

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»
(1 -3 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 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" 150	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ 160	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ 160	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 170	КАКАО С МОЛОКОМ 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 170	КАКАО С МОЛОКОМ 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 170	ЧАЙ С МОЛОКОМ 170	КАКАО С МОЛОКОМ 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 170	КАКАО С МОЛОКОМ 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 165
II Завтрак									
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 100	ЙОГУРТ 100	КЕФИР 110	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 150	ЯБЛОКО 90	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 150	СНЕЖОК 100	МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 100	ГРУША 95	КЕФИР 110
				ВАФЛИ 10				ВАФЛИ 10	
Обед									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 30	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ 40	ИКРА ОВОЩНАЯ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 40	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 40	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ 30
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 180	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 180	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ 180	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ 180	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 180	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 160
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 50	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ 170	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 50	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 60	ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 60	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 60	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 190	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 50
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 30	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) 120	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 180	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 110	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 20	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 110	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 120	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ 60/60
РИС С ОВОЩАМИ 110	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 160	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 120	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180
СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ 10		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ 15
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ 15									
Полдник									
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 50/15	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО СДОБНОГО ТЕСТА 50	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 40	ПРЯНИКИ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ 40	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 30	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ 60	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 70	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ 60
ЯБЛОКО 95	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 160	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАКАО С МОЛОКОМ 160	ЧАЙ С МОЛОКОМ 160	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150
ЧАЙ С САХАРОМ 150			ГРУША 100	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180		ЯБЛОКО 95			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30	1.7	3.7	13.2	92.5	0.04	0.03	0.04	0.74	6.76	10.68	27.14	0.83	2	2011
