|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность** | **Витамины мг** | **Мин. в-ва мг** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал)** | **А** | **В1** | **В2** | **С** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
|  **завтрак** |
| **185** | **Каша жидкая молочная манная с сахаром** | **150/5** | 2,36 | 0,23 | 20,97 | 95,0 |  | 0,03 | 0,01 |  | 5,5 | 4,2 | 19,6 | 0,25 |
| 1 | **Бутерброд с маслом**  | **10/30** | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,23 | 0,004 | 0,046 | 0,032 | 0,042 | 10,2 | 10,8 | 27,9 | 0,50 |
| **395** | **Кофейный напиток с молоком**  | **150** | 2,38 | 2,01 | 11,97 | 75,83 | - | 0,03 | 0,03 | 0,77 | 98,17 | 9,88 | 34,18 | 0,17 |
|  | **Итого за завтрак** | **345** | **7,19** | **9,79** | **47,56** | **307,06** | **0,00** | **0,11** | **0,07** | **0,81** | **113,87** | **24,88** | **81,68** | **0,92** |
| **2-ой завтрак** |
| **368** | **Яблоко свежее** | **100** | **0,38** | **0,38** | **9,26** | **42,50** |  | **0,03** | **0,28** | **15,11** | **15,11** | **8,50** | **10,39** | **0,57** |
| **обед**    |
| **57** | **Борщ из св. капусты с картофелем** | **180** | 1,31 | 3,54 | 9,2 | 73,90 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 31,77 | 40,95 | 48,03 | 48,06 | 1,17 |
| **247** | **Минтай, тушенная с овощами** | **50/50** | 9,1 | 4,8 | 4,8 | 98,8 | 10 | 1 | 0,05 | 6,1 | 28 | 28,8 | 120 | 0,57 |
| **321** | **Гарнир пюре картофельное**  | **120** | 2,45 | 3,84 | 16,34 | 109,73 | 0,02 | 0,11 | 0,09 | 17,06 | 35,67 | 22,56 | 69,44 | 0,78 |
| **306** | **Горошек зеленый консервированный** | **40** | 1,28 | 0,08 | 2,6 | 16,24 | - | 0,04 | 0,05 | 0,4 | 15,06 | 7,36 | 24,8 | 0,22 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 47,46 |   | 0,035 | 0,3 |   | 5,2 | 7 | 16,6 | 0,32 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | - | 0,07 | - | - | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 |
| **376** | **Компот из сухофруктов** | **150** | 0,33 | - | 20,83 | 84,64 | - | - | - | 0,04 | 1,86 | 1,65 | 3,10 | 0,31 |
|  | **Итого за обед** | **620** | **17,99** | **12,74** | **76,41** | **491,97** | **10,05** | **1,31** | **0,54** | **55,37** | **130,34** | **119,20** | **299,40** | **4,17** |
| **полдник**     |
| **474** | **Булочка российская** | **50** | 3,52 | 4,01 | 27,76 | 160,83 | 10 | 0,06 | 0,04 | 0,01 | 13,67 | 12,58 | 36,42 | 0,62 |
| **392** | **Чай с сахаром** | **150** | 0,04 | - | 6,99 | 28 | - | - | - | 0,04 | 1,86 | 1,65 | 3,10 | 0,31 |
|  | **Итого за полдник** | **200** | **3,56** | **4,01** | **34,75** | **188,83** | **10** | **0,06** | **0,04** | **0,05** | **15,53** | **14,23** | **39,52** | **0,93** |
|  | **Итого за день** | **1265** | **29,12** | **26,92** | **167,98** | **1030,36** | **20,05** | **1,50** | **0,93** | **71,34** | **274,85** | **166,81** | **430,99** | **6,59** |

**Меню на 26.05.2025 год (1,5-3 года)**

**Меню на 26.05.2025 год (3-7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность** | **Витамины мг** | **Мин. в-ва мг** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал)** | **А** | **В1** | **В2** | **С** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
|   |  |  | **завтрак** |  |
| **185** | **Каша жидкая молочная манная с сахаром** | **200/5** | 3,14 | 0,30 | 26,31 | 121 |  | 0,04 | 0,01 | - | 7,3 | 5,6 | 26,1 | 0,33 |
| **1** | **Бутерброд с маслом** | **10/30** | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,23 | 4 | 0,046 | 0,032 | 0,042 | 10,2 | 10,8 | 27,9 | 0,50 |
| **395** |  **Кофейный напиток с молоком**  | **180** | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | - | 0,031 | 0,034 | 0,92 | 117,8 | 11,85 | 41,02 | 0,20 |
