62	102/136	0.03/ 0.05	0.02/ 0.03	0	17.43/ 23.24	1.16/ 1.55
<b>Всего</b>			<b>9.26/ 11.24</b>	<b>11.91/ 14.99</b>	<b>55.29/ 66.74</b>	<b>363/443.8</b>	<b>0.04/ 0.07</b>	<b>0.27/ 0.33</b>	<b>0.7/ 0.82</b>	<b>216.27/ 253.54</b>	<b>1.59/ 2.07</b>
	<b>10-00</b> Сок	180/200	1	0	20.2	84.34	0.02	0.02	4	14	2.8
<b>Всего</b>			<b>0.57/ 0.6</b>	<b>0.76/ 0.8</b>	<b>19.57/ 20.6</b>	<b>89.3/94</b>	<b>0.03/ 0.04</b>	<b>0.05/ 0.06</b>	<b>9.5/10</b>	<b>4.37/ 4.6</b>	<b>36.1/ 38</b>
	<b>Обед</b> Суп картофельный с клецками на м/б со сметаной	180/9/ 200/11	1.64/ 2.05	2.48/ 3.1	10.06/ 12.57	69.2/86.5	0.06/ 0.08	0.04/ 0.05	4.6/ 5.75	18.22/ 22.77	0.54/ 0.67
	<b>Рулет из говядины с яйцом</b>	80/100	0.54/ 0.81	2.46/ 3.69	3.07/ 4.61	36.64/54.96	0.02/ 0.03	0.02/ 0.03	5.3/ 7.95	13.42/ 20.13	0.35/ 0.52
	Каша перловая рассыпчатая	100/120	8.64/ 10.8	5.79/ 6.75	5.71/ 6.66	5.71/6.66	0.05/ 0.06	0.10/ 0.12	0.13/ 0.15	23/27 19.74/	0.72/ 0.84
	Компот из смеси сухофруктов	180/200	0.4/ 0.44	0.01/ 0.02	24.98/ 27.76	102/113	0	0	0.3/ 0.4	28.63/ 31.82	1.12/ 1.24
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20/30 40/50	1.54/ 2.31 2.64/ 3.3	0.6/ 0.9 0.48/ 0.6	9.96/ 14.94 13.68/ 17.1	52.4/78.6 72.4/90.5	0.03/ 0.05	0.02/ 0.03	0	17.43/ 23.24	1.16/ 1.55
<b>Всего</b>			<b>23.96/ 29.2</b>	<b>24.39/ 30.59</b>	<b>98.95/ 120.76</b>	<b>692.59/ 853.79</b>	<b>0.39/ 0.49</b>	<b>0.31/ 0.39</b>	<b>14.03/ 18.3</b>	<b>177.53/ 196.25</b>	<b>8.15/ 9.87</b>
255	<b>Полдник</b> Молоко	180/200	5.49/ 6.14.	4.89/ 5.44	9.09/ 10.1	102.0/ 113.34	0.07/ 0.08	0.28/ 0.32	2.46/ 2.74	227.52/ 252.8	0.20/ 0.22
275	Булочка дорожная	60/80	4.06/ 5.42	8.37/ 11.1	31.28/ 41.71	217.2/289.6	0.07/ 0.09	0.03/ 0.04	0	11.16/ 14.88	0.72/ 0.96
<b>Всего</b>			<b>5.2/ 5.8</b>	<b>4.5/ 5.0</b>	<b>7.2/8</b>	<b>90/100</b>	<b>0.07/ 0.08</b>	<b>0.31/ 0.34</b>	<b>0.12/ 0.14</b>	<b>216/ 240</b>	<b>0.18/ 0.2</b>
110	<b>Ужин</b> Макаронны отварные с сыром	180/200	2.16/2. 64	12.43/ 15.2	20.31/ 24.87	215.09/ 262.88	0.07/ 0.08	0.07/ 0.08	8.92/10 ,91	32.92/4 0.23	0.9/1,1
