

Меню на 24.03.2025 год (1.5 - 3 года)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Р	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	4	0,046	0,03	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	4	0,11	0,07	0,81	113,8	24,88	81,68	0,92
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														
57	Борщ из св. капусты с картофелем	180	1,31	3,54	9,2	73,90	30	0,05	0,05	31,77	40,95	48,03	48,06	1,17
254	Минтай запеченный	120	15,1	9,68	11,68	194,24	66	0,1	0,14	0,22	66	34,4	235,2	1,24
321	Гарнир пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,34	109,73	20	0,11	0,09	17,06	35,67	22,56	69,44	0,78
54	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48		0,02	0,02	2,05	12,26	16,51	28	0,49
	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	650	23,59	19,38	85,04	608,65	116	0,39	0,60	51,14	165,54	133,95	417,80	5,11
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	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17
	Итого за полдник	245	5,21	3,49	35,22	193	0,02	0,18	0,18	1,55	229,1	43,92	180,4	1,33
	Итого за день	1340	36,49	32,66	177,92	1151,11	116,02	0,71	1,15	69,50	524,54	202,75	679,94	7,96

Меню на 24.03.2025год (3- 7 лет)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	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											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	9	11	0,6
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
254	Минтай запеченный	140	10,08	6,69	7,98	132	45	0,07	0,09	0,14	41,8	21,3	156,8	0,76
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
54	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46,85		0,03	0,03	2,56	15,32	20,64	35	0,61
	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	750	19,35	17,59	89,69	593,35	105	0,34	0,33	54,53	231,8 8	140,6 7	379,4 3	4,57
полдник														
449	Оладьи со сметаной	100/20	5,7	5,76	30,69	197,4	9	0,014	0,081	0,5	56,94	8,28	44,65	0,5
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	5,76	5,76	40,68	237,6	9	0,01	0,08	0,55	59,17	10,26	48,37	0,87
	Итого за день	1575	34,05	33,61	195,76	1221,58	118	0,5	0,79	72,04	442,3 5	188,1 8	533,8 2	7,07

Меню на 25.03.2025 год (1,5-3 года)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	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
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	0,03	3,93	27,56	155,5	0,002	0,051	0,028	0,10
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	385	6,54	5,99	59,74	318,57	0,03	4,03	27,59	156,3	19,66	43,80	110,3	1,57
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														
82	Суп картофельный с лапшой домашней	180	1,94	2,04	12,34	75,60	0,02	0,07	0,68	5,94	23,40	21,60	25,56	0,72
288	Птица отварная, с соусом красным основным	60/30	12,07	10,67	2,49	154,26	28,29	0,03	0,04	2,00	11,45	9,23	47,43	1,63
314	Каша вязкая гречневая	120	3,66	4,0	16,42	116,4	0,01	0,13	1,23	-	19,85	25,53	87,36	1,95
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	22,45	18,54	80,31	577,75	28,32	0,36	2,34	15,60	98,48	77,68	228,2 5	6,02
полдник														
	Печенье	40	3,91	3,96	27,20	160,07	-	-	-	-	-	-	-	-
397	Чай с сахаром	150/7	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	190	3,95	3,96	34,19	188,07	0,02	0,15	0,15	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за день	1295	33,32	28,87	183,50	1126,89	28,37	4,57	30,36	187,1 1	135,1 1	131,6 3	352,0 6	8,47

Меню на 25.03.2025 год (3-7 лет)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Р	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
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
392	Чай с сахаром	180	0,06	-	9,99	40,2	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	440	7,9	6,68	69,5	369,77	2	0,19	0,06	0,15	37,03	69,48	176,0 2	2,79
2-ой завтрак														
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	-	-	0,3	10	16	9	11	0,8
обед														
82	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,15	2,27	13,71	84,00	24	0,1	0,75	6,6	26	24	28,4	0,8
288/ 824	Птица отварная с соусом красным основным	70/30	14,08	12,45	2,91	179,97	33	0,04	0,05	2,33	13,36	10,77	55,33	1,9
314	Гарнир каша вязкая гречневая	130	3,97	4,73	21,45	144,27		0,01	0,02	7,44	24,03	8,95	17,39	0,35
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	710	25,35	21,59	93,32	668,95	57	0,24	0,99	26,58	201,5	76,02	198,2	4,41
полдник														
	Печенье	50	5,86	5,94	40,80	240,0	-	-	-	-	-	-	-	-
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	5,92	5,94	50,79	280,2				0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за день	1480	39,57	34,61	223,41	1362,92	59	0,43	1,35	36,77	256,8 1	156,4 8	388,9 6	8,37

