



Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад
с. Вязовка Татищевского муниципального
района Саратовской области»
М.А. Тюрина
Приказ № 6 от 03 марта 2025 года

Примерное десятидневное меню

МДОУ «Детский сад с. Вязовка Татищевского муниципального района Саратовской области»

на весенне-летний период 2025 учебный год

режим работы -10,5 часов

возраст 1,6-3 года

Саратовская область

Татищевский район 2025 год



Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад
с. Вязовка Татищевского муниципального
района Саратовской области»

М.А. Тюрина

Приказ № 51 от 13 марта 2025 года

Примерное десятидневное меню

МДОУ «Детский сад с. Вязовка Татищевского муниципального района Саратовской области»

на весенне-летний период 2025 учебный год

режим работы -10,5 часов

возраст 3-7 лет

Саратовская область

Татищевский район 2025 год

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,6 – 3года

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
1	Макароны отварные с маслом, сахаром	150	3,66	1,83	29,41	151,09	0,06	0,02	-	7,1	0,6
30	Бутерброд с маслом	25/4	1,92	3,55	12,71	91,73	0,0525	0,0375	-	10,75	0,35
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	379	5,78	5,43	52,16	284,14	0,1125	0,0675	0,1	22,8	1,77
Обед											
26	Гуляш	50	0,6	3,5	3,7	48,5	0,025	0,025	2,8	56	0,21
4	Щи на мясном бульоне	150	8,03	4,56	24,5	171,06	0,14	0,13	39,5	82,05	1,65
101	Каша рассыпчатая гречневая	120	15,50	7,6	26,74	231,97	0,22	0,16	2,0	106,5	3,4
40	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,1302	0,1005	0,12	21,9	0,849
6	Компот из сушеных фруктов	200	0,28	0	15,1	61,63	-	-	-	0,01	0,02
	Итого	550	28,31	16,56	82,04	588,16	0,5152	0,5155	44,42	266,46	6,129
Полдник											
35	Снежок	200	5,8	5	20	155,4	0,04	0,26	1,0	248,0	0,2
	Итого	200	13,07	8,57	52,33	155,4	0,11	0,31	1,0	266,6	1,0
Ужин											
11	Каша жидкая манная	150	6,79	5,45	28,91	193,14	0,1	0,14	1,0	205,5	0,4
24	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	-	-	-	-	-
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	375	9,01	5,75	51,15	294,96	0,1	0,25	2,1	190,45	1,22
	Всего	1504	56,17	36,31	237,68	1322,66	0,8377	0,903	47,62	746,31	10,1190

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
1	Макароны отварные с маслом, сахаром	200	4,71	2,67	36,39	191,41	0,08	0,02	-	9,3	0,7
30	Бутерброд с маслом	35/8	2,71	6,71	17,82	144,31	0,0735	0,0525	-	15,05	0,49
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	443	7,62	9,43	64,25	377,04	0,1535	0,0825	0,1	29,3	2,01
Обед											
26	Гуляш	60	0,6	3,5	3,7	48,5	0,025	0,025	2,8	56,0	0,21
4	Щи на мясном бульоне	200	9,96	6,52	25,08	202,61	0,16	0,15	48,6	110,0	1,7
101	Каша рассыпчатая гречневая	150	22,99	12,15	33,59	328,6	0,2	0,17	3,0	133,125	3,5
40	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	0,217	0,1675	0,2	36,5	1,415
6	Компот из сушеных фруктов	200	0,28	0	15,1	61,63	-	-	-	0,01	0,02
	Итого	650	40,33	23,67	97,47	766,34	0,602	0,5125	54,6	335,645	6,855
Полдник											
35	Снежок	200	5,8	5	20	155,4	0,04	0,26	1,0	248,0	0,2
	Итого	200	14,09	8,68	59,22	382,12	0,12	0,32	1,0	269,7	1,1
Ужин											
11	Каша жидкая манная	200	8,21	7,42	31,28	225,76	0,12	0,15	1,2	274,7	0,5
24	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,08	84,7	-	-	-	-	-
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	435	11,24	7,82	58,4	351,78	0,12	0,16	1,3	279,65	1,32
	Всего	1728	73,28	49,6	279,34	1650,56	0,9955	1,075	57,0	914,595	11,285