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.0	3.4	17.2	115.0	0.04	0.42	0.02	0.46	87.49	12.20	70.89	0.22	230	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.4	2.5	10.4	74.3	0.02	0.42	0.01	0.00	86.55	11.62	62.34	0.15	465	2021
Итого за прием пищи:	350	8.0	9.6	40.9	281.7	0.11	0.86	0.07	1.19	180.79	34.50	160.37	1.21		
II Завтрак															
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ	100	2.9	3.2	4.7	60.0	0.04	1.30	0.03	0.00	120.00	14.00	90.00	0.10	385	2011
Итого за прием пищи:	100	2.9	3.2	4.7	60.0	0.04	1.30	0.03	0.00	120.00	14.00	90.00	0.10		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.6	2.7	2.3	35.7	0.01	2.10	0.06	0.00	12.30	4.50	11.10	0.21		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1.5	3.8	8.6	77.4	0.04	5.78	0.15	1.39	35.29	17.44	38.75	0.84	57	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50	6.5	0.8	7.2	61.9	0.05	0.07	0.00	0.59	16.83	25.42	98.20	0.92	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	110	2.2	5.6	21.5	145.7	0.03	0.84	0.30	2.55	15.31	19.20	51.61	0.52	241	2021
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.0	0.0	16.3	65.5	0.01	1.20	0.00	0.00	9.45	5.40	9.45	1.89	501	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	7.7	38.4	0.03	0.00	0.00	0.00	5.22	8.46	27.00	0.70	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:	555	13.4	14.4	78.9	502.0	0.19	9.99	0.52	5.06	100.89	88.26	255.84	5.64		
Полдник															
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	50/15	5.6	7.9	15.4	153.7	0.03	0.14	0.03	2.23	80.88	10.64	83.78	0.28	225	2011
ЯБЛОКО	95	0.4	0.4	9.3	44.7	0.03	9.50	0.01	0.60	15.20	7.60	10.45	2.09		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.2	17.2	0.00	0.02	0.00	0.00	7.45	2.82	2.97	0.30	392	2012
Итого за прием пищи:	310	6.1	8.3	29.0	215.6	0.05	9.66	0.03	2.83	103.53	21.06	97.20	2.67		
Всего за день:		30.5	35.4	153.4	1 059.3	0.39	21.81	0.65	9.09	505.22	157.83	603.42	9.62		

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	30	2.1	3.8	12.2	90.3	0.06	0.00	0.04	0.94	7.60	13.50	34.70	1.01	1	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.0	3.2	17.9	116.8	0.08	0.34	0.01	0.52	74.35	22.10	86.93	0.57	235	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2.4	2.6	9.9	72.9	0.02	0.42	0.01	0.00	85.96	12.40	61.73	0.20	433	2008
Итого за прием пищи:	350	8.5	9.5	40.0	280.0	0.16	0.75	0.06	1.45	167.91	48.00	183.36	1.78		
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	40	0.8	3.1	6.0	55.7	0.03	3.46	0.00	1.31	5.23	8.13	22.12	0.38	35	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1.7	4.0	10.5	88.8	0.05	3.88	0.31	0.38	31.40	18.56	50.29	0.74	91	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7.3	6.2	6.5	111.0	0.04	0.00	0.00	0.88	7.02	14.13	74.89	1.34	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	120	2.1	4.5	13.2	102.2	0.06	8.58	0.29	0.29	25.16	19.96	46.75	0.89	344	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160	0.3	0.0	11.6	49.7	0.01	0.21	0.08	0.00	22.12	8.62	9.22	0.38	349	2011
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
Итого за прием пищи:	580	14.0	18.3	59.5	465.0	0.24	16.13	0.68	2.86	98.76	82.10	243.76	4.79		
Полдник															
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО СДОБНОГО ТЕСТА	50	3.8	4.4	29.6	173.1	0.04	0.02	0.03	0.51	10.25	5.82	34.01	0.49	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:	230	3.9	4.5	38.5	211.2	0.05	1.46	0.03	0.73	21.81	9.80	37.58	1.20		
Всего за день:		31.4	35.6	146.4	1 043.1	0.47	18.94	0.80	5.04	407.48	153.90	560.69	7.87		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.3	3.8	12.2	95.3	0.06	0.04	0.03	0.91	56.31	16.00	63.21	1.04	3	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3.3	3.0	17.6	110.8	0.03	0.39	0.02	0.09	81.99	16.76	77.33	0.22	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.4	2.5	10.4	74.3	0.02	0.42	0.01	0.00	86.55	11.62	62.34	0.15	465	2021