|  | **Итого за завтрак** | **425** | **8,44** | **10,26** | **55,29** | **348,23** | **4** | **0,12** | **0,08** | **0,96** | **135,3** | **28,25** | **95,02** | **1,03** |
|  |  |  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **368** | **Яблоко свежее** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **-** | **0** | **0,3** | **10** | **16** | **9** | **11** | **0,8** |
|  |  |  |  | **обед** |  |  |  |  |   |  |  |   |   |
| **57** | **Борщ из свежей капусты с картофелем** | **200** | 1,46 | 3,93 | 10,2 | 82,01 | 30 | 0,05 | 0,05 | 35,3 | 45,5 | 53,37 | 53,4 | 1,3 |
| **247** | **Минтай, тушенная с овощами** | **70/70** | 12,74 | 6,72 | 6,72 | 138,32 | 14 | 1,4 | 0,07 | 7,03 | 40,0 | 63,4 | 168,0 | 1,20 |
| **321** | **Гарнир пюре картофельное** | **130** | 2,7 | 4,2 | 17,7 | 118,9 | 30 | 0,12 | 0,10 | 15,8 | 32,0 | 24,1 | 75,23 | 0,9 |
| **306** | **Горошек зеленый консервированный** | **50** | 1,60 | 0,1 | 3,25 | 20,3 | - | 0,05 | 0,06 | 0,5 | 18,82 | 9,2 | 31 | 0,28 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | 1,32 | 0,24 | 8,46 | 41,28 | - | 0,023 | 0,025 | 0,68 | 87,23 | 8,78 | 30,38 | 0,15 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,14 | - | 0,05 | 0,018 | - | 7,80 | 10,50 | 24,90 | 0,48 |
| **376** | **Компот из сухофруктов** | **180** | 0,4 | - | 25 | 101,6 | - | - | - | 0,045 | 2,23 | 1,98 | 3,72 | 0,37 |
|  | **Итого за обед** | **750** | **22,59** | **15,49** | **85,82** | **573,55** | **74** | **1,69** | **0,32** | **63,86** | **224,76** | **172,13** | **386,63** | **4,75** |
|  |  |  |  | **полдник** |  |  |  |  |   |    |  |   |   |
| **474** | **Булочка российская** | **50** | 3,52 | 4,01 | 27,76 | 160,83 | 10 | 0,06 | 0,04 | 0,01 | 13,67 | 12,58 | 36,42 | 0,62 |
| **392** | **Чай с сахаром** | **180** | 0,06 | - | 9,99 | 40,2 | - | - | - | 0,045 | 2,23 | 1,98 | 3,72 | 0,37 |
|  | **Итого за полдник** | **230** | **3,58** | **4,01** | **37,75** | **201,03** | **10** | **0,06** | **0,04** | **0,06** | **15,9** | **14,56** | **40,14** | **0,99** |
|  | **Итого за день** | **1505** | **35,01** | **30,16** | **188,66** | **1166,81** | **88** | **1,87** | **0,74** | **74,88** | **391,96** | **223,94** | **532,79** | **7,57** |

**Меню на 27.05.2025 год (1,5-3 года)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность** | **Витамины мг** | **Мин. в-ва мг** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал)** | **А** | **В1** | **В2** | **С** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| **завтрак** |
| **185** | **Каша жидкая молочная пшенная с маслом** | **150/5** | 3,42 | 0,98 | 24,63 | 121 |  | 0,11 | 0,01 |  | 8,9 | 24,7 | 69,3 | 0,82 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 47,52 |  | 0,06 | 0,50 |  | 8,66 | 11,66 | 27,66 | 0,54 |
| **2** | **Бутерброд с повидлом** | **5/20/30** | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 155,57 | 30 | 3,93 | 27,56 | 155,6 | 0,002 | 0,051 | 0,028 | 0,10 |
| **397** | **Какао с молоком**  | **150** | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | - | - | 0,06 | 0,04 | 1,86 | 1,65 | 3,10 | 0,31 |
|  | **Итого за завтрак** | **380** | **10,58** | **7,81** | **75,09** | **413,09** | **30** | **4,10** | **28,13** | **155,64** | **19,43** | **38,07** | **100,09** | **1,77** |
| **2-ой завтрак** |
| **368** | **Яблоко свежее** | **100** | **0,38** | **0,38** | **9,26** | **42,50** |  | **0,03** | **0,28** | **15,11** | **15,11** | **8,50** | **10,39** | **0,57** |
| **обед**    |
| **81** | **Суп картофельный с горохом** | **180** | 3,68 | 3,85 | 11,62 | 95,85 | - | 0,22 | 0,18 | 4,50 | 34,20 | 27,00 | 34,56 | 1,62 |
| **274/824** | **Зразы, рубленные из говядины с соусом красным основным**  | **60/30** | 7,71 | 11,06 | 10,89 | 173,94 | 0,02 | 0,07 | 1,64 | 3,30 | 18,83 | 19,80 | 94,80 | 0,97 |