262	Чай с молоком и сахаром	180/200	3.18/ 3.54	2.79/ 3.1	13.57/ 15.08	92.39/ 102.66	0.05/ 0.06	0.16/ 0.18	1.42/ 1.58	134.40/ 149.34	0.34/ 0.38
	Хлеб пшеничный	20/30	1.54/ 2.31	0.6/ 0.9	9.96/ 14.94	52.4/78.6	0.03/ 0.05	0.02/ 0.03	0	17.43/ 23.24	1.16/ 1.55
<b>Всего</b>			<b>12.09/ 14.27</b>	<b>22.31/ 25.52</b>	<b>23.56/ 30.17</b>	<b>344.46/ 408.86</b>	<b>0.12/ 0.15</b>	<b>0.44/ 0.5</b>	<b>1.81/ 2.06</b>	<b>120.02/ 139.3</b>	<b>3.61/ 4.32</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51.89/ 61.11</b>	<b>63.87/ 76.9</b>	<b>204.57/ 246.27</b>	<b>1579.35/ 1900.45</b>	<b>0.65/ 0.83</b>	<b>1.38/ 1.62</b>	<b>26.16/ 31.32</b>	<b>734.19/ 833.69</b>	<b>49.63/ 54.46</b>



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли/сад/ОВЗ

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b> Каша «Дружба» молочная жидкая	150/180	4.59/ 5.61	5.45/ 6.66	39.85/ 48.70	226.45/ 276.78	0.11/ 0.13	0.05/ 0.06	0.41/ 0.5	36.81/ 44.99	2.14/ 2.61
	Какао на молоке	180/200	5.58/ 6.2	5.76/ 6.4	20.12/ 22.36	152.84/ 169.82	0.03/ 0.04	0.22/ 0.24	0.97/ 1.08	199.02/ 221.14	0.63/ 0.7
	бутерброд с маслом	20/5/ 30/6/	3.48/ 4.65	7.42/ 9.89	8.02/ 10.7	114.35/ 152.46	0.07/ 0.09	0.05/ 0.07	0.15/ 0.21	122.81/ 163.75	0.52/ 0.7
<b>Всего</b>			<b>12.22/ 15.03</b>	<b>15.21/ 19.15</b>	<b>50.12/ 60.73</b>	<b>383.75/ 472.4</b>	<b>0.28/ 0.35</b>	<b>0.36/ 0.43</b>	<b>1.68/ 1.95</b>	<b>323.81/ 396.85</b>	<b>1.55/ 1.94</b>
	<b>10-00</b> Фрукт	100	0.57/ 0.6	0.76/ 0.8	19.57/ 20.6	89.3/94	0.03/ 0.04	0.05/ 0.06	9.5/10	4.37/ 4.6	36.1/ 38
<b>Всего</b>			<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20.2</b>	<b>84.34</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>2.8</b>
	<b>Обед</b> Суп картофельный с рыбой	180/35/ 200/43	1.88/ 2.35	2.26/ 2.82	13.3/ 16.62	81/101,25	0.01/ 0.12	0.06/ 0.08	9,6/ 12	20,68/ 25,85	0.94/ 1,18
	Гуляш из говядины	60/70	8.64/ 10.8	5.79/ 6.75	5.71/ 6.66	5.71/6.66	0.05/ 0.06	0.10/ 0.12	0.13/ 0.15	23/27 19.74/	0.72/ 0.84
	Картофельное пюре	110/150	2.89/ 3.31	4.53/ 5.18	13.2/ 15.08	105.14/ 120.16	0.05/ 0.06	0.06/ 0.07	24.0/ 27.4	77.63/ 88.72	1.13/ 1.29
	Кисель из свежемороженой ягоды	180/200	0.09/ 0.1	0.03/ 0.04	23.52/ 26.14	94.68/105.2	0	0	1.65/ 1.84	9.68/ 10.76	0.14/ 0.16
