

Утверждаю \_\_\_\_\_

Заведующий Рязанцевским детским садом

Нарывкина Л.А.



# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей в МДОУ

**осеннее- зимний период**

Нарывкина  
Людмила  
Александровна

Подписано цифровой  
подписью: Нарывкина Людмила  
Александровна  
Дата: 2022.09.01 18:35:50 +03'00'

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК:</b>										
№ 67	Каша гречневая рассыпчатая	160,0	7,98	6,75	38,43	254,476	0,196	0,098	0	13,286	4,247
№ 102	Молоко кипяченое	200,0	6,0	2,6	10,0	114,0	0,08	0,32	2,8	252,0	0,2
№ 112	Хлеб пшеничный	30,0	1,842	0,642	12,558	64,33	0	0	0	0	0
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>15,822</b>	<b>9,992</b>	<b>60,988</b>	<b>432,806</b>	<b>0,276</b>	<b>0,418</b>	<b>2,8</b>	<b>265,286</b>	<b>4,447</b>
	<b>II ЗАВТРАК:</b>										
№ 93	Кисель из концентрата	200,0	0	0	19,6	80	0,6	0,6	30	9	0
№ 116	Печенье	20,0	4,1	2,3	13,2	94	0	0	0	0	0
	<b>Итого на II завтрак:</b>		<b>4,1</b>	<b>2,3</b>	<b>32,8</b>	<b>174,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>30,0</b>	<b>9,0</b>	<b>0</b>
	<b>ОБЕД:</b>										
№ 12	Суп с макаронными изделиями	250,0	4,0	3,0	16,75	102,5	0,08	0,5	5,325	32,5	0,25
№81	Свекла тушеная										
№ 62	Ежики мясные	180,0	25,2	23,76	24,3	437,4	0,144	1,854	5,4	57,6	4,32
№ 92	Компот из сухофруктов	200,0	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
№ 113	Хлеб ржаной	50,0	3,0	0,5	22,165	94,5	0	0	0	0	0
	<b>Итого на обед:</b>		<b>33,24</b>	<b>27,26</b>	<b>90,175</b>	<b>741,84</b>	<b>0,244</b>	<b>2,394</b>	<b>11,525</b>	<b>131,24</b>	<b>5,25</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>										
№ 104	Сдоба обыкновенная	80,0	6,48	3,84	39,04	235,2	0,08	0,072	-	14,4	0,64
№ 96	Чай сладкий с лимоном	200,0	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
	<b>Итого на полдник:</b>		<b>6,7</b>	<b>7,9</b>	<b>52,34</b>	<b>287,78</b>	<b>0,08</b>	<b>0,072</b>	<b>4,06</b>	<b>29,56</b>	<b>1,22</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>59,862</b>	<b>47,452</b>	<b>236,303</b>	<b>1636,426</b>	<b>1,12</b>	<b>3,484</b>	<b>48,385</b>	<b>435,086</b>	<b>10,917</b>

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК:</b>										
№ 25	Каша молочная пшеничная жидкая	250,0	8,45	13,025	32,325	281,175	0,125	0,25	1,125	232,325	0,9
№ 100	Какао на молоке	200,0	5,4	4,4	23,6	158,0	0,06	0,22	2,0	186,0	1,0
№ 112	Хлеб пшеничный	30,0	1,842	0,642	12,558	64,33	0	0	0	0	0
№115	Сыр порционный	15,0	3,9	4,02	0	52,8	0,0045	0,057	0,42	156,0	0,18
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>15,692</b>	<b>18,067</b>	<b>68,483</b>	<b>503,505</b>	<b>0,185</b>	<b>0,47</b>	<b>3,125</b>	<b>509,325</b>	<b>1,9</b>
	<b>II ЗАВТРАК:</b>										
№ 120	Фрукты- бананы	100,0	0,5	1,5	21,0	96,0	0,04	0,05	10,0	0,6	8,0
	<b>Итого на II завтрак:</b>		<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,0</b>	<b>0,6</b>	<b>8,0</b>
	<b>ОБЕД:</b>										
№ 5	Щи из свежей капусты с картофелем	250,0	3,25	2,75	9,0	75,0	0,75	0,05	30,75	52,5	0,5
№ 72	Картофельное пюре	200,0	3,038	5,616	9,648	148,68	0,126	12,636	3,762	66,096	0,882
№69	Филе рыбы в яйце	100,0	14,3	16,4	5,0	233,0			0,5		
№ 90	Напиток из шиповника	100,0	0,27	0,11	7,86	37,88	0,006	0,02	80,0	4,88	0,25
№ 113	Хлеб ржаной	50,0	3,0	0,5	22,165	94,5	0	0	0	0	0
	<b>Итого на обед:</b>		<b>23,858</b>	<b>25,376</b>	<b>53,673</b>	<b>589,06</b>	<b>0,882</b>	<b>12,706</b>	<b>115,012</b>	<b>123,476</b>	<b>1,632</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>										
№ 103	Кисломолочный напиток- «Снежок»	200,0	5,4	5,0	21,6	158,0	0,06	0,26	1,8	242,0	0,2
№ 112	Хлеб пшеничный	30,0	1,842	0,642	12,558	64,33	0	0	0	0	0
	<b>Итого на полдник:</b>		<b>7,242</b>	<b>5,642</b>	<b>34,158</b>	<b>222,33</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>1,8</b>	<b>242,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,292</b>	<b>50,585</b>	<b>177,314</b>	<b>1410,895</b>	<b>1,167</b>	<b>13,486</b>	<b>129,937</b>	<b>875,401</b>	<b>11,732</b>

