

День: День 1

*замена с 01.03.

утверждено и введено в действие приказом от 30.12.2024 г. №01-06/380

Возрастная категория:3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
54-9к	каша вязкая молочная овсяная	150	8,5	6,4	25,7	204,6	0,13	0,	0,13	0,	21,	114,	38,	1,27
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,73
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	4,5	3,45	0,	53,7	0,	0,11	39,	0,	132,	75,	5,3	0,15
	ОБЕД													
54-9з	салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками*	60	8,	1,1	4,8	96,5	0,03	23,1	322,	0,	30,	25,	15,	0,75
*54-12Р-2020	икра морковная	60	4,2	1,02	5,07	51,42		11,89			31,35		9,61	
54-4с	рассольник домашний	200	5,74	4,58	11,58	116,06	0,06	8,42	104,2	0,	27,6	50,4	20,2	0,76
54-10г	картофель отварной в молоке	150	5,6	4,5	26,6	173,7	0,14	10,9	8,34	0,	62,	109,	33,	1,18
54-6м	Биточек из курицы (говядина)	75	13,1	13,7	12,4	221,3	0,05	0,09	16,6	0,	30,	138,	20,	1,94
54-2соу	Соус белый основной	100	3,8	2,7	4,4	62,5	0,01	0,67	14,5	0,	8,2	9,5	2,3	
54-1хн	компот из смеси с/ф	200	0,	0,5	19,8	81,	0,	0,02	15,	0,	50,	4,3	2,1	0,3
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
	ПОЛДНИК													
54-1о	омлет натуральный (с горошком)	150	17,9	12,7	3,2	225,2	0,07	0,3	183,	0,	110,	203,	17,	2,09
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1650	71,94	57,95	170,95	1550,48	0,49	55,58	703,37	0	511,15	742,6	170,11	9,9

День: День 2

Возрастная категория:3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
54-1к	каша жидкая молочная кукурузная	150	4,4	4,3	24,7	155,8	0,05	0,39	26,	0,	88,	89,	17,	0,81
53-19з	масло сливочное (порциями)	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,	2,4	3,	0,	0,02
54-21гн	какао с молоком	200	3,6	4,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0,	143,	130,	34,	1,09
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
	ОБЕД													
54-5з	салат из свежих огурцов и помидор	60	3,1	0,6	1,8	37,6	0,03	11,5	64,4	0,	17,	18,	10,	0,47
54-2е	Борщ с капустой и сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87,	0,04	8,65	134,6	0,	33,48	42,6	19,2	0,75
54-6г	Рис отварной	150	4,8	3,7	36,5	203,5	0,03	0,	18,4	0,	6,9	73,	24,	0,49
54-3р	котлета рыбная	80	2,3	11,2	6,8	91,5	0,07	0,13	0,	0,	29,	151,	33,	0,71
54-25хн	кисель из клюквы	200	0,	0,1	14,1	56,8	0,	1,2	0,	0,	4,8	5,9	2,6	0,13
54-3соус	Соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,	9,2	24,	12,	0,52
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
	ПОЛДНИК													
	капуста тушеная	80	6,	6,7	5,1	102,7	0,03	8,83	7,35	0,	26,	74,	15,	1,08
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1520	36,1	46	171,8	1209,9	0,31	34,1	441,35	0	364,28	617,7	170,6	6,8