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,6 – 3года

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
19	Каша жидкая пшеничная	150	6,52	5,46	24,46	174,3	0,062	0,128	0,94	238,66	0,3
30	Бутерброд с маслом	25/4	1,92	3,55	12,71	91,73	0,0525	0,0375	-	10,75	0,35
42	Сыр порциями	10	2,41	2,95	0,03	36,3	-	0,03	-	88,0	0,1
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	389	11,05	12,01	47,24	343,65	0,1145	0,2055	1,04	342,36	1,57
Обед											
53	Салат из свёклы	50	0,76	3,05	4,44	48,67	0,01	0,02	4,0	18,6	0,5
58	Суп картофельный с клецками	150	10,65	6,08	35,94	243,43	0,2	0,09	13,5	33,9	2,0
37	Жаркое по- домашнему	150	10,95	3,67	26,73	183,46	0,22	0,14	23,0	29,2	1,2
40	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,1302	0,1005	0,12	21,9	0,849
6	Компот из сушеных фруктов	200	0,28	0	15,1	61,63	-	-	-	0,01	0,02
	Итого	580	26,54	13,7	94,21	612,19	0,5602	0,3505	40,62	103,61	4,569
Полдник											
50	Сок фруктовый	200	0	0	11	44	0,02	0,02	4,0	14,0	1,8
	Итого	200	0	0	11	44	0,02	0,02	4,0	14,0	1,8
Ужин											
13	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/20	22,5	15,13	27,41	338,49	0,1	0,29	1,0	296,1	1,0
24	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	-	-	-	-	-
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	365	24,72	15,43	49,65	440,31	0,1	0,3	1,1	301,05	1,82
	Всего	1534	62,31	41,14	202,1	1451,01	0,7947	0,876	46,76	761,02	9,759

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
19	Каша жидкая пшеничная	200	7,93	7,43	26,83	206,9	0,082	0,17	1,25	318,21	0,397
30	Бутерброд с маслом	35/8	2,71	6,71	17,82	144,31	0,0735	0,0525	-	15,05	0,49
42	Сыр порциями	10	2,41	2,95	0,03	36,3	-	0,03	-	88,0	0,1
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	453	13,25	17,14	54,72	428,83	0,1555	0,2625	1,35	426,21	1,807
Обед											
53	Салат из свёклы	50	0,76	3,05	4,44	48,67	0,01	0,02	4,0	18,6	0,5
58	Суп картофельный с клецками	200	12,63	7,96	36,51	270,5	0,21	0,12	18,0	37,2	2,2
37	Жаркое по- домашнему	150	16,71	6,85	27,36	237,6	0,24	0,15	25,0	35,0	1,3
40	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	0,217	0,1675	0,2	36,5	1,415
6	Компот из сушеных фруктов	200	0,28	0	15,1	61,63				0,01	0,02
	Итого	650	36,88	19,36	103,41	743,4	0,677	0,4575	47,2	127,32	5,445
Полдник											
50	Сок фруктовый	200	0	0	11	44	0,02	0,02	4,0	14,0	1,8
	Итого	200	0	0	11	44	0,02	0,02	4,0	14,0	1,8
Ужин											
13	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	28,47	20,14	33,53	432,5	0,12	0,36	1,0	368,1	1,1
24	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,08	84,7	-	-	-	-	-
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	415	31,5	20,54	60,65	558,52	0,12	0,37	1,1	373,05	1,92
	Всего	1718	81,63	57,04	229,78	1785,61	0,9725	1,11	53,65	940,58	10,972

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,6 – 3года

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
8	Омлет натуральный	100	16,66	15,78	3,22	227,64	0,1	0,19	1,0	156,5	1,1
30	Бутерброд с маслом	25/4	1,92	3,55	12,71	91,73	0,0525	0,0375	-	10,75	0,35
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	329	21,19	22,33	26,0	396,99	0,1525	0,2675	1,1	260,2	2,37
Обед											
34	Суп картофельный с рыбой	150	8,56	3,12	25,89	163,46	0,11	0,12	9,75	33,9	0,8
10	Каша рассыпчатая гречневая	120	4,43	2,6	21,76	122,8	0,15	0,07	-	7,5	1.2
33	Рыбные биточки	80	14,39	4,27	2,52	106,6	0,11	0,15	8.0	75,9	1,1
44	Соус овощной	40	0,63	0,04	4,09	19,06	0,02	0,02	5,0	9,5	0,3
54	Салат из свежей капусты	50	0,96	3,05	2,64	41,9	0,02	0,02	13,0	25,3	0,3
40	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,1302	0,1005	0,12	21,9	0,849
6	Компот из сушеных фруктов	200	0,28	0	15,1	61,63	-	-	-	0,01	0,02
	Итого	670	32,52	13,94	79,91	571,39	0,513	0,4805	35.87	144,01	4.569
Полдник											
38	Кисель	200	-	-	30,12	121,95	0,007	0,007	2,352	50.6	-
	Итого	200	7,27	3,57	62,45	315,27	0,077	0,057	2,352	18,6	0,8
Ужин											
57	Каша молочная «Дружба»	200	6,78	6,82	29,24	206,94	0,1	0,1	3,95	242.3	0,5
24	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	-	-	-	-	-
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	425	9	7,12	51,48	308,76	0,1	0,11	4.0	247,25	1,32
	Всего	1624	69,98	46,96	219,84	1592,41	0,8425	0.915	44.322	750.6	9.059