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК:</b>										
№ 27	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	250,0	8,325	13,75	28,3	270,55	0,125	0,25	1,125	238,525	1,125
№ 98	Кофейный напиток на молоке	200,0	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
№ 112	Хлеб пшеничный	30,0	1,842	0,642	12,558	64,33	0	0	0	0	0
№ 115	Сыр порционный	15,0	3,9	4,02	0	52,8	0,0045	0,057	0,42	156,0	0,18
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>14,747</b>	<b>19,432</b>	<b>62,358</b>	<b>480,22</b>	<b>0,245</b>	<b>0,55</b>	<b>8,485</b>	<b>429,145</b>	<b>1,265</b>
	<b>II ЗАВТРАК:</b>										
№ 88	Сок фруктовый	200,0	0,5	0,2	18,2	73,0	0,02	0,02	3,6	13,0	2,5
	<b>Итого на II завтрак:</b>		<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>73,0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>13,0</b>	<b>2,5</b>
	<b>ОБЕД:</b>										
№ 17	Суп свекольный	250,0	4,675	2,125	12,725	91,025	0,125	0,1	12,355	60,2	1,3
№ 56	Плов с птицей	180,0	45,2	36,8	23,5	645,0	0,1	0,25	3,5	58,0	3,5
№ 92	Компот из сухофруктов	200,0	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
№ 113	Хлеб ржаной	50,0	3,0	0,5	22,165	94,5	0	0	0	0	0
	<b>Итого на обед:</b>		<b>53,915</b>	<b>39,425</b>	<b>85,35</b>	<b>937,965</b>	<b>0,245</b>	<b>0,39</b>	<b>16,655</b>	<b>159,34</b>	<b>5,48</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>										
№ 37	Сырники из творога	80,0	9,68	6,16	30,8	234,4	0,072	0,112	0,08	60,0	0,72
№ 96	Чай сладкий с лимоном	200,0	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
	<b>Итого на полдник:</b>		<b>9,9</b>	<b>10,22</b>	<b>44,1</b>	<b>286,98</b>	<b>0,072</b>	<b>0,112</b>	<b>4,14</b>	<b>75,16</b>	<b>1,3</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>79,062</b>	<b>69,277</b>	<b>210,008</b>	<b>1778,165</b>	<b>0,582</b>	<b>1,072</b>	<b>32,88</b>	<b>676,645</b>	<b>10,545</b>