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20/30 40/50	1.54/ 2.31 2.64/ 3.3	0.6/0.9 0.48/ 0.6	9.96/ 14.94 13.68/ 17.1	52.4/78.6 72.4/90.5	0.03/ 0.05	0.02/ 0.03	0	17.43/ 23.24	1.16/ 1.55
<b>Всего</b>			<b>15.7/ 19.64</b>	<b>16.24/ 21.08</b>	<b>80.23/ 99.25</b>	<b>537.83/ 671.87</b>	<b>0.24/ 0.33</b>	<b>0.23/ 0.3</b>	<b>24.1/ 31.37</b>	<b>159.57/ 194.37</b>	<b>4.89/ 6.18</b>
	<b>Полдник</b> Снежок/ Бифилин-М Пряник	180/200/ 200 20/30	5.2/ 5.8 2.08/ 4.16	4.5/ 5.0 1.04/ 2.08	7.2/8 15.36/ 30.72	90/100 91.6/183.2	0.07/ 0.01/ 0.02	0.31/ 0.34 0 0.02	0.12/ 0.14 0 14.8	216/ 240 7.4/ 14.8	0.18/ 0.2 0.7/ 1.4
<b>Всего</b>			<b>9.52/ 11.51</b>	<b>10.87/ 13.41</b>	<b>38.38/ 49.16</b>	<b>289/362.67</b>	<b>0.14/ 0.17</b>	<b>0.32/ 0.37</b>	<b>2.52/ 2.82</b>	<b>239.02/ 268.13</b>	<b>0.92/ 1.18</b>
	<b>Ужин</b> Омлет натуральный	140/150	11.46/ 13.923	21.93/ 24.85	2.719/ 2.53	274.62/ 311.23	0.09/ 0.1	0.42/ 0.47	1.15/ 1.3	111/ 125.8	2.07/ 2.34
	сок	180/200	0.05/ 0.06	0.01/ 0.02	8.38/ 9.32	33.60/37.34	0	0	0.01/ 0.02	9.59/ 10.66	0.23/ 0.26
	Хлеб пшеничный	20/30	1.54/ 2.31	0.6/ 0.9	9.96/ 14.94	52.4/78.6	0.03/ 0.05	0.02/ 0.03	0	17.43/ 23.24	1.16/ 1.55
<b>Всего</b>			<b>31.79/ 35.93</b>	<b>33.4/ 37.36</b>	<b>49.62/ 59.02</b>	<b>464.2/ 536.16</b>	<b>0.15/ 0.19</b>	<b>0.48/ 0.55</b>	<b>3.55/ 3.96</b>	<b>285.1/ 320.66</b>	<b>2.81/ 3.39</b>
<b>Итого за день</b>			<b>70.23/ 83.11</b>	<b>75.72/ 91</b>	<b>238.55/ 288.36</b>	<b>1759.12/ 2193.77</b>	<b>0.83/ 1.06</b>	<b>1.41/ 1.67</b>	<b>35.81/ 44.1</b>	<b>1021.1/ 1194.0</b>	<b>12.97/ 15.48</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли/сад/ОВЗ

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b> Каша пшеничная молочная жидкая	150/180	5.94/ 7.26	5.4/ 6.6	29.34/ 35.86	185.4/226.6	0.18/ 0.22	0.18/ 0.22	0.36/ 0.44	87.84/ 107.36	0.9/1.1
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2.8/ 3.12	2.39/ 2.66	12.76/ 14.17	84.00/93.34	0.03/ 0.04	0.13/ 0.14	1.17/ 1.3	113.16/ 125.74	0.13/ 0.14