День: День 3

Возрастная категория:3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
54-6к	каша вязкая молочная пшенная	150	7,6	6,3	28,2	206,2	0,13	0,41	31,2	0,	95,	140,	37,	26,
54-4гн	чай с молоком и сахаром	200	1,1	1,6	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	0,	57,	46,	9,9	0,77
53-19з	масло сливочное порциями	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,	2,4	3,	0,	0,02
пром	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,	11,9	58,7								
	ОБЕД													
54-7з	салат из белокочанной капусты*	60	6,1	1,6	6,2	85,7	0,02	34,8	122,	0,	40,	30,	15,	0,56
*54-2з-2020	огурец в нарезке	30	0,	0,2	0,8	4,2	0,01	3,	3,	0,	6,9	13,	4,2	0,18
54-7с	Суп картоф.с макаронными изделиями	200	2,78	5,16	15,41	119,6	0,086	6,88	97,6	0,	13,8	54,6	20,8	0,86
54-5г	каша перловая рассыпчатая	150	4,7	6,2	27,	175,3	0,16	0,	14,4	0,	11,	136,	90,	3,03
54-12хн	компот из клюквы	200	0,	0,1	7,1	28,8	0,	1,2	0,	0,	2,6	1,9	2,6	0,12
54-5м	котлета из курицы	75	3,2	14,4	10,1	126,4	0,05	0,47	4,72	0,	22,	108,	48,	1,03
54-3соус	Соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,04	9,2	24,	12,	9,
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
	ПОЛДНИК													
54-10в	Булочка ванильная	60	4,1	4,6	30,5	177,	0,05	0,	19,1	0,	12,	41,	6,5	0,56
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1495	39,78	48,06	176,21	1266,8	0,536	49,78	472,22	0,04	276,4	604,7	249,8	42,86

День: День 4

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
54-21к	каша вязкая молочная ячневая	150	9,3	7,3	34,	249,1	0,12	0,57	41,5	0,13	157,	222,	33,	62,
пром	Джем фруктовый (абрикос)****(повидло)	10	0,	0,1	0,2	29,								
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,73
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
	ОБЕД													
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	2,7	0,8	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	0,	19,	22,	11,	0,7
54-8с	суп карт горох	200	46,	6,68	16,28	133,14	0,146	4,76	97,2	0,	33,	80,4	29,	1,47
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	8,3	36,	233,7	0,21	0,	19,2	0,	15,	181,	120,	4,04
54-2м	гуляш из говядины (курица)	80	13,1	13,5	3,2	185,6	0,03	1,13	20,4	0,	12,	133,	19,	1,98
54-3соус	Соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,	9,2	24,	12,	0,52
54-1хн	компот из смеси с/ф	200	0,	0,5	19,8	81,	0,	0,02	15,	0,	50,	4,3	2,1	0,09
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
	ПОЛДНИК													
157	картофельная запеканка с мясом (кур)	150	17,3	17,6	19,9	306,5	0,15	9,9	27,2	0,	24,	210,	42,	3,11
54-3соус	Соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,	9,2	24,	12,	0,52
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,73
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1690	100,1	68,68	209,18	1669,74	0,706	24,1	477,78	0,13	337,4	915,1	287,7	75,89

День: **День 5**

Возрастная категория: 3-7 лет

[illegible]

54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	16	4,5	3,45	0,	53,7	0,	0,11	39,	0,	132,	75,	5,3	0,15
54-6о	Яйцо вареное	44	4,	4,8	0,3	56,6	0,02	0,	62,4	0,	19,	67,	4,2	0,87
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,73
	ОБЕД													
54-1с	Щи из свежей капусты	200	5,62	5,72	28,6	92,2	0,02	10,76	105,	0,	37,4	31,	13,2	0,47
54-1г	макароны отварные	150	4,9	5,4	32,8	196,8	0,06	0,	18,4	0,	12,	41,	7,2	0,73
54-6м	Биточек из курицы (говядина)	75	13,1	13,7	12,4	221,3	0,05	0,09	16,6	0,	30,	138,	20,	1,94
54-5з	салат из свежих огурцов и помидор	60	3,1	0,6	1,8	37,6	0,03	11,5	64,4	0,	17,	18,	10,	0,47
54-1хн	компот из смеси с/ф	200	0,	0,5	19,8	81,	0,	0,02	15,	0,	50,	4,3	2,1	0,3
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
	полдник													
54-6т-2020	сырники	100	5,6	19,6	20,6	213,4	0,02	0,18	29,1	0,1	138,	191,	21,	0,54
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1305	41,22	58,77	158,9	1146,8	0,2	22,74	350,5	0,1	444,4	579,7	90,6	6,93