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК:</b>										
№ 24	Каша молочная манная жидкая	250,0	6,5	3,75	29,0	175,0	0,075	0,2	1,75	180,0	0,5
№ 100	Какао на молоке	200,0	5,4	4,4	23,6	158,0	0,06	0,22	2,0	186,0	1,0
№ 112	Хлеб пшеничный	30,0	1,842	0,642	12,558	64,33	0	0	0	0	0
№ 115	Сыр порционный	15,0	3,9	4,02	0	52,8	0,0045	0,057	0,42	156,0	0,18
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>17,642</b>	<b>12,812</b>	<b>65,158</b>	<b>450,13</b>	<b>0,139</b>	<b>0,477</b>	<b>4,17</b>	<b>522,0</b>	<b>1,68</b>
	<b>II ЗАВТРАК:</b>										
№ 119	Фрукты- яблоки	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,02	10,0	2,2	16,0
	<b>Итого на II завтрак:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,0</b>	<b>2,2</b>	<b>16,0</b>
	<b>ОБЕД:</b>										
№ 7	Рассольник Ленинградский	250,0	3,25	3,0	17,5	110,0	0,125	0,075	16,75	35,0	0,75
№ 80	Капуста тушенная	200,0	2,968	8,064	8,37	143,64	0,054	0,072	20,34	106,74	15,12
№ 85	Шницель по- деревенски ч.2	100,0	13,7	20,6	13,8	300,0			4,5		
№ 90	Напиток из шиповника	100,0	0,27	0,11	7,86	37,88	0,006	0,02	80,0	4,88	0,25
№ 113	Хлеб ржаной	50,0	3,0	0,5	22,165	94,5	0	0	0	0	0
	<b>Итого на обед:</b>		<b>23,188</b>	<b>32,274</b>	<b>69,695</b>	<b>686,02</b>	<b>0,185</b>	<b>0,167</b>	<b>121,59</b>	<b>146,62</b>	<b>16,12</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>										
№ 68	Макаронные изделия отварные	160,0	5,04	3,92	27,58	172,2	0,056	0,014	-	9,8	0,7
№ 33	0,5 яйца	20,0	1,3	1,2	1,0	15,7	0	0	0	0	0
№ 96	Чай сладкий с лимоном	200,0	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
№ 112	Хлеб пшеничный	30,0	1,842	0,642	12,558	64,33	0	0	0	0	0
	<b>Итого на полдник:</b>		<b>20,182</b>	<b>8,822</b>	<b>54,138</b>	<b>301,31</b>	<b>0,056</b>	<b>0,014</b>	<b>6,0</b>	<b>12,4</b>	<b>1,24</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>61,412</b>	<b>54,308</b>	<b>198,791</b>	<b>1484,46</b>	<b>0,41</b>	<b>0,678</b>	<b>141,76</b>	<b>683,22</b>	<b>51,16</b>