	Хлеб с маслом	20/5/ 30/6	1.83/ 2.44	5.66/ 7.55	10.96/ 14.62	102/136	0.03/ 0.05	0.02/ 0.03	0	17.43/ 23.24	1.16/ 1.55
<b>Всего</b>			<b>13.39/ 16.14</b>	<b>17.75/ 21.87</b>	<b>43.29/ 51.57</b>	<b>386.35/ 467.92</b>	<b>0.15/ 0.19</b>	<b>0.45/ 0.53</b>	<b>1.94/ 2.29</b>	<b>464.76/ 559.59</b>	<b>1.36/ 1.66</b>
	<b>10-00</b> Сок	180/200	1	0	20.2	84.34	0.02	0.02	4	14	2.8
<b>Всего</b>			<b>0.95/1</b>	<b>2.85/3</b>	<b>39.9/42</b>	<b>182.4/192</b>	<b>0.07/ 0.08</b>	<b>0.09/ 0.1</b>	<b>19/20</b>	<b>1.14/ 1.2</b>	<b>15.2/ 16</b>
	<b>Обед</b> Салат из Соленых огурцов с луком	40/60	0,6/0.8	2.81/ 3.7	3.5/4.7	41/55	0.04/ 0.06	4.3/ 5.7	25.4/ 38.1	0	0.38/ 0.57
	Свекольник на м/б со сметаной	150/9 180/11	1.64/ 2.05	4/5	11.28/ 14.1	87.8/109.75	0.06/ 0.08	0.04/ 0.05	7.04/ 8.8	29.3/ 36.62	1.08/ 1.35
	Кнели из говядины	70/80	0.42/ 0.7	1.5/ 2.5	1.76/ 2.93	22.23/37.05	0.01/ 0.02	0.02/ 0.03	0.01/ 0.02	8.19/ 13.65	0.06/ 0.1
	Капуста тушенная	120/140	4.41/ 5.15	3.61/ 4.21	21.15/ 24.68	134.76/ 157.22	0.05/ 0.06	0.03/ 0.04	0	3.88/ 4.52	0.88/ 1.03
	Компот из сушеных ягод (кураги)	180/200	0.4/ 0.44	0.01/ 0.02	24.98/ 27.76	102/113	0	0	0.3/ 0.4	28.63/ 31.82	1.12/ 1.24
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20/30 40/50	1.54/ 2.31 2.64/ 3.3	0.6/ 0.9 0.48/ 0.6	9.96/ 14.94 13.68/ 17.1	52.4/78.6 72.4/90.5	0.03/ 0.05	0.02/ 0.03	0	17.43/ 23.24	1.16/ 1.55
<b>Всего</b>			<b>20.04/ 25.14</b>	<b>23.45/ 29.93</b>	<b>91.6/ 113.37</b>	<b>655.4/ 821.05</b>	<b>0.08/ 0.12</b>	<b>0.26/ 0.33</b>	<b>18.7/ 24.1</b>	<b>116.38/ 146.52</b>	<b>22.46/ 27.55</b>
	<b>Полдник</b> Молоко Зефир ванильный	180/200 60/80	5.49/ 6.14. 4.06/ 5.42	4.89/ 5.44 8.37/ 11.1	9.09/ 10.1 31.28/ 41.71	102.0/ 113.34 217.2/289.6	0.07/ 0.08 0.07/ 0.09	0.28/ 0.32 0.03/ 0.04	2.46/ 2.74 0	227.52/ 252.8 11.16/ 14.88	0.20/ 0.22 0.72/ 0.96
<b>Всего</b>			<b>5.2/ 5.8</b>	<b>4.5/ 5.0</b>	<b>7.2/8</b>	<b>90/100</b>	<b>0.07/ 0.08</b>	<b>0.31/ 0.34</b>	<b>0.12/ 0.14</b>	<b>216/ 240</b>	<b>0.18/ 0.2</b>
	Ужин Рыба, тушенная в томате с овощами	100/120	11.64/1 3.58	6.24/7. 28	5.88/6. 86	121.2/141.4	0.08/ 0.09	0.12/ 0.14	1.44/1. 68	40.68/ 47.46	0.84/ 0.98