| **317** | **Гарнир макароны отварные** | **120** | 4,56 | 4,94 | 21,82 | 150,0 | 0,01 | 0,03 | 0,02 | - | 9,60 | 14,40 | 30,40 | 0,72 |
| **336** | **Капуста тушеная** | **40** | 0,83 | 1,30 | 3,77 | 30,06 | - | 0,01 | 0,08 | 6,84 | 23,20 | 8,00 | 21,66 | 0,32 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 47,46 |   | 0,035 | 0,3 |   | 5,2 | 7 | 16,6 | 0,32 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | - | 0,07 | - | - | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 |
| 382 | **Кисель из сока** | **150** | 0,43 | 0,05 | 22,65 | 92,77 | - | 0,01 | 0,01 | 0,82 | 11,78 | 2,52 | 12,24 | 0,28 |
|  | **Итого за обед** | **620** | **20,73** | **21,68** | **93,39** | **651,28** | **0,03** | **0,445** | **2,23** | **15,46** | **106,41** | **82,52** | **227,66** | **5,03** |
| **полдник**     |
| **449** | **Оладьи со сметаной** | **80/15** | 5,17 | 3,49 | 28,23 | 165,00 | 0,02 | 0,15 | 0,15 | 0,78 | 130,96 | 34,04 | 146,28 | 1,16 |
| **392** | **Чай с сахаром** | **150** | 0,04 | - | 6,99 | 28 | - | - | - | 0,04 | 1,86 | 1,65 | 3,10 | 0,31 |
|  | **Итого за полдник** | **245** | **5,21** | **3,49** | **35,22** | **193** | **0,02** | **0,15** | **0,15** | **0,82** | **132,82** | **35,69** | **149,38** | **1,47** |
|  | **Итого за день** | **1345** | **36,90** | **33,36** | **212,96** | **1299,87** | **30,05** | **4,72** | **30,79** | **187,03** | **273,77** | **164,78** | **487,52** | **8,84** |

**Меню на 27.05.2025 год (3-7лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность** | **Витамины мг** | **Мин. в-ва мг** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал)** | **А** | **В1** | **В2** | **С** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
|   |  |  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **185** | **Каша жидкая молочная пшенная с маслом**  | **200/5** | 4,55 | 1,31 | 31,19 | 155 | - | 0,15 | 0,02 | - | 11,9 | 32,9 | 133,2 | 1,09 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 47,52 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,03 | 6,8 | 7,2 | 18,64 | 0,34 |
| **2** | **Бутерброд с повидлом** | **5/20/30** | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 155,57 | 2 | 0,051 | 0,028 | 0,10 | 10,9 | 11,3 | 29,4 | 0,87 |
| **397** | **Какао с молоком**  | **180** | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 18 | 0,031 | 0,25 | 0,9 | 109,9 | 15,84 | 76,5 | 0,57 |
|  | **Итого за завтрак** | **460** | **12,23** | **8,61** | **84,51** | **465,09** | **20** | **0,26** | **0,32** | **1,03** | **139,50** | **67,24** | **257,74** | **2,87** |
|  |  |  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **368** | **Яблоко свежее** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **-** | **0** | **0,3** | **10** | **16** | **9** | **11** | **0,8** |
|  |  |  |  | **обед** |  |  |  |  |   |  |  |   |   |
| **81** | **Суп картофельный с горохом** | **200** | 4,09 | 4,28 | 12,91 | 106,5 | - | 0,024 | 0,034 | 5 | 38 | 14 | 38,4 | 1,8 |
| **274/824** | **Зраза из говядины с соусом красным основным** | **70/30** | 9 | 12,9 | 12,7 | 202,9 | 21 | 0,08 | 0,012 | 3,85 | 21,97 | 23,1 | 110,6 | 1,13 |
| **317** | **Гарнир макаронные изделия отварные** | **130** | 4,78 | 3,92 | 22,92 | 146,1 | 20 | 0,05 | 0,02 | - | 4,21 | 18,3 | 32,21 | 0,96 |
| **336** | **Капуста тушеная** | **50** | 1,03 | 1,62 | 4,7 | 37,48 | - | 0,01 | 0,1 | 8,55 | 29 | 10 | 27,14 | 0,4 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | 1,33 | 0,2 | 8,46 | 40,8 | - | 0,023 | 0,025 | 0,68 | 87,23 | 8,78 | 30,38 | 0,15 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | - | 0,05 | 0,035 | - | 7,80 | 10,50 | 24,90 | 0,48 |
| **382** | **Кисель из сока натурального** | **180** | 0,51 | 0,05 | 27,18 | 111,24 | - | 0,005 | 0,01 | 0,98 | 14,13 | 3,02 | 14,68 | 0,33 |