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК:</b>										
№ 26	Каша молочная рисовая жидкая	250,0	7,55	12,45	39,15	299,175	0,075	0,275	1,125	232,925	0,7
№ 98	Кофейный напиток на молоке	200,0	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
№ 112	Хлеб пшеничный	30,0	1,842	0,642	12,558	64,33	0	0	0	0	0
№ 115	Сыр порционный	15,0	3,9	4,02	0	52,8	0,0045	0,057	0,42	156,0	0,18
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>17,872</b>	<b>22,152</b>	<b>73,208</b>	<b>561,645</b>	<b>0,199</b>	<b>0,632</b>	<b>8,905</b>	<b>579,545</b>	<b>1,02</b>
	<b>II ЗАВТРАК:</b>										
№ 88	Сок фруктовый	200,0	0,5	0,2	18,2	73,0	0,02	0,02	3,6	13,0	2,5
№ 116	Печенье										
	<b>Итого на II завтрак:</b>		<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>73,0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>13,0</b>	<b>2,5</b>
	<b>ОБЕД:</b>										
№ 9	Суп картофельный с горохом	250,0	7,15	0,6	20,15	127,35	0,25	0,075	5,325	59,8	2,65
№ 64	Рагу с птицей	200,0	53,4	86,8	21,4	978,0	0,3	0,5	22,0	106,0	6,0
№ 92	Компот из сухофруктов	200,0	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
№ 113	Хлеб ржаной	50,0	3,0	0,5	22,0165	94,5	0	0	0	0	0
	<b>Итого на обед:</b>		<b>64,59</b>	<b>87,9</b>	<b>90,5265</b>	<b>1307,29</b>	<b>0,57</b>	<b>0,615</b>	<b>28,125</b>	<b>206,94</b>	<b>9,33</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>										
№ 57 ч.2	Манник	100,0	4,1	5,6	27,6	185,0			0,3		
№ 96	Чай сладкий с лимоном	200,0	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
	<b>Итого на полдник:</b>		<b>4,361</b>	<b>9,66</b>	<b>40,9</b>	<b>237,58</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>4,36</b>	<b>15,16</b>	<b>0,58</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>87,323</b>	<b>119,912</b>	<b>222,834</b>	<b>2179,515</b>	<b>0,789</b>	<b>1,262</b>	<b>44,99</b>	<b>814,645</b>	<b>13,43</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК:</b>										
№ 28	Каша молочная жидкая «Дружба»	250,0	7,9	12,725	32,925	278,95	0,1	0,25	1,125	229,75	0,675
№ 100	Какао на молоке	200,0	5,4	4,4	23,6	158,0	0,06	0,22	2,0	186,0	1,0
№ 112	Хлеб пшеничный	30,0	1,842	0,642	12,558	64,33	0	0	0	0	0
№115	Сыр порционный	15	3,9	4,02	0	52,8	0,0045	0,057	0,42	156,0	0,18
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>19,042</b>	<b>21,787</b>	<b>69,083</b>	<b>554,08</b>	<b>0,164</b>	<b>0,52</b>	<b>3,54</b>	<b>571,75</b>	<b>1,85</b>
	<b>II ЗАВТРАК:</b>										
№ 93	Кисель из концентрата	200,0	0	0	19,6	80,0	0,6	0,6	30,0	9,0	0
№116	Печенье	20,0	4,1	2,3	13,2	94,0	0	0	0	0	0
	<b>Итого на II завтрак:</b>		<b>4,1</b>	<b>2,3</b>	<b>32,8</b>	<b>178,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>30,0</b>	<b>9,0</b>	<b>0</b>
	<b>ОБЕД:</b>										
№ 15	Суп рыбный из консервов	250,0	10,175	2,6	16,65	150,85	0,1	0,1	8,025	107,925	1,3