Итого за прием пищи:	350	9.0	9.3	40.1	280.3	0.11	0.84	0.05	1.00	224.84	44.38	202.87	1.42		
II Завтрак															
КЕФИР	110	3.2	2.8	4.4	58.3	0.04	0.77	0.03	0.08	132.00	15.40	104.50	0.11	435	2008
Итого за прием пищи:	110	3.2	2.8	4.4	58.3	0.04	0.77	0.03	0.08	132.00	15.40	104.50	0.11		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.6	4.0	3.7	53.2	0.02	1.80	0.20	1.78	12.15	9.23	18.97	0.40	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2.0	3.7	14.5	99.8	0.06	4.75	0.15	1.73	21.14	17.00	42.16	0.78	103	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ	170	9.3	7.1	7.4	132.7	0.06	23.71	0.40	0.44	71.88	30.47	99.78	1.87	329/1	2021
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0.2	0.1	11.3	47.9	0.00	14.40	0.00	0.13	14.74	6.58	9.23	0.21	378	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.9	0.3	11.5	97.6	0.04	0.00	0.00	0.00	7.83	12.69	40.50	1.05	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	2.1	0.2	23.8	105.6	0.04	0.00	0.00	0.83	6.30	12.15	30.38	0.90	573	2021
Итого за прием пищи:	625	15.1	15.4	72.3	496.8	0.22	44.66	0.75	4.91	134.04	88.12	241.01	5.22		
Полдник															
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	40	3.2	5.6	20.9	144.8	0.04	0.00	0.03	0.60	7.14	4.40	28.40	0.33	460	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	160	0.0	0.0	17.4	69.8	0.01	1.28	0.00	0.00	10.08	5.76	10.08	2.02	501	2021
Итого за прием пищи:	200	3.2	5.6	38.3	214.7	0.05	1.28	0.03	0.60	17.22	10.16	38.48	2.35		
Всего за день:		34.8	32.8	158.2	1350.1	0.43	47.56	0.86	6.58	508.10	158.06	586.85	9.09		

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	30	1.7	3.7	13.2	92.5	0.04	0.03	0.04	0.74	6.76	10.68	27.14	0.83	2	2011
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.3	4.0	15.4	115.2	0.08	0.42	0.02	0.56	96.17	27.32	111.64	0.70	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2.4	2.6	9.9	72.9	0.02	0.42	0.01	0.00	85.96	12.40	61.73	0.20	433	2008
Итого за прием пищи:	350	8.3	10.3	38.6	280.5	0.15	0.86	0.07	1.30	188.90	50.40	200.51	1.73		
II Завтрак															
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0.8	0.0	15.3	65.3	0.01	0.24	0.09	0.00	29.81	15.70	22.48	0.43	380	2012
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.0	15.3	65.3	0.01	0.24	0.09	0.00	29.81	15.70	22.48	0.43		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0.4	2.0	2.5	29.8	0.00	1.16	0.00	0.88	9.69	5.76	11.30	0.37	52	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1.7	4.0	9.9	85.7	0.06	7.24	0.31	1.49	35.41	20.54	45.80	0.82	99	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	7.2	7.7	1.9	108.6	0.02	0.15	0.08	0.66	12.86	9.04	63.83	0.90	278	2012
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	1.9	3.1	13.3	89.4	0.08	5.87	1.19	0.52	38.24	33.09	60.78	1.08	315	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	11.3	47.4	0.01	0.72	0.00	0.13	12.57	5.28	5.18	0.65	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	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:	600	15.0	17.5	69.4	502.9	0.24	15.14	1.57	4.34	121.64	96.12	251.69	5.59		
Полдник															
ПРЯНИКИ	40	2.3	1.8	29.1	142.0	0.02	0.00	0.00	0.00	3.96	3.24	18.00	0.29		
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:	290	2.8	2.1	43.6	206.2	0.04	5.02	0.00	0.36	30.42	18.06	36.97	2.59		
Всего за день:		26.9	29.9	166.9	1 054.9	0.44	21.26	1.73	5.99	370.77	180.28	511.65	10.34		

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	P, мг	Fe, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.3	3.8	12.2	95.3	0.06	0.04	0.03	0.91	56.31	16.00	63.21	1.04	3	2008
КАША ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	3.6	3.2	17.1	111.6	0.05	0.39	0.02	0.26	82.85	18.69	81.83	0.35	229	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.4	2.5	10.2	73.6	0.02	0.42	0.01	0.00	86.46	11.48	62.02	0.15	465	2021