|  | **Итого за обед** | **730** | **23,76** | **23,84** | **107,31** | **738,67** | **41** | **0,277** | **0,241** | **19,06** | **210,1** | **84,42** | **284,1** | **5,19** |
|  |  |  |  | **полдник** |  |  |  |  |   |    |  |   |   |
| **449** | **Оладьи со сметаной** | **100/20** | 5,7 | 5,76 | 27,18 | 11,24 | 27 | 0,2 | 1,55 | 1,03 | 179 | 44,25 | 193,8 | 1,45 |
| **392** | **Чай с сахаром** | **180/10** | 0,06 | - | 9,99 | 40,2 | - | - | - | 0,045 | 2,23 | 1,98 | 3,72 | 0,37 |
|  | **Итого за полдник** | **300** | **5,76** | **5,76** | **40,68** | **51,44** | **27** | **0,2** | **1,55** | **1,075** | **181,2** | **46,23** | **197,5** | **1,82** |
|  | **Итого за день** | **1590** | **42,15** | **38,61** | **242,30** | **1299,20** | **88** | **0,74** | **2,41** | **31,16** | **546,80** | **206,89** | **750,34** | **10,68** |

**Меню на 28.05.2025 год (1,5-3 года)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность** | **Витамины мг** | **Мин. в-ва мг** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал)** | **А** | **В1** | **В2** | **С** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
|  **завтрак** |
| **215** | **Омлет натуральный**  | **80** | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157,0 | 0,19 | 0,05 | 0,31 | 0,15 | 62,8 | 10,4 | 138,6 | 1,54 |
| **50** | **Икра кабачковая** | **40** | 0,56 | 1,92 | 3,4 | 33,12 | - | 0,03 | 0,03 | 2,64 | 13,66 | 9,00 | 22,34 | 2,32 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **25** | 1,90 | 0,23 | 12,43 | 59,40 | 0,003 | 0,038 | 0,027 | 0,035 | 8,5 | 9,0 | 23,3 | 0,42 |
| **392** | **Чай с сахаром** | **150** | 0,04 | - | 6,99 | 28 | - | - | - | 0,04 | 1,86 | 1,65 | 3,10 | 0,31 |
|  | **Итого за завтрак** | **295** | **10,02** | **15,61** | **24,33** | **277,52** | **0,19** | **0,12** | **0,37** | **2,87** | **86,82** | **30,05** | **187,34** | **4,59** |
| **2-ой завтрак** |
| **399** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** | **-** | **10,1** | **42,4** | **-** | **0,03** | **0,30** | **16,0** | **16,0** | **9,0** | **11,0** | **0,6** |
| **обед**    |
| **76** | **Рассольник ленинградский** | **180** | 1,49 | 3,66 | 10,64 | 81,50 |  | 0,07 | 0,05 | 8,51 | 19,04 | 18,65 | 51,80 | 0,70 |
| **304** | **Плов из птицы** | **60/120** | 15,58 | 18,02 | 25,5 | 326,5 | 27 | 0,07 | 0,07 | 2,21 | 33,7 | 34,8 | 189,7 | 1,57 |
| **137** | **Рагу из овощей** | **40** | 0,64 | 3,04 | 3,9 | 45,6 | 11,4 | **0,02** | **0,02** | **2,37** | **9,79** | **6,48** | **16,04** | **0,22** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 47,46 |   | 0,035 | 0,3 |   | 5,2 | 7 | 16,6 | 0,32 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | - | 0,07 | - | - | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 |
| **376** | **Компот из сухофруктов** | **150** | 0,33 | - | 20,83 | 84,64 | 0,07 | 0,08 | 1,69 | 12,75 | 6,75 | 9,00 | 1,65 | 0,07 |
|  | **Итого за обед** | **590** | **21,56** | **25,2** | **83,51** | **646,9** | **38,47** | **0,35** | **2,13** | **25,37** | **78,08** | **79,73** | **293,19** | **3,68** |
| **полдник**     |
|  | **Пряник** | **40** | 2,04 | 1,36 | 31,04 | 144,56 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **401** | **Ряженка 2,5 % жирности** | **150** | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | 0,03 | 0,06 | 0,255 | 0,45 | 186,0 | 21,0 | 135 | 0,15 |
|  | **Итого за полдник** | **190** | **6,39** | **5,11** | **37,34** | **220,56** | **0,03** | **0,06** | **0,255** | **0,45** | **186,0** | **21,0** | **135** | **0,15** |
|  | **Итого за день** | **1175** | **38,47** | **45,92** | **155,28** | **1187,38** | **38,69** | **0,55** | **3,05** | **44,68** | **366,90** | **139,78** | **626,53** | **9,02** |