Меню на 26.03.2025 год (1,5 -3 года)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак														
215	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157,0	190	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	1,9	0,23	12,43	59,39	-	0,07	0,63	-	10,83	14,58	34,58	0,67
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	295	13,13	18,33	30,3	338,51	0,19	0,15	1,03	2,83	89,15	35,63	198,6	4,84
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														
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	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
314	Каша вязкая перловая	120	3,84	3,86	30,6	172,536	0	0	0,53		13,75	24,21	61,12	0,5
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
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	20,36	19,33	99,18	651,87	0,13	0,76	8,34	28,55	90,33	115,6 1	226,4 1	4,32
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	150/7	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	Итого за полдник	200	3,58	6,57	34,86	213	0,09	0,06	0,05	0,05	12,18	14,4	41,63	1,05
	Итого за день	1215	37,57	44,23	174,44	1245,78	0,41	0,995	9,72	47,43	207,6 6	165,6 4	466,6 6	10,8 1

Меню на 26.03.2025 год (3-7 лет)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	Р	Fe
завтрак														
215	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157,26	0,19	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
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,018	0,031	0,25	0,9	109,9	15,84	76,5	0,57
	Итого за завтрак	340	14,17	19,32	36,49	376,85	0,21	0,17	0,64	4,35	197,5	48,01	268,2	5,49
2-ой завтрак														
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,3	16	16	9	11	0,6
обед														
81	Суп картофельный с горохом	200	4,09	4,28	12,91	106,5	-	0,025	0,034	5	38	14	38,4	1,76
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
314	Гарнир каша вязкая перловая	130	4,16	4,19	33,15	186,91	0,02	0,03	0,57		14,90	26,23	66,21	0,55
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
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	-	25	101,6	-	-	-	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	710	20,51	16,49	115,51	692,01	0,037	0,593	0,844	17,47	193,8	104,8	277,1	4,72
полдник														
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	0,09	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	0,09	0,06	0,05	0,045	11,93	14,18	41,22	1,01
	Итого за день	1380	38,78	42,38	199,96	1336,46	0,34	0,85	1,83	37,87	419,3 1	175,9 9	597,5 4	11,8 2

Меню на 27.03.2025 год (1,5 -3 года)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак														
185	Каша жидкая молочная пшениная 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	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	0,04	-	6,99	28	-	0,03	0,03	0,77	98,17	9,88	34,18	0,17
	Итого за завтрак	340	5,87	4,91	46,18	253,14	0,02	0,19	0,06	0,77	116,0	45,08	129,8	1,48
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
305	Котлеты из птицы с соусом красным основ	60/30	9,2	8,29	9,33	148,73	0,02	0,41	0,08	0,44	10,5	14,0	80,3	0,95
54	Икра свекольная	120	2,77	5,54	14,77	120,00		1,01	0,06	8,12	45,88	35,54	61,92	2,12
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	18,46	17,95	78,14	547,60	0,08	1,84	17,12	24,58	97,49	115,0 0	189,1 7	4,53
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
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	200	7,87	7,76	34,06	236,83	10,03	0,12	0,30	0,46	199,6	33,58	171,4	0,77
	Итого за день	1260	32,58	31,00	167,64	1080,07	10,13	2,18	17,76	40,92	428,3 4	202,2 5	500,8 6	7,35

Меню на 27.03.2025 год (3-7 лет)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак														
185	Каша жидкая молочная пшениная 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	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	7,02	5,24	55,74	299,34	20	0,20	0,04	0,05	23,13	45,38	163,3	1,95
2-ой завтрак														
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	-	-	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
305	Котлета из птицы с соусом	70/30	12,07	12,63	12,60	212,0	5	0,007	0,10	-	15,2	18,3	110,6	1,45
54	Икра свекольная	130	3,0	6,0	16,0	130,0	-	1,09	0,07	8,8	49,7	38,5	67,08	2,3
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	20,99	23,15	87,55	642,23	5	1,24	0,31	27,19	216,4 0	447,8 5	294,8 2	5,50
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
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	8,74	8,51	35,32	252,83	46	0,1	0,27	0,55	236,8	37,78	202,0	0,8
	Итого за день	1460	37,15	37,3	188,41	1238,4	51,02	1,54	0,93	37,79	492,4 0	540,0 1	671,1 6	9,05