	Рис отварной	70/80	2.85/ 3.26	4.48/ 5.12	19.08/ 21.8	128.1/146.4	0.12/ 0.14	0.09/ 0.1	16.95/ 19.37	34.51/ 39.44	0.93/ 1.07
	Чай с сахаром	180/200	0.05/ 0.06	0.01/ 0.02	8.38/ 9.32	33.60/37.34	0	0	0.01/ 0.02	9.59/ 10.66	0.23/ 0.26
	Хлеб пшеничный	20/30	1.54/ 2.31	0.6/ 0.9	9.96/ 14.94	52.4/78.6	0.03/ 0.05	0.02/ 0.03	0	17.43/ 23.24	1.16/ 1.55
<b>Всего</b>			<b>22.29/ 25.37</b>	<b>5.29/ 6.12</b>	<b>23.56/ 30.06</b>	<b>228.2/ 273.94</b>	<b>0.03/ 0.05</b>	<b>0.2/ 0.23</b>	<b>1.27/ 1.42</b>	<b>131.06/ 149.5</b>	<b>105.4/ 117.4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61.87/ 73.45</b>	<b>53.84/ 65.92</b>	<b>205.55/ 245.0</b>	<b>1542.35/ 1854.94</b>	<b>0.4/ 0.52</b>	<b>1.31/ 1.53</b>	<b>41.03/ 47.95</b>	<b>929.34/ 1096.8</b>	<b>144.6/ 162.81</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли/сад/ОВЗ

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b> Каша кукурузная молочная жидкая	150/180	3.96/ 4.84	5.4/ 6.6	20.16/ 24.64	142.2/173.8	0	1.8/ 2.2	0.54/ 0.66	112.86/ 137.94	0.36/ 0.44
	Какао с молоком	180/200	5.58/ 6.2	5.76/ 6.4	20.12/ 22.36	152.84/ 169.82	0.03/ 0.04	0.22/ 0.24	0.97/ 1.08	199.02/ 221.14	0.63/ 0.7
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10 40/6/13	3.48/ 4.65	7.42/ 9.89	8.02/ 10.7	114.35/ 152.46	0.07/ 0.09	0.05/ 0.07	0.15/ 0.21	122.81/ 163.75	0.52/ 0.7
<b>Всего</b>			<b>11.11/ 13.48</b>	<b>13.99/ 17.47</b>	<b>53.96/ 65.75</b>	<b>371.4/ 455.94</b>	<b>0.24/ 0.31</b>	<b>0.33/ 0.39</b>	<b>1.53/ 1.74</b>	<b>224.91/ 264.26</b>	<b>3.81/ 4.77</b>
	<b>10-00</b> Фрукт	100	0.57/ 0.6	0.76/ 0.8	19.57/ 20.6	89.3/94	0.03/ 0.04	0.05/ 0.06	9.5/10	4.37/ 4.6	36.1/ 38
<b>Всего</b>			<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20.2</b>	<b>84.34</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>2.8</b>
	<b>Обед</b> Салат из отварной свеклы	50/60	0.76/ 1.14	3.56/ 5.34	3.08/ 4.62	47.6/71.4	0.01/ 0.02	0.02/ 0.03	2.8/4.2	16.4/ 24.6	0.28/ 0.42
	Рассольник домашний на кур/б со сметаной	150/9/ 180/11	1.66/ 2.07	4.08/ 5.1	11.82/ 14.77	90.6/113.25	0.08/ 0.1	0.06/ 0.07	9.44/ 11.8	28.12/ 35.15	0.84/ 1.05