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
8	Омлет натуральный	120	18,04	17,75	5,58	260,26	0,11	0,21	1,0	216,7	1,1
30	Бутерброд с маслом	35/8	2,71	6,71	17,82	144,31	0,0735	0,0525	-	15,05	0,49
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	363	23,36	27,46	33,47	482,19	0,1835	0,3025	1,1	324,7	2,51
Обед											
34	Суп картофельный с рыбой	200	8,64	4,12	26,41	174,8	0,12	0,12	13,0	35,7	0,9
10	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,7	3,66	27,99	160,7	0,19	0,09	-	9,7	1,5
33	Рыбные биточки	80	14,48	7,0	3,05	133,59	0,11	0,15	8,0	88,1	1,2
44	Соус овощной	40	0,71	0,05	4,61	21,43	0,02	0,02	5,0	11,3	0,3
54	Салат из свежей капусты	50	0,99	3,05	2,78	42,5	0,02	0,02	13,0	25,8	0,3
40	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	0,217	0,1675	0,2	36,5	1,415
6	Компот из сушеных фруктов	200	0,28	0	15,1	61,63				0,01	0,02
	Итого	770	37,3	19,38	99,94	719,65	0,677	0,5675	39,2	207,12	5,645
Полдник											
38	Кисель	200	-	-	30,12	121,95	0,007	0,007	3,352	50,6	-
	Итого	200	8,29	3,68	69,34	348,67	0,087	0,067	3,352	72,3	0,9
Ужин											
57	Каша молочная «Дружба»	200	6,79	5,54	29,26	213,56	0,13	0,13	4,6	303,06	0,66
24	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,08	84,7	-	-	-	-	-
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	435	9,82	5,94	56,38	339,58	0,13	0,14	4,7	308,01	1,48
	Всего	1768	78,77	56,46	259,13	1890,09	1,0775	1,077	49,352	882,13	10,535

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,6 – 3года

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
36	Каша жидкая пшеничная	150	8,49	7,28	31,74	224,14	0,057	0,14	1,29	167,79	0,31
30	Бутерброд с маслом	25/4	1,92	3,55	12,71	91,73	0,0525	0,0375	-	10,75	0,35
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	379	10,61	10,88	54,49	357,19	0,1095	0,1875	1,39	183,49	1,48
Обед											
9	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	10,75	2,92	30,99	193,14	0,23	0,14	18,0	38,5	2,8
28	Пюре картофельное	120	3,42	3,1	18,48	115,24	0,13	0,13	15,2	102,5	0,9
68	Салат из свежих огурцов	50	0,23	2,0	2,0	26	0,017	0,017	5	11,5	0,3
21	Котлеты «Здоровье»	50	9,69	6,2	2,66	105,42	0,05	0,11	2,0	19,5	0,8
40	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,1302	0,1005	0,12	21,9	0,849
6	Компот из сушеных фруктов	200	0,28	0	15,1	61,63	-	-	-	0,01	0,02
	Итого	600	28,04	13,12	80,73	556,43	0,5572	0,4975	42,32	193,91	5,869
Полдник											
47	Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	7,05	78	0,06	0,13	2,0	240,0	0,2
45	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,1	0,02	0,02	-	8,7	0,6
	Итого	180	6,45	7,29	29,52	203,1	0,08	0,15	2,0	248,7	0,8
Ужин											
75	Суп вермишелевый с яйцом	150	9,91	6,46	38,94	257,89	0,05	0,08	1,0	133,6	1,4
24	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	-	-	-	-	-
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	375	12,13	6,76	61,18	359,71	0,05	0,09	1,1	138,55	2,22
	Всего	1534	57,23	38,05	225,92	1532,73	0,7967	0,925	44,81	764,65	10,069

День:– четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
36	Каша жидкая пшеничная	200	8,5	8,0	31,75	230,76	0,076	0,16	1,75	183,72	0,35
30	Бутерброд с маслом	35/8	2,71	6,71	17,82	144,31	0,0735	0,0525	-	15,05	0,49
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	443	11,41	14,76	59,61	416,39	0,1495	0,2225	1,85	203,72	1,66
Обед											
9	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	12,72	5,07	31,54	222,55	0,24	0,16	19,0	41,5	2,9
28	Пюре картофельное	150	5,83	5,28	28,89	185,86	0,15	0,15	19,0	135,7	1,0
68	Салат из свежих огурцов	50	0,42	2,0	2,0	29	0,017	0,017	5	11,5	0,3
21	Котлеты «Здоровье»	60	15,92	9,42	3,29	161,79	0,07	0,12	3,0	25,7	0,9
40	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	0,217	0,1675	0,2	36,5	1,415
6	Компот из сушеных фруктов	200	0,28	0	15,1	61,63				0,01	0,02
	Итого	710	41,25	16,2	100,32	762,83	0,694	0,6145	46,2	250,92	6,545
Полдник											
47	Молоко кипяченое	200	5,6	5,0	9,4	104,0	0,08	0,16	3,0	290,0	0,2
45	Печенье	40	3,0	4,72	29,96	166,8	0,03	0,02	-	11,6	0,8
	Итого	240	8,6	9,72	39,36	270,8	0,11	0,18	3,0	301,6	1,0
Ужин											
75	Суп вермишелевый с яйцом	150	9,92	7,19	38,45	264,51	0,05	0,08	1,0	165,8	1,4
24	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,08	84,7	-	-	-	-	-
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	425	12,95	7,59	65,57	390,53	0,05	0,09	1,1	170,75	2,22
	Всего	1828	74,21	48,27	264,86	1899,85	1,0035	1,107	52,65	926,99	11,425

День: пятница

Неделя: первая

Сезон;весенне-летний

Возрастная категория 1,6 – 3года

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
14	Каша жидкая рисовая	200	5,64	6,55	34,16	224,6	0,1	0,173	1,25	234.2	0,36
30	Бутерброд с маслом	25/4	1,92	3,55	12,71	91,73	0,0525	0,0375	-	10,75	0,35
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	429	7,76	10,15	56,91	357,65	0,1525	0,2605	1,35	249.9	1,53
Обед											
16	Рассольник на мясном бульоне	150	8,08	5,28	26,44	182,98	0,15	0,13	16,0	55,4	2,1
43	Макароны отварные	150	14,73	6,83	29,40	240,37	0.11	0.17	2,0	112,3	1.2
26	Гуляш	50	0,6	3,5	3,7	48,5	0,025	0,025	2,8	56	0,21
40	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,1302	0,1005	0,12	21,9	0,849
6	Компот из сушеных фруктов	200	0,28	0	15,1	61,63	-	-	-	0,01	0,02
	Итого	580	27,59	16,51	86,64	608,48	0.4552	0,495	20,92	245.61	4,379
Полдник											
25	Фрукты свежие	200	1,5	0,6	28,3	122,6	0,06	0,07	11,2	28,7	2,2
	Итого	200	1,5	0,6	28,3	122,6	0,06	0,07	11.2	28,7	2.2
Ужин											
49	Рагу овощное	150	6,79	5,45	28,91	191,14	0.05	0,03	9	10,3	0,25
24	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	-	-	-	-	-
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	375	24,84	13,7	51,02	388,66	0.17	0,6	15,33	140,45	3,98
	Всего	1589	61,69	40,96	222,87	1431,89	0.8377	0.9855	48.8	664,66	12,089

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
14	Каша жидкая рисовая	200	5,66	7,27	34,18	231,26	0,13	0,224	1,5	295,6	0,37
30	Бутерброд с маслом	35/8	2,71	6,71	17,82	144,31	0,0735	0,0525	-	15,05	0,49
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	443	8,57	14,03	62,04	416,89	0,2035	0,2865	1,6	315,6	1,68
Обед											
16	Рассольник на мясном бульоне	200	10,99	7,26	34,37	210,0	0,16	0,15	16,0	63,7	2,2
43	Макароны отварные	200	22	11,16	37,01	339,4	0,12	0,18	2,0	117,2	1,2
26	Гуляш	60	0,6	3,5	3,7	48,5	0,025	0,025	2,8	56,0	0,21
40	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	0,217	0,1675	0,2	36,5	1,415
6	Компот из сушеных фруктов	200	0,28	0	15,1	61,63				0,01	0,02
	Итого	710	40,37	23,42	110,18	784,53	0,522	0,5225	22,0	273,42	5,055
Полдник											
25	Плоды свежие	250	1,92	0,75	35,42	150,0	0,08	0,08	14,0	35,8	2,5
	Итого	250	1,92	0,75	35,42	150,0	0,08	0,08	14,0	35,8	2,5
Ужин											
49	Рагу овощное	200	8,21	7,42	31,28	225,76	0,15	0,15	19,0	274,7	1,0
24	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,08	84,7	-	-	-	-	-
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	285	26,06	17,74	78,51	492,47	0,19	0,18	19,13	165,65	4,18
	Всего	1688	76,92	55,94	286,15	1830,39	0,9955	1,069	56,73	788,47	13,415