Итого за прием пищи:	350	9.3	9.5	39.5	280.5	0.13	0.84	0.06	1.17	225.61	46.17	207.06	1.54		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	90	0.4	0.4	8.8	42.3	0.03	9.00	0.01	0.57	14.40	7.20	9.90	1.98		2008
ВАФЛИ	10	0.3	0.3	7.7	35.4	0.00	0.00	0.00	0.00	1.60	1.00	3.60	0.15	б/н	2008
Итого за прием пищи:	100	0.6	0.7	16.6	77.7	0.03	9.00	0.01	0.57	16.00	8.20	13.50	2.13		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ	40	0.8	3.0	2.5	40.6	0.02	1.08	0.43	1.59	12.90	10.50	19.83	0.30	25	2021
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	180	2.4	4.5	14.1	106.1	0.08	4.16	0.20	0.91	19.37	32.90	60.17	1.20	93	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	6.3	2.4	7.0	74.3	0.05	0.06	0.00	1.25	16.38	24.73	95.60	0.90	239	2008
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	20	0.1	0.7	0.6	9.3	0.00	0.00	0.00	0.02	1.80	0.37	0.98	0.01	363	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2.5	5.8	16.8	129.9	0.09	8.14	0.04	0.25	33.10	23.62	66.43	0.95	128	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.0	0.0	16.3	65.5	0.01	1.20	0.00	0.00	9.45	5.40	9.45	1.89	501	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:	590	13.7	16.6	76.3	510.1	0.30	14.64	0.68	4.68	98.05	107.24	276.77	5.97		
Полдник															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.7	3.9	10.0	82.5	0.04	0.00	0.04	0.11	7.85	11.75	38.45	0.99	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	7.7	32.6	0.01	0.89	0.00	0.14	10.90	3.29	2.21	0.44	438	2008
Итого за прием пищи:	250	6.9	8.6	18.0	178.1	0.08	0.89	0.14	0.45	40.75	20.04	117.66	2.43		
Всего за день:		30.4	35.4	150.3	1 046.4	0.54	25.37	0.87	6.87	380.41	181.65	614.98	12.07		

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	30	2.1	3.8	12.2	90.3	0.06	0.00	0.04	0.94	7.60	13.50	34.70	1.01	1	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	160	4.3	3.7	18.2	123.8	0.06	0.40	0.02	0.03	89.00	19.60	100.59	0.82	182	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2.2	2.3	9.5	68.4	0.02	0.41	0.01	0.00	82.90	11.22	58.14	0.43	394	2012
Итого за прием пищи:	360	8.7	9.8	39.8	282.5	0.14	0.82	0.07	0.97	179.50	44.32	193.43	2.26		
II Завтрак															
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0.8	0.0	15.3	65.3	0.01	0.24	0.09	0.00	29.81	15.70	22.48	0.43	380	2012
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.0	15.3	65.3	0.01	0.24	0.09	0.00	29.81	15.70	22.48	0.43		
Обед															
ИКРА ОВОЩНАЯ	40	0.4	2.0	2.4	29.4	0.01	0.81	0.55	1.03	15.97	10.37	17.31	0.32	379	2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1.7	4.7	10.5	92.0	0.06	7.53	0.14	1.63	28.56	19.21	44.17	0.81	75	2012
ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	60	6.7	6.3	7.6	113.4	0.04	0.62	0.00	0.78	13.84	11.53	67.05	1.06	283	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3.3	4.4	14.9	112.1	0.09	0.00	0.02	1.89	9.81	49.07	72.84	1.70	168	2012
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
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:	615	15.4	17.9	70.1	505.9	0.27	10.40	0.72	6.05	91.34	114.14	263.66	6.20		
Полдник															
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	40	5.0	3.2	21.8	135.9	0.04	0.05	0.03	0.15	25.62	7.03	50.77	0.41	440	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	160	2.4	2.5	10.1	73.4	0.02	0.42	0.01	0.00	85.65	11.98	61.14	0.18	433	2008
Итого за прием пищи:	200	7.3	5.8	31.9	209.3	0.07	0.47	0.04	0.15	111.27	19.00	111.91	0.59		
Всего за день:		32.2	33.6	157.1	1 063.0	0.49	11.92	0.92	7.17	411.92	193.16	591.48	9.48		

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															
					92.5	0.04	0.03	0.04	0.74	6.76	10.68	27.14	0.83	2	2011
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30	1.7	3.7	13.2	114.7	0.04	0.44	0.02	0.44	92.53	12.76	74.42	0.23	230	2021