**Меню на 28.05.2025 год (3-7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность** | **Витамины мг** | **Мин. в-ва мг** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал)** | **А** | **В1** | **В2** | **С** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
|  **завтрак** |
| **215** | **Омлет натуральный**  | **80** | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157,26 | 191 | 0,05 | 0,31 | 0,15 | 62,8 | 10,42 | 138,9 | 1,54 |
| **50** | **Икра кабачковая** | **50** | 0,7 | 2,4 | 4,25 | 41,4 | - | 0,04 | 0,04 | 3,3 | 17,08 | 11,25 | 27,92 | 2,9 |
|  | **Хлеб пшеничный**  | **30** | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | - | 0,05 | 0,035 | - | 7,80 | 10,50 | 24,90 | 0,48 |
| **392** | **Чай с сахаром** | **180** | 0,06 | - | 9,99 | 40,2 | - | - | - | 0,045 | 2,23 | 1,98 | 3,72 | 0,37 |
|  |  **Итого за завтрак**  | **340** | **10,56** | **16,13** | **30,66** | **310,05** | **191** | **0,14** | **0,39** | **3,50** | **89,91** | **34,15** | **195,44** | **5,29** |
| **2-ой завтрак** |
| **399** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** | **-** | **10,1** | **42,4** | **-** | **0,03** | **0,3** | **16,0** | **16,0** | **9,0** | **11,0** | **0,6** |
|  |  |  |  | **обед** |  |  |  |  |   |  |  |   |   |
| **76** | **Рассольник ленинградский** | **200** | 1,66 | 4,07 | 11,82 | 90,55 | - | 0,08 | 0,05 | 9,45 | 21,16 | 20,72 | 57,56 | 0,78 |
| **304** | **Плов из птицы** | **70/130** | 21,62 | 25,0 | 41,95 | 479,28 | 30 | 0,08 | 0,08 | 3,35 | 45,1 | 47,5 | 210,8 | 2,19 |
| **137** | **Рагу из овощей** | **50** | 0,8 | 3,81 | 4,88 | 57 | 14,3 | 0,02 | 0,02 | 2,96 | 12,24 | 8,1 | 20,05 | 0,28 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | 1,33 | 0,2 | 8,46 | 40,8 | - | 0,023 | 0,025 | 0,68 | 87,23 | 8,78 | 30,38 | 0,15 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | - | 0,05 | 0,035 | - | 7,80 | 10,50 | 24,90 | 0,48 |
| **376** | **Компот из сухофруктов** | **180** | 0,4 |   | 25 | 101,6 | -  | - | - | 0,045 | 2,23 | 1,98 | 3,72 | 0,37 |
|  | **Итого за обед** | **680** | **28,09** | **33,35** | **107,02** | **840,42** | **44,3** | **0,25** | **0,21** | **16,49** | **175,76** | **97,58** | **347,41** | **4,25** |
|  |  |  |  | **полдник** |  |  |  |  |   |    |  |   |   |
|  | **Пряник** | **50** | 2,55 | 1,7 | 38,8 | 180,7 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **401** | **Ряженка 2,5 % жирности** | **180** | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 36 | 0,04 | 0,23 | 0,54 | 223,2 | 25,2 | 165,6 | 0,18 |
|  | **Итого за полдник** | **230** | **7,77** | **6,2** | **46,36** | **272,7** | **36** | **0,04** | **0,23** | **0,54** | **223,2** | **25,2** | **165,6** | **0,18** |
|  | **Итого за день** | **1350** | **46,92** | **55,68** | **194,14** | **1465,57** | **271,3** | **0,46** | **1,13** | **36,53** | **504,87** | **156,93** | **708,45** | **10,32** |

**Меню на 29.05.2025 год (1,5-3 года)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность** | **Витамины мг** | **Мин. в-ва мг** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал)** | **А** | **В1** | **В2** | **С** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
|  **завтрак** |
| **182** | **Каша жидкая мол. из гречневой крупы с сахаром**  | **150/5** | 4,65 | 3,60 | 35,63 | 193,50 | - | 0,11 | 0,06 | 0,75 | 8,25 | 73,58 | 109,65 | 2,48 |
| **2** | **Бутерброд с повидлом** | **5/20/30** | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 155,57 | 0,03 | 3,93 | 27,56 | 155,57 | 0,002 | 0,051 | 0,028 | 0,10 |
| **395** | **Кофейный напиток с молоком** | **150** | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 69,88 | - | 0,03 | 0,03 | 0,77 | 98,17 | 9,88 | 34,18 | 0,17 |