№ 67	Каша гречневая рассыпчатая	160,0	7,98	6,748	38,43	254,476	0,196	0,098	0	13,286	4,247
№ 53	Гуляш	100,0	12,89	10,19	3,28	156,25	0,03	0,09	0,69	23,25	0,99
№ 92	Компот из сухофруктов	200,0	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
№ 113	Хлеб ржаной	50,0	3,0	0,5	22,0165	94,5	0	0	0	0	0
	<b>Итого на обед:</b>		<b>35,085</b>	<b>20,038</b>	<b>107,3365</b>	<b>763,516</b>	<b>0,346</b>	<b>0,328</b>	<b>1,49</b>	<b>85,601</b>	<b>7,217</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>										
№ 111	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	80,0	4,88	4,96	37,2	231,2	0,064	0,072	-	32,8	1,04
№ 96	Чай сладкий с лимоном	200,0	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
	<b>Итого на полдник:</b>		<b>5,1</b>	<b>9,02</b>	<b>50,5</b>	<b>283,78</b>	<b>0,064</b>	<b>0,072</b>	<b>4,06</b>	<b>47,96</b>	<b>1,62</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,327</b>	<b>53,145</b>	<b>259,719</b>	<b>1779,376</b>	<b>1,174</b>	<b>1,52</b>	<b>39,09</b>	<b>714,311</b>	<b>10,687</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК:</b>										
№ 25	Каша молочная пшеничная жидкая	250,0	8,45	13,025	32,325	281,175	0,125	0,25	1,125	232,325	0,9
№ 98	Кофейный напиток на молоке	200,0	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
№ 112	Хлеб пшеничный	30,0	1,842	0,642	12,558	64,33	0	0	0	0	0
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>14,872</b>	<b>18,707</b>	<b>66,383</b>	<b>490,845</b>	<b>0,245</b>	<b>0,55</b>	<b>8,485</b>	<b>422,945</b>	<b>1,04</b>
	<b>II ЗАВТРАК:</b>										
№ 121	Фрукты- груши	100,0	0,3	0,4	10,3	47,0	0,02	0,03	5,0	2,3	19,0
	<b>Итого на II завтрак:</b>		<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>10,3</b>	<b>47,0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5,0</b>	<b>2,3</b>	<b>19,0</b>
	<b>ОБЕД:</b>										
№ 4	Борщ с капустой и картофелем	250,0	3,25	2,75	12,25	87,5	0,05	0,075	20,0	52,5	0,75
№ 66	Рис отварной	180,0	3,36	4,06	27,16	182,0	0,028	0,014	-	2,8	0,56
№ 71 ч.2	Шницель рыбный натуральный	50,0	7,15	4,0	2,9	72,5			0,45		
№ 90	Напиток из шиповника	100,0	0,27	0,11	7,86	37,88	0,006	0,02	80,0	4,88	0,25
№ 113	Хлеб ржаной	50,0	3,0	0,5	22,0165	94,5	0	0	0	0	0
	<b>Итого на обед:</b>		<b>17,03</b>	<b>11,42</b>	<b>72,1865</b>	<b>474,38</b>	<b>0,084</b>	<b>0,109</b>	<b>100,45</b>	<b>60,18</b>	<b>1,56</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>										
№ 103	Кисломолочный напиток- «Снежок»	200,0	5,4	5,0	21,6	158,0	0,06	0,26	1,8	242,0	0,2
№ 112	Хлеб пшеничный	30,0	1,842	0,642	12,558	64,33	0	0	0	0	0
	<b>Итого на полдник:</b>		<b>7,242</b>	<b>5,642</b>	<b>34,158</b>	<b>222,33</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>1,8</b>	<b>242,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>39,44</b>	<b>36,16</b>	<b>183,02</b>	<b>1234,55</b>	<b>0,4</b>	<b>0,94</b>	<b>115,73</b>	<b>727,42</b>	<b>21,8</b>