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,6 – 3года

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
82	Гречка рассыпчатая с молоком, с сахаром	150	4,43	2,6	26,75	142,69	0,15	0,07	-	7,5	2,3
30	Бутерброд с маслом	25/4	1,92	3,55	12,71	91,73	0,0525	0,0375	-	10,75	0,35
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	379	6,55	6,2	49,5	275,74	0,2025	0,1175	0,1	23,2	3,47
Обед											
55	Свекольник	150	7,72	2,24	24,13	147,6	0,02	0,037	22,26	77,65	0,31
56	Пюре гороховое	100	8,07	1,8	21,73	135,74	0,19	0,07	-	66,1	1,4
26	Гуляш	50	8,65	3,69	4,23	84,48	0,05	0,07	5,0	15,0	0,8
40	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,1302	0,1005	0,12	21,9	0,849
6	Компот из сушеных фруктов	200	0,28	0	15,1	61,63	-	-	-		
	Итого	530	29,58	11,68	79,83	546,35	0,41	0,2975	40,38	205,95	3,659
Полдник											
35	Снежок	200	5,8	5	20	155,4	0,04	0,26	1,0	248,0	0,2
	Итого	200	13,07	8,57	52,33	348,72	0,11	0,31	1,0	266,6	1,0
Ужин											
11	Каша жидкая манная	200	6,79	5,45	28,91	193,14	0,1	0,14	1,0	205,5	0,4
24	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	193,14	-	-	-	-	-
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	425	9,01	5,75	51,15	294,96	0,1	0,15	1,1	210,45	1,22
	Всего	1534	58,21	32,2	232,81	1451,07	0,8225	0,875	42,58	701,25	9,349

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
82	Гречка рассыпчатая с молоком,с сахаром	200	5,7	3,66	32,97	180,6	0,19	0,09	-	9,7	2,5
30	Бутерброд с маслом	35/8	2,71	6,71	17,82	144,31	0,0735	0,0525	-	15,05	0,49
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	0,05	10,04	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	443	8,61	10,57	50,84	334,95	0,2635	0,1525	0,1	29,7	3,81
Обед											
55	Свекольник	200	10,01	3,12	25,0	168,07	0,02	0,05	26,96	81,53	0,33
56	Пюре гороховое	150	10,38	2,63	27,94	177,36	0,2	0,09	-	72,5	1,5
26	Гуляш	60	14,87	6,18	4,85	134,23	0,07	0,11	5,0	20,9	1,3
40	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	0,217	0,1675	0,2	36,5	1,415
6	Компот из сушеных фруктов	200	0,28	0	15,1	61,63				0,01	0,02
	Итого	660	43,03	16,48	95,67	708,79	0,527	0,4375	45,16	237,23	4,845
Полдник											
35	Снежок	200	5,8	5	20	155,4	0,04	0,26	1,0	248,0	0,2
	Итого	200	14,09	8,68	59,22	382,12	0,12	0,32	1,0	269,7	1,1
Ужин											
11	Каша жидкая манная	200	8,21	7,42	31,28	225,76	0,12	0,15	1,2	274,7	0,5
24	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,08	84,7	-	-	-	-	-
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	435	11,24	7,82	58,4	351,78	0,12	0,16	1,3	279,65	1,32
	Всего	1738	76,97	48,55	264,13	1707,04	1,0305	1,07	47,56	816,28	11,075