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.1	3.2	17.5	72.9	0.02	0.42	0.01	0.00	85.96	12.40	61.73	0.20	433	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2.4	2.6	9.9	280.0	0.11	0.89	0.07	1.18	185.26	35.85	163.28	1.26		
Итого за прием пищи:	350	8.2	9.4	40.6											
II Завтрак															
					64.5	0.03	0.60	0.03	0.00	119.00	14.00	96.00	0.10	386	2011
СНЕЖОК	100	2.8	2.5	11.0	64.5	0.03	0.60	0.03	0.00	119.00	14.00	96.00	0.10		
Итого за прием пищи:	100	2.8	2.5	11.0											
Обед															
					35.7	0.01	1.77	0.00	0.90	14.98	8.77	17.24	0.56	33	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	40	0.7	2.0	3.8	112.2	0.06	6.24	0.15	1.82	37.28	19.09	63.55	0.80	94	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2.2	5.1	13.5	60.6	0.04	0.69	0.34	1.48	23.60	25.13	92.04	0.48	247	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	6.0	3.3	1.7	117.1	0.09	8.14	0.03	0.21	32.90	23.62	66.13	0.95	128	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2.5	4.4	16.7	45.4	0.01	0.24	0.09	0.00	29.06	15.82	19.71	0.43	376	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.8	0.0	10.3	57.6	0.04	0.00	0.00	0.00	7.83	12.69	40.50	1.05	575	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.9	0.3	11.5	63.3	0.03	0.00	0.00	0.50	3.78	7.29	18.23	0.54	573	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1.2	0.1	14.3	491.8	0.28	17.08	0.61	4.91	149.42	112.41	317.39	4.81		
Итого за прием пищи:	625	15.3	15.3	71.9											
Полдник															
					101.3	0.05	0.04	0.05	0.79	65.00	13.80	62.75	0.85	11	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	30	3.1	5.6	9.8	64.6	0.02	0.41	0.01	0.00	81.27	10.66	56.75	0.36	394	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.2	2.3	8.6	44.7	0.03	9.50	0.01	0.60	15.20	7.60	10.45	2.09		2008
ЯБЛОКО	95	0.4	0.4	9.3	210.6	0.10	9.95	0.07	1.39	161.47	32.06	129.95	3.30		
Итого за прием пищи:	285	5.7	8.3	27.7	1 046.9	0.51	28.52	0.77	7.48	615.15	194.31	706.63	9.47		
Всего за день:		32.0	35.5	151.2											

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
Завтрак															
														3	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.3	3.8	12.2	95.3	0.06	0.04	0.03	0.91	56.31	16.00	63.21	1.04	418	2012
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	160	3.8	3.2	16.3	109.9	0.05	0.39	0.02	0.02	91.67	16.73	106.72	0.37	465	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2.4	2.5	10.3	73.8	0.02	0.42	0.01	0.00	86.44	11.61	62.26	0.15		
Итого за прием пищи:	360	9.5	9.5	38.8	279.0	0.14	0.84	0.06	0.93	234.42	44.34	232.19	1.56		
II Завтрак															
														385	2011
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ	100	2.9	3.2	4.7	60.0	0.04	1.30	0.03	0.00	120.00	14.00	90.00	0.10		
Итого за прием пищи:	100	2.9	3.2	4.7	60.0	0.04	1.30	0.03	0.00	120.00	14.00	90.00	0.10		
Обед															
														20	2008
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0.3	3.1	1.0	34.5	0.01	2.22	0.00	1.31	9.31	5.38	11.32	0.25	57	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1.4	3.9	8.1	76.5	0.04	5.70	0.15	1.39	33.11	16.99	37.49	0.81	256	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	8.3	5.1	1.3	94.6	0.09	6.11	2.92	0.72	8.61	7.45	121.17	2.63	331	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.0	4.0	25.6	154.6	0.05	0.00	0.02	0.90	6.91	5.39	30.04	0.68	394	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.3	0.1	8.0	37.0	0.01	28.80	0.01	0.26	18.03	11.44	10.69	0.42	575	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	573	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		
Итого за прием пищи:	570	17.2	16.8	65.1	497.2	0.25	42.83	3.09	4.90	86.32	64.18	263.37	6.21		
Полдник															
														451	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ	60	3.3	5.1	21.3	144.5	0.05	0.59	0.60	0.65	20.76	14.35	40.02	0.56	501	2021