|  | **Итого за завтрак** | **360** | **9,48** | **9,53** | **73,82** | **418,95** | **0,03** | **4,07** | **27,65** | **157,09** | **106,42** | **83,51** | **143,86** | **2,75** |
| **2-ой завтрак** |
| **368** | **Яблоко свежее** | **100** | **0,38** | **0,38** | **9,26** | **42,50** |  | **0,03** | **0,28** | **15,11** | **15,11** | **8,50** | **10,39** | **0,57** |
| **обед**    |
| **67** | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **180** | 1,26 | 3,51 | 6,15 | 61,20 | 0,02 | 0,03 | 12,67 | 7,20 | 12,53 | 27,43 | 0,43 | 0,02 |
| **287/824** | **Тефтеля из говядины с соусом красным основным** | **60/30** | 8,0 | 9,81 | 10,27 | 161,37 | 0,003 | 0,048 | 2,04 | 2,52 | 17,61 | 17,916 | 90,126 | 0,81 |
| **314** | **Гарнир каша вязкая пшенная** | **120** | 3,36 | 4,01 | 19,15 | 126,0 | 0,00 | 0,01 | 0,43 | - | 6,96 | 5,15 | 44,47 | 0,31 |
| **70** | **Огурцы консервированные** | **40** | 1,28 | 0,08 | 2,60 | 16,24 | 0,04 | 0,28 | 4 | 8 | 8 | 24,8 | 0,28 | 0,04 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 47,46 |   | 0,035 | 0,3 |   | 5,2 | 7 | 16,6 | 0,32 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | - | 0,07 | - | - | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 |
| **382** | **Кисель из сока** | **150** | 0,43 | 0,05 | 22,65 | 92,77 | - | 0,01 | 0,01 | 0,82 | 11,78 | 2,52 | 12,24 | 0,28 |
|  | **Итого за обед** | **620** | **17,53** | **19,7** | **85,86** | **590** | **0,02** | **0,21** | **15,57** | **13,23** | **72,16** | **82,93** | **199,83** | **3,13** |
| **полдник**     |
| **460** | **Крендель сахарный** | **50** | 3,54 | 6,57 | 27,87 | 185,0 | 0,09 | 0,06 | 0,05 | - | 9,7 | 12,2 | 37,5 | 0,64 |
| **392** | **Чай с сахаром** | **150** | 0,04 | - | 6,99 | 28 | - | - | - | 0,04 | 1,86 | 1,65 | 3,10 | 0,31 |
|  | **Итого за полдник** | **200** | **3,58** | **6,57** | **34,86** | **213** | **0,09** | **0,06** | **0,05** | **0,04** | **11,56** | **13,85** | **40,6** | **0,95** |
|  | **Итого за день** | **1280** | **30,97** | **36,18** | **203,8** | **1264,45** | **0,14** | **4,37** | **43,55** | **185,47** | **205,25** | **188,79** | **394,68** | **7,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность** | **Витамины мг** | **Мин. в-ва мг** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал)** | **А** | **В1** | **В2** | **С** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
|  **завтрак** |
| **182** | **Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром** | **200/5** | 6,2 | 4,80 | 47,50 | 258,0 | - | 0,15 | 0,08 | 1,0 | 11,0 | 98,1 | 146,2 | 3,31 |
| **2** | **Бутерброд с повидлом** | **5/20/30** | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 155,57 | 2 | 0,051 | 0,028 | 0,10 | 10,9 | 11,3 | 29,4 | 0,87 |
| **395** |  **Кофейный напиток с молоком**  | **180** | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | - | 0,031 | 0,034 | 0,92 | 117,8 | 11,85 | 41,02 | 0,20 |
|  | **Итого за завтрак** | **440** | **11,54** | **11,14** | **89,42** | **504,57** | **2** | **0,232** | **0,142** | **2,02** | **139,7** | **121,25** | **216,62** | **4,38** |
| **2-ой завтрак** |
| **368** | **Яблоко свежее** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **-** | **0** | **0,3** | **10** | **16** | **9** | **11** | **0,8** |
| **обед**    |
| **67** | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **200** | 1,4 | 3,9 | 6,8 | 68 |   | 0,024 | 0,034 | 14,08 | 32 | 13,92 | 30,48 | 0,48 |
| **287/****824** | **Тефтеля из говядины с соусом красным основным** | **70/30** | 9,28 | 11,37 | 11,58 | 185,77 | 1 | 0,009 | 0,047 | 3,26 | 22,65 | 22,65 | 65,43 | 1,05 |
| **314** | **Гарнир каша вязкая пшенная** | **130** | 3,62 | 4,34 | 20,80 | 136,07 | 20 | 0,03 | 0,03 |  | 13,55 | 18,89 | 37,10 | 1,46 |