День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК:</b>										
№ 30	Каша молочная кукурузная жидкая	250,0	6,75	3,75	35,0	200,0	0,1	0,225	1,75	165,0	1,25
№ 100	Какао на молоке	200,0	5,4	4,4	23,6	158,0	0,06	0,22	2,0	186,0	1,0
№ 112	Хлеб пшеничный	30,0	1,842	0,642	12,558	64,33	0	0	0	0	0
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>13,992</b>	<b>8,792</b>	<b>71,158</b>	<b>422,33</b>	<b>0,16</b>	<b>0,445</b>	<b>3,75</b>	<b>351,0</b>	<b>2,25</b>
	<b>II ЗАВТРАК:</b>										
№ 88	Сок фруктовый	200,0	0,5	0,2	18,2	73,0	0,02	0,02	3,6	13,0	2,5
	<b>Итого на II завтрак:</b>		<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>73,0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>13,0</b>	<b>2,5</b>
	<b>ОБЕД:</b>										
№ 19	Бульон куриный	100,0	25,74	21,31	22,44	385,26	0	0	0	0	0
№ 20	Гренки для супов	60,0	9,12	0,96	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24,0	1,32
№ 54	Жаркое по-домашнему	200,0	12,78	17,28	16,92	286,2	0,144	0,126	9,54	32,4	2,7
№ 92	Компот из сухофруктов	200,0	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
№ 113	Хлеб ржаной	50,0	3,0	0,5	22,0165	94,5	0	0	0	0	0
	<b>Итого на обед:</b>		<b>51,68</b>	<b>40,05</b>	<b>146,656</b>	<b>1159,0</b>	<b>0,296</b>	<b>0,202</b>	<b>10,34</b>	<b>97,54</b>	<b>4,7</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>										
№ 34	Запеканка творожная	180,0	24,588	16,272	17,856	326,394	0,072	0,45	0,486	264,474	1,062
№ 96	Чай сладкий с лимоном	200,0	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
	<b>Итого на полдник:</b>		<b>24,8</b>	<b>20,33</b>	<b>31,15</b>	<b>378,97</b>	<b>0,072</b>	<b>0,45</b>	<b>4,54</b>	<b>279,63</b>	<b>1,64</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>90,97</b>	<b>69,37</b>	<b>267,16</b>	<b>2033,3</b>	<b>0,54</b>	<b>1,11</b>	<b>22,23</b>	<b>741,17</b>	<b>11,09</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК:</b>										
№ 13	Суп молочный с макаронными изделиями	250,0	8,25	11,25	25,8	233,8	0,05	0,175	1,125	132,5	0,575
№ 98	Кофейный напиток на молоке	200,0	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
№ 112	Хлеб пшеничный	30,0	1,842	0,642	12,558	64,33	0	0	0	0	0
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>14,672</b>	<b>16,932</b>	<b>59,858</b>	<b>443,47</b>	<b>0,17</b>	<b>0,475</b>	<b>8,485</b>	<b>323,12</b>	<b>0,715</b>
	<b>II ЗАВТРАК:</b>										
№ 120	Фрукты- бананы	100,0	0,5	1,5	21,0	96,0	0,04	0,05	10,0	0,6	8,0
	<b>Итого на II завтрак:</b>		<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,0</b>	<b>0,6</b>	<b>8,0</b>
	<b>ОБЕД:</b>										
№ 8	Суп картофельный	250,0	3,75	2,75	16,0	122,5	0,125	0,1	12,0	37,5	1,0
№ 80	Капуста тушеная	200,0	2,968	8,064	8,37	143,64	0,054	0,072	20,34	106,74	1,512
№83 ч.2	Котлеты «Мозайка»	100,0	13,3	23,3	10,5	311,0			6,3		
№ 90	Напиток из шиповника	100,0	0,27	0,11	7,86	37,88	0,006	0,02	80,0	4,88	0,25
№ 113	Хлеб ржаной	50,0	3,0	0,5	22,0165	94,5	0	0	0	0	0
	<b>Итого на обед:</b>		<b>23,28</b>	<b>34,72</b>	<b>64,74</b>	<b>709,52</b>	<b>0,18</b>	<b>0,19</b>	<b>118,64</b>	<b>149,12</b>	<b>2,76</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>										
№ 32	Омлет натуральный	140,0	14,0	16,8	2,8	217,0	0,07	0,546	0,28	112,0	2,8
№ 96	Чай сладкий с лимоном	200,0	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
№ 112	Хлеб пшеничный	30,0	1,842	0,642	12,558	64,33	0	0	0	0	0
	<b>Итого на полдник:</b>		<b>16,06</b>	<b>21,5</b>	<b>28,65</b>	<b>333,91</b>	<b>0,07</b>	<b>0,546</b>	<b>4,34</b>	<b>127,16</b>	<b>3,38</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,51</b>	<b>74,65</b>	<b>174,24</b>	<b>1582,9</b>	<b>0,46</b>	<b>1,26</b>	<b>141,46</b>	<b>600,0</b>	<b>14,85</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК:</b>										
№ 31	Каша молочная ячневая жидкая	250,0	5,6	3,4	22,6	144,0	0,1	0,2	1,6	174,0	0,6
№ 98	Какао на молоке	200,0	5,4	4,4	23,6	158,0	0,06	0,22	2,0	186,0	1,0
№ 112	Хлеб пшеничный	30,0	1,842	0,642	12,558	64,33	0	0	0	0	0
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>12,842</b>	<b>8,442</b>	<b>58,758</b>	<b>366,33</b>	<b>0,16</b>	<b>0,42</b>	<b>3,6</b>	<b>360,0</b>	<b>1,6</b>
	<b>II ЗАВТРАК:</b>										
№ 88	Сок фруктовый	200,0	0,5	0,2	18,2	73,0	0,02	0,02	3,6	13,0	2,5
№116	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94,0	0	0	0	0	0
	<b>Итого на II завтрак:</b>		<b>4,6</b>	<b>2,5</b>	<b>31,4</b>	<b>167,0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>13,0</b>	<b>2,5</b>
	<b>ОБЕД:</b>										
№ 6	Суп «Кудрявый»	250,0	5,11	6,64	19,62	158,6			16,53		
№ 68	Макаронные изделия отварные	160,0	5,04	3,92	27,58	172,2	0,056	0,014	-	9,8	0,7
№ 97 ч.2	Котлеты рубленые из курицы	100,0	16,5	13,3	14,5	258,0			0,8		
№ 92	Компот из сухофруктов	200,0	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
№ 113	Хлеб ржаной	50,0	3,0	0,5	22,0165	94,5	0	0	0	0	0
	<b>Итого на обед:</b>		<b>30,69</b>	<b>24,36</b>	<b>110,6765</b>	<b>790,74</b>	<b>0,076</b>	<b>0,054</b>	<b>18,13</b>	<b>50,94</b>	<b>11,38</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>										
№ 118 ч.2	Оладьи с джемом	100,0	8,1	6,8	40,2	244,0			0,7		
№ 96	Чай сладкий с лимоном	200,0	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
	<b>Итого на полдник:</b>		<b>8,32</b>	<b>10,86</b>	<b>53,5</b>	<b>296,58</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>4,76</b>	<b>15,16</b>	<b>0,58</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>87,85</b>	<b>46,16</b>	<b>254,33</b>	<b>1620,65</b>	<b>0,25</b>	<b>0,49</b>	<b>30,09</b>	<b>439,1</b>	<b>16,06</b>