День: вторник

Неделя: – вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,6 – 3года

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
12	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,62	24,87	187,69	0,1	0,18	0,9	202,02	0,7
30	Бутерброд с маслом	25/4	1,92	3,55	12,71	91,73	0,0525	0,0375	-	10,75	0,35
42	Сыр порциями	10	2,41	2,95	0,03	36,3	-	0,03	-	88,0	0,1
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	439	11,71	13,17	47,65	357,04	0,1525	0,2575	1,0	305,72	1,97
Обед											
23	Суп «Полевой»	150	7,32	4,5	25,54	171,18	0,18	0,12	9,75	27,4	1,9
81	Рис с мясом	150	11,56	3,34	19,68	157,9	0,12	0,14	32,0	96,2	2,2
40	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,1302	0,1005	0,12	21,9	0,849
6	Компот из сушеных фруктов	200	0,28	0	15,1	61,63	-	-	-	0,01	0,02
	Итого	530	23,06	8,74	72,32	465,71	0,4302	0,3605	41,87	145,51	4,969
Полдник											
15	Кофейный напиток с молоком	200	5,66	5,05	20,08	147,17	0,08	0,15	1,5	240,0	0,2
45	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,1	0,02	0,02	-	8,7	0,3
	Итого	230	7,91	8,59	42,55	272,27	0,1	0,17	1,5	248,7	0,5
Ужин											
28	Картофельное пюре	150	4,0	4,0	20,1	131,8	0,19	0,17	13,0	37,8	1,4
40	Соус овощной	40	0,6	0,04	4,09	19,6	0,02	0,02	5,0	0,5	0,3
24	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	-	-	-	-	-
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	415	6,22	4,3	42,34	233,62	0,19	0,18	13,1	42,75	2,22
	Всего	1574	48,9	34,8	204,86	1463,54	0,8727	0,968	57,47	742,68	9,659

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
12	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,19	7,34	24,88	194,31	0,11	0,2	1,01	269,36	0,7
30	Бутерброд с маслом	35/8	2,71	6,71	17,82	144,31	0,0735	0,0525	-	15,05	0,49
42	Сыр порциями	10	2,41	2,95	0,03	36,3	-	0,03	-	88,0	0,1
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	453	12,51	17,05	52,77	416,24	0,1835	0,2925	1,11	377,36	2,11
Обед											
23	Суп «Полевой»	200	9,3	6,38	26,11	198,21	0,19	0,13	13,0	30,6	2,0
81	Рис с мясом	200	18,51	5,6	22,19	216,1	0,14	0,17	35,0	121,6	2,2
40	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	0,217	0,1675	0,2	36,5	1,415
6	Компот из сушеных фруктов	200	0,28	0	15,1	61,63				0,01	0,02
	Итого	650	34,59	13,48	83,4	600,94	0,547	0,4675	48,2	188,72	5,645
Полдник											
15	Кофейный напиток с молоком	200	5,72	5,1	25,78	170,44	0,08	0,15	1,5	240,0	0,2
45	Печенье	40	3,0	4,72	29,96	166,8	0,03	0,02	-	11,6	0,4
	Итого	240	8,72	9,82	55,74	337,24	0,11	0,17	1,5	251,6	0,6
Ужин											
28	Пюре картофельное	200	4,1	5,9	21,2	154,3	0,23	0,17	16,0	42,2	1,5
40	Соус овощной	50	0,63	0,04	4,09	19,6	0,02	0,02	5,0	0,5	0,3
24	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,08	84,7	-	-	-	-	-
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	435	7,13	6,3	48,32	280,32	0,23	0,18	16,1	47,15	2,32
	Всего	1778	65,95	46,65	240,23	1727,94	0,8705	1,1705	66,91	864,83	10,675

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,6 – 3года

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
8	Омлет натуральный	100	16,66	15,78	3,22	227,64	0,1	0,19	1,0	156,5	1,1
30	Бутерброд с маслом	25/4	1,92	3,55	12,71	91,73	0,0525	0,0375	-	10,75	0,35
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	329	21,19	22,33	26,0	396,99	0,1525	0,2675	1,1	260,2	2,37
Обед											
34	Суп картофельный с рыбой	150	8,56	3,12	25,89	163,46	0,11	0,12	9,75	33,9	0,8
101	Каша рассыпчатая гречневая	120	3,42	3,1	18,48	115,24	0,13	0,13	15,2	102,5	0,9
41	Рыба тушёная	80	13,12	2,18	2,45	81,9	0,1	0,08	2,0	40,6	0,7
54	Салат из свежей капусты	50	0,96	3,05	2,64	41,9	0,02	0,02	13,0	25,3	0,3
40	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,1302	0,1005	0,12	21,9	0,849
6	Компот из сушеных фруктов	200	0,28	0	15,1	61,63	-	-	-	0,01	0,02
	Итого	630	30,24	12,35	76,56	539,13	0,4902	0,4505	40,07	224,21	3,569
Полдник											
25	Фрукты свежие	200	1,5	0,6	28,3	122,6	0,06	0,07	11,2	28,7	2,2
	Итого	200	1,5	0,6	28,3	122,6	0,06	0,07	11,2	28,7	2,2
Ужин											
20	Вареники ленивые с соусом	130/10	12,76	20,05	30,06	320,64	0,083	0,1	1,16	223,6	0,9
24	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	-	-	-	-	-
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	365	14,98	20,35	52,3	422,46	0,083	0,11	1,26	228,55	1,72
	Всего	1524	67,91	55,63	183,16	1481,18	0,7857	0,898	53,63	741,66	9,859