| **70** | **Огурцы консервированные** | **50** | 0,4 | 0,1 | 1,6 | 9 | - | 0,042 | 0,042 | 4,17 | 20,83 | 8,33 | 16,7 | 1,0 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | 1,33 | 0,2 | 8,46 | 40,8 | - | 0,023 | 0,025 | 0,68 | 87,23 | 8,78 | 30,38 | 0,15 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | - | 0,05 | 0,035 | - | 7,80 | 10,50 | 24,90 | 0,48 |
| **382** | **Кисель из сока натурального** | **180** | 0,51 | 0,05 | 27,18 | 111,24 | - | 0,005 | 0,01 | 0,98 | 14,13 | 3,02 | 14,68 | 0,33 |
|  | **Итого за обед** | **710** | **18,82** | **20,23** | **91,33** | **622,07** | **21** | **0,18** | **0,22** | **23,17** | **198,19** | **86,09** | **219,67** | **4,95** |
|  |  |  |  | **полдник** |  |  |  |  |   |  |    |   |   |
| **460** | **Крендель сахарный** | **50** | 3,54 | 6,57 | 27,87 | 185,0 | 90 | 0,06 | 0,05 |  | 9,7 | 12,20 | 37,5 | 0,64 |
| **392** | **Чай с сахаром** | **180** | 0,06 | - | 9,99 | 40,2 |  - |  - | - | 0,045 | 2,23 | 1,98 | 3,72 | 0,37 |
|  | **Итого за полдник** | **230** | **3,6** | **6,57** | **37,86** | **225,2** | **90** | **0,06** | **0,05** | **0,05** | **11,93** | **14,18** | **41,22** | **1,01** |
|  | **Итого за день** | **1480** | **34,36** | **38,34** | **228,41** | **1395,84** | **113** | **0,48** | **0,72** | **35,24** | **365,82** | **230,52** | **488,51** | **11,14** |

**Меню на 29.05.2025 год (3-7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность** | **Витамины мг** | **Мин. в-ва мг** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал)** | **А** | **В1** | **В2** | **С** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
|  **завтрак** |
| **168** | **Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес с сахаром** | **150/5** | 4,01 | 2,06 | 25,19 | 135,0 |  | 0,1 | 0,03 | 0,75 | 17,8 | 42,1 | 107,2 | 1,16 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,14 | - | 0,05 | 0,018 | - | 7,80 | 10,50 | 24,90 | 0,48 |
|  | **Масло сливочное мдж 72,5%** | **5** | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33 | 0,02 | 0,001 | 0,006 | - | 1,2 | - | 1,5 | 0,01 |
| **392** | **Чай с сахаром** | **150/7** | 0,04 | - | 6,99 | 28 | - | - | - | 0,04 | 1,86 | 1,65 | 3,10 | 0,31 |
|  | **Итого за завтрак** | **340** | **6,46** | **5,99** | **46,74** | **267,14** | **0,02** | **0,15** | **0,05** | **0,79** | **28,66** | **54,25** | **136,7** | **1,96** |
| **2-ой завтрак** |
| **399** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** | **-** | **10,1** | **42,4** | **-** | **0,03** | **0,30** | **16,0** | **16,0** | **9,0** | **11,0** | **0,6** |
| **обед**    |
| **85** | **Суп картофельный с клецками** | **180** | 2,21 | 3,0 | 12,2 | 84,64 | 0,005 | 0,05 | 0,38 | 4,2 | 16,90 | 14,36 | 37,71 | 0,59 |
| **282/824** | **Котлета из говядины с соусом красным основным** | **60/30** | 9,14 | 7,5 | 10,42 | 145,74 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 1,66 | 10,20 | 15,33 | 104,31 | 1,97 |
| **314** | **Гарнир каша вязкая пшеничная** | **120** | 3,19 | 3,40 | 19,64 | 122,4 | 0,002 | 0,01 | 0,43 | - | 6,96 | 5,15 | 44,47 | 0,31 |
| **54** | **Икра свекольная** | **40** | 0,96 | 1,84 | 5,0 | 40,0 | - | 0,01 | 0,12 | 2,69 | 14,48 | 19,11 | 18,56 | 0,59 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 47,46 |   | 0,035 | 0,3 |   | 5,2 | 7 | 16,6 | 0,32 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | - | 0,07 | - | - | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 |
| **376** | **Компот из сухофруктов** | **150** | 0,33 | - | 20,83 | 84,64 | 0,07 | 0,08 | 1,69 | 12,75 | 6,75 | 9,00 | 1,65 | 0,07 |
|  | **Итого за обед** | **620** | **19,35** | **16,22** | **90,73** | **586,08** | **0,08** | **0,31** | **2,94** | **21,3** | **64,09** | **73,75** | **240,7** | **4,65** |