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.0	0.0	16.3	65.5	0.01	1.20	0.00	0.00	9.45	5.40	9.45	1.89		
Итого за прием пищи:	210	3.3	5.1	37.6	210.0	0.06	1.79	0.60	0.65	30.21	19.75	49.47	2.45		
Всего за день:		32.9	34.5	146.2	1 046.2	0.49	46.77	3.78	6.48	470.95	142.28	635.03	10.32		

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	3.0	3.8	17.0	113.2	0.08	0.00	0.04	1.27	10.40	18.90	48.20	1.41	1	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.3	3.3	12.9	94.9	0.03	0.36	0.02	0.28	79.44	10.38	60.62	0.30	93	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2.4	2.6	9.9	72.9	0.02	0.42	0.01	0.00	85.96	12.40	61.73	0.20	433	2008
Итого за прием пищи:	360	8.6	9.7	39.8	280.9	0.14	0.78	0.07	1.55	175.80	41.68	170.54	1.91		
II Завтрак															
ГРУША	95	0.4	0.4	9.3	44.7	0.03	9.50	0.01	0.60	15.20	7.60	10.45	2.09		2008
ВАФЛИ	10	0.3	0.3	7.7	35.4	0.00	0.00	0.00	0.00	1.60	1.00	3.60	0.15	б/н	2008
Итого за прием пищи:	105	0.7	0.7	17.0	80.1	0.03	9.50	0.01	0.60	16.80	8.60	14.05	2.24		
Обед															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	2.0	2.8	34.1	0.03	1.57	0.00	1.30	8.95	7.53	22.41	0.26		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1.9	4.3	9.9	90.3	0.05	10.28	0.33	1.45	46.64	22.17	49.23	0.97	67	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190	12.0	14.7	19.2	257.6	0.13	15.45	0.52	0.54	47.99	41.15	150.98	2.21	309	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.3	0.0	13.1	56.2	0.01	0.24	0.09	0.00	24.93	9.72	10.40	0.43	349	2011
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
Итого за прием пищи:	620	17.4	21.4	56.5	495.8	1	0.27	0.94	3.29	136.33	93.26	273.52	4.92		
Полдник															
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70	4.1	5.0	27.5	169.6	0.04	0.06	0.01	1.49	49.37	9.15	54.72	0.33	449	2012
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
Итого за прием пищи:	220	4.2	5.0	31.7	186.8	0.04	0.08	0.01	1.49	56.84	11.98	57.69	0.63		
Всего за день:		30.9	36.8	145.0	1 043.6	0.48	37.91	1.03	6.93	385.77	155.51	515.81	9.69		

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	35	3.5	3.8	13.1	99.8	0.06	0.04	0.03	0.97	56.87	17.08	65.91	1.12	3	2008
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.0	3.6	17.4	115.2	0.18	0.36	0.12	0.08	75.56	10.81	50.84	2.84	233	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	2.3	2.4	9.8	71.1	0.02	0.41	0.01	0.00	83.91	11.19	60.29	0.14	465	2021
Итого за прием пищи:	350	8.8	9.8	40.4	286.1	0.27	0.80	0.16	1.06	216.34	39.09	177.04	4.11		
II Завтрак															
КЕФИР	110	3.2	2.8	4.4	58.3	0.04	0.77	0.03	0.08	132.00	15.40	104.50	0.11	435	2008
Итого за прием пищи:	110	3.2	2.8	4.4	58.3	0.04	0.77	0.03	0.08	132.00	15.40	104.50	0.11		
Обед															
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	30	0.4	2.3	1.9	29.8	0.01	0.58	0.57	1.15	13.22	9.85	14.30	0.26	41	2012
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	160	2.4	4.1	15.2	110.6	0.06	7.10	0.31	1.53	53.36	32.29	68.49	1.63	98	2021
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	7.2	6.6	1.9	96.0	0.02	0.37	0.21	0.31	9.78	11.07	65.55	0.96	277	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ	60/60	2.6	4.4	12.1	98.2	0.07	14.50	0.06	0.20	52.16	22.45	56.52	1.12	346	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
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:	585	15.8	17.9	64.8	488.7	0.24	23.45	1.15	3.82	151.06	98.95	265.81	6.01		
Полдник															
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	60	8.0	6.4	13.4	143.2	0.03	0.36	0.32	0.54	68.23	14.12	93.05	0.41	220	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.0	0.0	16.3	65.5	0.01	1.20	0.00	0.00	9.45	5.40	9.45	1.89	501	2021
Итого за прием пищи:	210	8.0	6.4	29.7	208.7	0.04	1.56	0.32	0.54	77.68	19.52	102.50	2.30		
Всего за день:		35.9	36.9	139.3	1 041.8	0.59	26.59	1.66	5.50	577.08	172.96	649.84	12.53		