День: **День 6**

Возрастная категория:3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	16	4,5	3,45	0,	53,7	0,	0,11	39,	0,	132,	75,	5,3	0,15
54-13к	каша вязкая молочная пшеничная	150	6,9	6,2	29,	202,7	0,1	0,41	30,7	0,	101,	155,	29,	1,64
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,8	11,3	86,	0,03	0,52	13,3	0,	111,	107,	31,	1,07
пром	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,	11,9	58,7								
	2 завтрак: фрукты													
	ОБЕД													
54-2з	овощи в нарезке (огурец)***	60	0,	0,4	1,6	8,4	0,02	6,	6,	0,	14,	25,	8,4	0,36
54-20с	суп картофель с рыбой (минтай,горбуша)	200	5,44	7,38	9,58	116,84	0,1	4,9	82,	0,	30,6	98,2	23,	0,68
54-11г	картофельное пюре	150	5,2	3,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,	39,	84,	28,	1,03
54-5м	котлета из курицы	75	3,2	14,4	10,1	126,4	18,	0,82	3,78	0,	0,04	0,05	0,38	137,
54-3соус	Соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,	9,2	24,	12,	0,52
54-12хн	компот из клюквы	200	0,	0,1	7,1	28,8	0,	1,2	0,	0,	2,6	1,9	2,6	0,12
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
	полдник													
54-3г	макароны с сыром	150	6,8	7,9	28,6	207,7								
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1561	37,94	54,63	159,18	1196,54	18,39	26,88	326,88	0,00	443,94	577,35	143,48	143,30

День: **День 7**

Возрастная категория 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
54-16к	Каша Дружба	150	4,4	3,7	17,9	126,8								
54-23гн	коф напиток с молоком	200	2,9	3,8	11,3	86,	0,03	0,52	13,3	0,	111,	107,	31,	20,
пром	масло порционно	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,	19,	22,	11,	0,7
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
	ОБЕД													
	свекла отварная	60	2,7	0,8	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	0,	19,	22,	11,	0,7
54-6с	суп картофельный с клецками	200	3,28	4,62	11,4	93,54	0,048	3,68	101,4	0,	10,4	36,	12,8	0,54
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	150	6,2	24,8	17,6	225,7	0,14	10,3	32,7	0,08	25,	216,	101,	167,

54-1х	Компот из смеси с/ф	200	0,	0,5	19,8	81,	0,	0,02	15,	0,	50,	4,3	2,1	0,09
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
	полдник													
54-16з	винегрет	100	8,8	1,	6,8	111,8	0,02	3,77	121,	0,	20,	36,	16,	20,
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
54-3гн	чай сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1360	36,08	46,42	140,4	1074,24	0,248	20,61	329,38	0,08	258,9	450,5	188,7	209,76

День: **День 8**

Возрастная категория:3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	150	7,6	6,3	28,2	206,2	0,13	0,41	31,2	0,	95,	140,	37,	0,99
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,	2,4	3,	0,	0,02
54-21гн	какао с молоком	200	3,6	4,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0,	143,	130,	34,	1,09
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
	ОБЕД													
54-8з	салат из белокочанной капусты с морк*	60	6,1	1,	5,8	81,5	0,02	23,1	122,	0,	27,	19,	10,	0,36
*54-3з-2020	помидор в нарезке	30	0,1	0,3	1,1	6,4	0,02	7,5	39,9	0,	4,2	7,8	6,	6,
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	5,8	4,74	13,62	125,52	0,06	5,54	104,	0,	21,	51,4	19,8	0,71
54-12м	Плов с курицей	150	6,	20,5	24,9	236,								
54-1х	Компот из смеси с/ф	200	0,	0,5	19,8	81,	0,	0,02	15,	0,	50,	4,3	2,1	0,09
пром	Хлеб пшеничный	50	0,2	2,	14,8	70,3								
	полдник													
54-10в	булочка ванильная	60	4,1	4,6	30,5	177,								
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,	0,3	6,7	27,9	15,	0,31	0,38	3,7	6,9	8,5	4,6	3,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1340	40,9	47,24	172,92	1248,62	15,27	37,56	374,78	3,7	349,5	364	113,5	12,86