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe	
Завтрак												
8	Омлет натуральный	120	18,04	17,75	5,58	260,26	0,11	0,21	1,0	216,7	1,1	
30	Бутерброд с маслом	35/8	2,71	6,71	17,82	42	Сыр порциями	0,0525	-	15,05	0,49	
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82	
	Итого	363	23,36	27,46	33,47	482,19	0,1835	0,3025	1,1	324,7	2,51	
Обед												
34	Суп картофельный с рыбой	200	8,64	4,12	26,41	174,8	0,12	0,12	13,0	35,7	0,9	
101	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,83	5,28	28,89	185,86	0,15	0,15	19,0	135,7	1,0	
41	Рыба тушеная	80	13,21	2,91	2,98	90,89	0,11	0,09	2,0	46,2	0,7	
54	Салат из свежей капусты	50	0,99	3,05	2,78	42,5	0,02	0,02	13,0	25,8	0,3	
40	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	0,217	0,1675	0,2	36,5	1,415	
6	Компот из сушеных фруктов	200	0,28	0	15,1	61,63	-	-	-	0,01	0,02	
	Итого	730	35,45	16,86	96,16	680,68	0,617	0,5475	47,2	279,92	4,345	
Полдник												
25	Плоды свежие	250	1,92	0,75	35,42	150,0	0,08	0,08	14,0	35,8	2,5	
	Итого	250	1,92	0,75	35,42	150,0	0,08	0,08	14,0	35,8	2,5	
Ужин												
20	Вареники ленивые с соусом	130/10	24,43	16,39	37,92	402,2	0,113	0,12	1,16	258,4	1,0	
24	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,08	84,7	-	-	-	-	-	
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82	
	Итого	375	27,46	16,79	65,04	528,22	0,113	0,13	1,26	263,35	1,82	
	Всего	1718	88,19	61,86	230,09	1841,09	0,9935	1,06	63,56	903,77	11,175	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон :весенне-летний

Возрастная категория: 1,6 – 3года

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
36	Каша жидкая рисовая	200	5,6 4	6,55	34,16	224,6	0,1	0,173	1,25	234,2	0,36
30	Бутерброд с маслом	25/4	1,9 2	3,55	12,71	91,73	0,0525	0,0375	-	10,75	0,35
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	433	7,7 6	10,15	56,91	357,65	0,1525	0,2205	1,35	249,9	1,53
Обед											
48	Суп фасолевый	150	8,85	4,29	25,57	175,98	0,2	0,08	24,0	89,2	1,9
7	Капуста тушёная	150	4,43	2,6	21,76	122,8	0,15	0,07	-	7,5	1,2
18	Тефтели	60	9,4	2,78	8,83	101,41	0,04	0,05	1,0	13,9	1,0
40	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,1302	0,1005	0,12	21,9	0,849
6	Компот из сушеных фруктов	200	0,28	0	15,1	61,63	-	-	-	0,01	0,02
	Итого	590	28,86	13,73	93,03	612,03	0,5902	0,4305	39,12	152,31	5,519
Полдник											
50	Сок	200	-	-	11	44	0,02	0,02	4,0	14	1,8
45	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,1	0,02	0,02		8,7	0,3
	Итого	230	6,93	7,64	35,14	169,1	0,082	0,173	3,0	22,7	2,1
Ужин											
75	Суп вермишелевый с яйцом	150	5,39	4,88	10,69	110,89	0,05	0,0525	-	27,8	0,5
24	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	-	-	-	-	-
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	375	7,61	5,18	32,93	212,71	0,05	0,0625	0,1	32,75	1,32
	Всего	1628	49,77	35,45	215,66	1412,87	0,8747	0,8865	43,57	676,22	9,009