| **полдник**     |
| **237** | **Запеканка из творога с молоком сгущенным** | **80/20** | 15,4 | 8,70 | 24,34 | 237,26 | 0,056 | 0,052 | 0,30 | 0,88 | 193,3 | 30,2 | 230,5 | 0,67 |
| **392** | **Чай с сахаром** | **150** | 0,04 | - | 6,99 | 28 | - | - | - | 0,04 | 1,86 | 1,65 | 3,10 | 0,31 |
|  | **Итого за полдник** | **250** | **15,44** | **8,7** | **31,33** | **265,26** | **0,06** | **0,05** | **0,3** | **0,92** | **195,16** | **31,85** | **233,6** | **0,98** |
|  | **Итого за день** | **1310** | **41,75** | **30,91** | **178,9** | **1160,88** | **0,15** | **0,54** | **3,59** | **39,01** | **303,91** | **159,85** | **611** | **8,19** |

**Меню на 30.05.2025 год (1,5-3 года)**

**Меню на 30.05.2025 год (3-7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энерг. ценность** | **Витамины мг** | **Мин. в-ва мг** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **(ккал)** | **А** | **В1** | **В2** | **С** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| **завтрак** |
| **168** | **Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с сахаром** | **200/5** | 5,35 | 2,75 | 31,95 | 174 |  | 0,14 | 0,03 |  | 23,9 | 56,2 | 142,9 | 1,55 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,14 | - | 0,05 | 0,018 | - | 7,80 | 10,50 | 24,90 | 0,48 |
|  | **Масло сливочное мдж 72,5%** | **5** | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33 | 20 | 0,001 | 0,006 | - | 1,2 | - | 1,5 | 0,01 |
| **392** | **Чай с сахаром** | **180** | 0,06 | - | 9,99 | 40,2 | - | - | - | 0,045 | 2,23 | 1,98 | 3,72 | 0,37 |
|  | **Итого за завтрак** | **420** | **7,82** | **6,68** | **56,5** | **318,34** | **20** | **0,19** | **0,05** | **0,05** | **35,13** | **68,68** | **173,02** | **2,41** |
| **2-ой завтрак** |
| **399** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** | **-** | **10,1** | **42,4** |  | **0,03** | **0,3** | **16** | **16** | **9,0** | **11,0** | **0,6** |
| **обед**    |
| **85** | **Суп картофельный с клецками** | **200** | 1,68 | 2,69 | 9,71 | 69,80 | 6 | 0,06 | 0,042 | 4,60 | 18,78 | 15,96 | 41,90 | 0,65 |
| **282/824** | **Котлета из говядины с соусом красным основным** | **70/30** | 10,78 | 8,96 | 12,61 | 174,2 | 5 | 0,06 | 0,026 | 1,94 | 11,9 | 17,88 | 121,7 | 2,3 |
| **314** | **Гарнир каша вязкая пшеничная** | **130** | 3,62 | 4,08 | 22,68 | 141,96 |  | 0,04 | 0,05 |  | 18,11 | 21,41 | 79,13 | 2,28 |
| **54** | **Икра свекольная**  | **50** | 1,2 | 2,3 | 6,2 | 50 | - | 0,42 | 0,025 | 2,8 | 15,08 | 20 | 25,8 | 0,62 |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | 1,33 | 0,2 | 8,46 | 40,8 | - | 0,02 | 0,025 | 0,68 | 87,23 | 8,78 | 30,38 | 0,15 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 | - | 0,05 | 0,035 | - | 7,80 | 10,50 | 24,90 | 0,48 |
| **376** | **Компот из сухофруктов** | **180** | 0,4 | - | 25 | 101,6 | - | - | - | 0,045 | 2,23 | 1,98 | 3,72 | 0,37 |
|  |  **Итого за обед** | **710** | **21,29** | **18,50** | **99,57** | **649,55** | **11** | **0,65** | **0,21** | **10,07** | **161,13** | **96,51** | **327,53** | **6,85** |
| **полдник**      |
| **237** | **Запеканка из творога с молоком сгущенным** | **100/15** | 17,76 | 12,10 | 18,37 | 253,0 | 70 | 0,07 | 0,03 | 0,24 | 241,6 | 37,8 | 280,2 | 0,84 |
| **392** |  **Чай с сахаром** | **180** | 0,06 | - | 9,99 | 40,2 | - | - | - | 0,045 | 2,23 | 1,98 | 3,72 | 0,37 |
|  | **Итого за полдник** | **300** | **17,82** | **12,1** | **28,36** | **293,2** | **70** | **0,07** | **0,03** | **0,29** | **243,83** | **39,78** | **283,92** | **1,21** |
|  | **Итого за день** | **1530** | **47,43** | **37,28** | **194,53** | **1303,49** | **101** | **0,94** | **0,59** | **26,41** | **456,09** | **213,97** | **795,47** | **11,07** |