День: **День 9**

Возрастная категория:3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
54-13к	каша вязкая молочная пшеничная	150	9,2	8,2	38,6	270,3	0,14	0,55	41,	0,13	135,	206,	39,	21,
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	4,5	3,45	0,	53,7	0,	0,11	39,	0,	132,	75,	5,3	0,15
54-6о	Яйцо вареное	44	4,	4,8	0,3	56,6	0,02	0,	62,4	0,	19,	67,	4,2	0,87
пром	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,	11,9	58,7								
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,	0,3	6,7	27,9	15,	0,31	0,38	3,7	6,9	8,5	4,6	3,6
	ОБЕД													
54-5з	салат из ог и помидор (овощи в нарезке)***	60	3,1	0,6	1,8	37,6	0,03	11,5	64,4	0,	17,	18,	10,	0,47
54-5с	суп из овощей с фрикадельками	200	7,57	10,8	17,4	181,12	0,11	9,32	128,	0,04	21,7	115,	32,2	61,2
54-1г	макароны отварные	150	4,9	5,4	32,8	196,8	0,06	0,	18,4	0,09	12,	41,	7,2	12,
54-3р	котлета рыбная	80	2,3	11,2	6,8	91,5	0,07	0,13	0,	0,	29,	151,	33,	0,71
54-1х	Компот из смеси с/ф	200	0,	0,5	19,8	81,	0,	0,02	15,		50,	4,3	2,1	0,
пром	Хлеб пшеничный	50	0,2	2,	14,8	70,3								
	полдник													
564-8г-2020	капуста тушеная	150	4,4	3,7	14,6	113,5	0,03	31,9	125,	0,09	82,	63,	32,	1,23
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,73

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1559	40,77	55,45	186,8	1336,12	15,46	53,88	493,88	4,05	509,1	756	173,4	101,96
--	----------------	------	-------	-------	-------	---------	-------	-------	--------	------	-------	-----	-------	--------

День: День 10

Возрастная категория:3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
54-21-к-2020	каша жидкая молочная рисовая	150	4,	3,9	21,5	138,4	0,04	0,46	19,8	0,04	98,	101,	21,	0,32
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,	0,3	6,7	27,9	0,	1,16	0,38		6,9	8,5	4,6	0,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,	2,4	3,	0,	0,02
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
	ОБЕД													
54-5з	салат из свежих огурцов и помидор	80	4,1	0,8	2,4	50,	0,04	15,3	85,8	0,	22,	25,	13,	19,
54-18с	свекольник со сметаной	200	4,2	1,8	10,7	88,3	0,05	59,8	59,8	0,	27,4	47,8	21,	1,02
54-8г	капуста тушеная	150	4,4	3,7	14,6	113,5	0,03	31,9	125,	0,09	82,	63,	32,	29,
54-6м	Биточек из курицы (говядина)	75	13,1	13,7	12,4	221,3	0,05	0,09	16,6	0,	30,	138,	20,	1,94
54-25хн	кисель из клюквы	200	0,	0,1	14,1	56,8	0,	1,2	0,	0,	4,8	5,9	2,6	0,13
пром	Хлеб пшеничный	50	0,2	2,	14,8	70,3								
	ПОЛДНИК													
54-10в	ватрушка с творогом(повидлом)	60	4,1	4,6	30,5	177,								
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1405	41,5	33,5	149,1	1106,7	0,21	109,95	352,68	0,13	278	399,4	118	52,86