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
36	Каша жидкая рисовая	200	5,66	7,27	34,18	231,26	0,13	0,224	1,5	295,6	0,37
30	Бутерброд с маслом	35/8	2,71	6,71	17,82	144,31	0,0735	0,0525	-	15,05	0,49
2	Чай с сахаром	443	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого		8,57	14,03	62,04	416,89	0,1535	0,2365	1,6	315,6	1,68
Обед											
48	Суп фасолевый	200	10,83	6,17	26,14	203,01	0,21	0,11	25,0	96,0	2,1
7	Капуста тушёная	200	5,7	3,66	27,99	160,7	0,19	0,09	-	9,7	1,5
18	Тефтели	80	15,54	5,27	8,94	148,79	0,06	0,07	1,0	18,1	1,0
40	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	0,217	0,1675	0,2	36,5	1,415
6	Компот из сушеных фруктов	200	0,28	0	15,1	61,63				0,01	0,02
	Итого	730	41,33	19,79	109,55	782,87	0,757	0,5675	42,2	184,82	6,65
Полдник											
50	Сок	200	0	0	11	44	0,02	0,02	4,0	14	1,8
45	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,8	0,03	0,02		11,6	0,4
	Итого	240	3	4,72	40,96	210,8	0,05	0,04	4,0	25,6	2,2
Ужин											
75	Суп вермишелевый с яйцом	200	5,4	5,61	10,71	117,51	0,05	0,07	-	30,1	0,5
24	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,08	84,7	-	-	-	-	-
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	435	8,43	6,01	37,83	243,53	0,05	0,08	0,1	35,05	1,32
	Всего	1848	67,41	49,9	259,39	1761,37	1,0725	1,038	49,4	849,63	10,39

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,6 – 3 года

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
17	Каша жидкая «Геркулес»	150	22,5	15,13	27,41	338,49	0,1	0,29	1,0	296,1	1,0
30	Бутерброд с маслом	25/4	1,92	3,55	12,71	91,73	0,0525	0,0375	-	10,75	0,35
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	379	24,62	18,73	50,16	471,54	0,1525	0,3375	1,1	311,8	2,17
Обед											
68	Салат из свежих огурцов	50	0,23	2,0	2,0	26	0,017	0,017	5	11,5	0,3
27	Борщ на мясном бульоне	150	8,82	5,33	28,5	197,58	197,58	0,14	0,07	14,0	55,4
37	Жаркое по- домашнему	150	10,95	3,67	26,73	183,46	0,22	0,14	23,0	29,2	1,2
40	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	0,1302	0,1005	0,12	21,9	0,849
6	Компот из сушеных фруктов	200	0,28	0	15,1	61,63	-	-	-	0,01	0,02
	Итого	580	23,95	9,9	133,38	523,67	0,5272	0,4175	42,12	118,01	5,869
Полдник											
38	Кисель	200	4,68	4,1	12,67	105,38	0,062	0,153	3,0	232,56	0,3
	Итого	200	4,68	4,1	12,67	105,38	0,062	0,153	3,0	232,56	0,3
Ужин											
57	Каша молочная «Дружба»	200	7,35	6,75	27,31	199,14	0,11	0,1	0,94	157,57	0,91
24	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	-	-	-	-	-
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	425	9,57	7,05	49,55	300,96	0,11	0,11	1,04	162,52	1,73
	Всего	1574	63,94	40,68	253,09	1451,57	0,8097	1,035	45,26	840,33	9,969

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
17	Каша жидкая «Геркулес»	200	28,47	20,14	33,53	432,5	0,12	0,36	1,0	368,1	1,1
30	Бутерброд с маслом	35/8	2,71	6,71	17,82	144,31	0,0735	0,0525	-	15,05	0,49
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	443	31,38	26,9	61,39	618,13	0,1935	0,4242	1,1	388,1	2,41
Обед											
68	Салат из свежих огурцов	50	0,42	2,0	2,0	29	0,017	0,017	5	11,5	0,3
27	Борщ на мясном бульоне	200	10,8	7,21	29,07	224,61	0,15	0,08	14,0	58,6	2,8
37	Жаркое по- домашнему	150	16,71	6,85	27,36	237,6	0,24	0,15	25,0	35,0	1,3
40	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	0,217	0,1675	0,2	36,5	1,415
6	Компот из сушеных фруктов	200	0,28	0	15,1	61,63				0,01	0,02
	Итого	650	34,29	15,56	93,03	654,84	0,624	0,4145	44,2	141,62	7,045
Полдник											
38	Кисель	200	6,08	5,35	20,01	151,28	0,082	0,204	4,0	302,56	0,34
	Итого	200	6,08	5,35	20,01	151,28	0,082	0,204	4,0	302,56	0,34
Ужин											
57	Каша молочная «Дружба»	200	8,75	8,72	29,68	231,76	0,13	0,11	1,15	210,1	1,21
24	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,08	84,7	-	-	-	-	-
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	10,04	41,32	-	0,01	0,1	4,95	0,82
	Итого	435	11,78	9,12	56,8	357,78	0,13	0,12	1,25	215,05	2,03
	Всего	1728	83,25	66,58	231,22	1786,15	0,9875	1,2087	47,55	992,77	9,985