Меню на 28.03.2025 год (1,5 -3 год)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы	(ккал)	А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак														
168	Каша вязкая молочная рисовая с сахаром	150/5	2,28	0,33	28,91	128		0,02	0,01		3,5	16,4	49,1	0,35
	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	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за завтрак	340	4,73	4,26	50,46	260,14	20	0,07	0,03	0,04	14,36	28,55	78,6	1,15
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
282/8 24	Шницель из говядины с соусом красным основным	60/30	9,14	7,5	10,42	145,74		0,05	0,02	1,66	10,20	15,33	104,31	1,97
317	Гарнир макароны отварные	120	4,56	4,94	21,82	150,0	10	0,03	0,02	-	9,60	14,40	30,40	0,72
137	Рагу из овощей	40	0,64	3,04	3,9	45,6	11,5	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	70	0,08	1,69	12,75	6,75	9,00	1,65	0,07
	Итого за обед	620	19,68	19,62	90,25	616,14	91,5	0,36	2,1	25,29	64,18	74,66	238,2	4,8
полдник														
230	Вареники ленивые с молоком сгущенным	80/20	14,83	10,86	15,31	218,3	56	0,05	0,18	0,19	154,6 4	24,16	184,4	0,54
392	Чай с сахаром	150	0,04	-	6,99	28	-	-	-	0,04	1,86	1,65	3,10	0,31
	Итого за полдник	250	14,87	10,86	22,3	246,3	56	0,05	0,18	0,58	156,5	25,81	187,5	0,85
	Итого за день	1310	39,78	34,74	173,11	1164,98	87,48	0,50	2,61	41,91	251,0 4	138,0 2	515,3 0	7,40
	Итого: за 10 дней	12795	356,95	344,79	1795,53	11711,8	331,4 9	20,64	143,5 1	914,4	2971, 37	1660, 3	5065, 54	82,0 3
	Среднедневное значение	1279,5	35,70	34,48	179,55	1171,18	33,15	2,06	14,35	91,44	297,1 4	166,0 3	506,5 5	8,20

Меню на 28.03.2025 год (3-7 лет)

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины мг				Мин. в-ва мг			
			белки	жиры	углеводы	(ккал)	А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
			завтрак											
168	Каша рисовая вязкая молочная с сахаром	200/5	3,05	0,44	36,92	164,0	-	0,02	0,01	-	17,8	21,8	65,5	0,46
	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	5,52	4,37	61,47	308,34	20	0,07	0,03	0,05	29,03	34,28	95,62	1,32
			2-ой завтрак											
399	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,4	-	0,03	0,3	16	16	9	11	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
282/8 24	Шницель из говядины с соусом красным основным	70/30	10,78	8,96	12,61	174,2	5	0,062	0,026	1,94	11,9	17,88	121,7	2,3
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
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	730	22,03	21,23	100,6	681,44	44,3	0,29	0,18	15,08	146,7	86,26	290,5	5,32
полдник														
230	Вареники ленивые с молоком сгущенным	100/15	16,46	8,93	26,47	251,17	70	0,06	0,22	0,69	94,6	18,5	153,3	0,59
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	16,52	8,93	36,46	291,37	70	0,06	0,22	0,74	96,83	20,48	157,0	0,96
	Итого за день	1550	44,57	34,53	208,63	1323,55	104,3	0,45	0,73	31,86	288,6	150,0	554,1	8,2
	Итого: за 10 дней	14900	399,99	382,5	2064,21	13113,8	993,9	8,26	11,22	420,5	4165,0	2242,9	6021,2	95,29
	Среднедневное значение	1490	40,00	38,25	206,42	1311,38	99,40	0,83	1,12	42,06	416,50	224,29	602,12	9,53