	Котлета припущенная куриная	60/70	9.41/ 11.7	8.62/ 10.7	2.34/ 2.93	124.66/ 155.83	0.16/ 0.21	0.06/ 0.08	0.01/ 0.02	24.86/ 31.08	0.72/ 0.91
	Картофельное пюре	140/160	2.85/ 3.26	4.48/ 5.12	19.08/ 21.8	128.1/146.4	0.12/ 0.14	0.09/ 0.1	16.95/ 19.37	34.51/ 39.44	0.93/ 1.07
	Соус томатный	30/50	0.34/ 0.58	1.26/ 2.1	2.4/ 4.01	22,35/37,25	0.01/ 0.02	0.03/ 0.05	0.09/ 0.16	20.07/ 33.46	0.09/ 0.15
	Компот из с/ф	180/200	0.4/ 0.44	0.01/ 0.02	24.98/ 27.76	102/113	0	0	0.3/ 0.4	28.63/ 31.82	1.12/ 1.24
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20/30 40/50	1.54/ 2.31 2.64/ 3.3	0.6/ 0.9 0.48/ 0.6	9.96/ 14.94 13.68/ 17.1	52.4/78.6 72.4/90.5	0.03/ 0.05	0.02/ 0.03	0	17.43/ 23.24	1.16/ 1.55
<b>Всего</b>			<b>18.88/ 23.72</b>	<b>18.96/ 23.91</b>	<b>74.39/ 91.76</b>	<b>547.7/ 683.2</b>	<b>0.36/ 0.47</b>	<b>0.21/ 0.28</b>	<b>41.84/ 51.7</b>	<b>157.08/ 189.93</b>	<b>4.53/ 5.71</b>
	<b>Полдник</b> Варенец /Бифилин-М Печенье	180/200/ 200 20/30	5.2/ 5.8 2.08/ 4.16	4.5/ 5.0 1.04/ 2.08	7.2/8 15.36/ 30.72	90/100 91.6/183.2	0.07/ 0.01/ 0.02	0.31/ 0.34 0.01/ 0.02	0.12/ 0.14 0	216/ 240 7.4/ 14.8	0.18/ 0.2 0.7/ 1.4
<b>Всего</b>			<b>10.23/ 12.42</b>	<b>9.76/ 11.93</b>	<b>41.77/ 53.68</b>	<b>295.2/ 370.94</b>	<b>0.15/ 0.19</b>	<b>0.32/ 0.38</b>	<b>2.46/ 2.74</b>	<b>240.96/ 270.72</b>	<b>1.04/ 1.34</b>
	<b>Ужин</b> Вареники ленивые	200/220	22.8/ 26.31	15.66/ 18.07	22.29/ 25.72	321,1/370,5	0.07/ 0.09	0.26/ 0.3	0.92/ 1.06	147.68/ 170.4	0.89/ 1.03
	сок	180/200	0.61/ 0.68	0.25/ 0.28	17.08/ 18.98	73.20/ 81.34	0.01/ 0.02	0.05/ 0.06	90/ 100	19.20/ 21.34	0.55/ 0.62
	Хлеб пшеничный	20/30	1.54/ 2.31	0.6/ 0.9	9.96/ 14.94	52.4/78.6	0.03/ 0.05	0.02/ 0.03	0	17.43/ 23.24	1.16/ 1.55
<b>Всего</b>			<b>20.81/ 24.57</b>	<b>13.54/ 15.87</b>	<b>62.52/ 85.29</b>	<b>456.31/ 583.79</b>	<b>0.11/ 0.16</b>	<b>0.33/ 0.41</b>	<b>1.16/ 1.83</b>	<b>189.87/ 224.98</b>	<b>8.39/ 13.07</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61.35/ 74.33</b>	<b>58.39/ 72.04</b>	<b>258.89/ 324.74</b>	<b>1796.75/ 2233.9</b>	<b>0.86/ 1.12</b>	<b>1.21/ 1.48</b>	<b>51.02/ 62.05</b>	<b>829.38/ 967.27</b>	<b>20.44/ 27.52</b>

