

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОУ "ДС № 14"  
С.Елизаветинское  
Высочинская Н.Н.



Примерное  
10- дневное меню  
для организации питания в МДОУ "ДС № 14"  
детей в возрасте от 3 до 7 лет с пребыванием в учреждении 10 часов.

№ реп. Сб. 2005 г.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ оборника рец.
			Белк н.г.	Жиры.г.	Углевод мг.		Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
1	2	3	4	5	6	7										

День: понедельник  
Неделя: первая  
Возрастная категория: от 3 лет до 7 л

Завтрак																
Омлет натуральный	1/60	5,73	11,04	1,1	127	46,4	7,8	106	1,18	0,04	0,24	0,12	0,1	438	2013	
Макаронные изделия отварные	1/80	3,7	3,01	17,63	112,3	3,24	14,1	24,78	0,74	0,04	0,02	0,52	0	413	2013	
Икра кабачковая промышленного производства	1/40	0,48	1,89	3,08	31	16	6	15	0,28	0,01	0,02	0,16	3	73	2005	
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		2013	
Чай с сахаром	1/180/9	0,08	0,01	8,5	34,8	11,3	1,5	2,9	0,25	0	0	0,02	0,01			
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>399</b>	<b>12,36</b>	<b>16,25</b>	<b>44,81</b>	<b>375,06</b>	<b>83,84</b>	<b>39,3</b>	<b>173,78</b>	<b>3,06</b>	<b>0,138</b>	<b>0,298</b>	<b>5,62</b>	<b>3,11</b>			
<b>Обед:</b>																
Суп картофельный с рисом	1/200	4	2,7	27,2	118	15	22,7	68,3	0,8	0,08	0,05	0,4	6,5	220	2013	
Биточки из говядины	1/60	9,32	7,07	9,64	139	26,1	19,3	99,7	0,9	0,08	0,1	2,06	0,09	609	2015	
Каша гречневая вязкая	1/80	5,9	3,39	26,53	160	10,46	93,35	139,8	3,2	0,17	0,08	1,82	0	681	2013	
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	1/180	0,2	0,01	31,7	127,98	10,8	2,99	9,7	0,61	0,002	0,003	0,07	0,13		2013	
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0			
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,06	0,02	0,21	0			
<b>Итого за обед:</b>	<b>580</b>	<b>23,77</b>	<b>13,87</b>	<b>109,93</b>	<b>667,14</b>	<b>79,75</b>	<b>161,94</b>	<b>1006,7</b>	<b>7,28</b>	<b>0,41</b>	<b>0,271</b>	<b>9,36</b>	<b>6,72</b>			
<b>Полдник:</b>																
Булочка ванильная	1/60	4,74	4,88	32,69	193,2	13,44	17,04	45,96	0,84	0,08	0,04	0,94	0	422	2005	
Молоко кипяченое	1/180	5,49	4,89	9,09	102	227,52	26,6	170,64	0,19	0,07	0,29	19	2,46	965	2013	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>240</b>	<b>10,23</b>	<b>9,77</b>	<b>41,78</b>	<b>295,2</b>	<b>240,96</b>	<b>43,64</b>	<b>216,6</b>	<b>1,03</b>	<b>0,15</b>	<b>0,33</b>	<b>19,94</b>	<b>2,46</b>			
<b>Итого за день:</b>	<b>1219</b>	<b>48,44</b>	<b>41,02</b>	<b>208,13</b>	<b>1380,4</b>	<b>415,9</b>	<b>252,08</b>	<b>1238,9</b>	<b>12,91</b>	<b>0,708</b>	<b>0,899</b>	<b>35,36</b>	<b>14,3</b>			

День: вторник  
Неделя: первая  
Возрастная категория: от 3 лет до 7 л

<b>Завтрак</b>																
Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	5,75	5,21	18,84	145,2	162	24,15	138	0,51	0,08	0,2	0,15	0,91	390		
Чай с сахаром	1/180/9	0,08	0,01	8,5	34,8	11,3	1,5	2,9	0,25	0	0	0,02	0,01			
Масло сливочное порционное крестьянское	1/5	0,08	3,63	0,07	33	1,2	0	1,5	0,01	0,005	0,08	0,05	0	14	2005	
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0			
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>424</b>	<b>8,28</b>	<b>9,15</b>	<b>41,91</b>	<b>282,96</b>	<b>181,4</b>	<b>35,55</b>	<b>168,5</b>	<b>1,37</b>	<b>0,133</b>	<b>0,278</b>	<b>5,02</b>	<b>0,92</b>			
<b>Обед:</b>																
Борщ со сметаной	1/200/10	1,8	4,9	12,75	102,5	44,38	26,25	53,23	1,2	0,048	0,026	0,043	10,28	170	2013	
Котлета из филе рыбы минтай свежемороженого запеченные	1/60	8,02	2,82	5,99	81	31,9	18,1	110,4	0,45	0,05	0,05	1,11	0,25	510	2013	
Картофель отварной	1/100	1,91	2,88	15,34	94,9	9,76	19,55	53,15	0,77	0,102	0,05	1,04	14	296		
Сок фруктовый	1/180	0,9	0	18,18	76,8	12,6	10	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	388	2005	
Овощи огурцы сол/свеж в нарезке	1/40	0,29	0	0,97	4,63	12,45	7,6	22,85	0,99	0	0	1,28	5,43			2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0			
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0			
<b>Итого за обед:</b>	<b>640</b>	<b>15,47</b>	<b>6,4</b>	<b>55,34</b>	<b>379,49</b>	<b>84,11</b>	<b>79,25</b>	<b>272,5</b>	<b>6,5</b>	<b>0,27</b>	<b>0,178</b>	<b>8,62</b>	<b>23,29</b>			
<b>Полдник:</b>																
Кондитерское изделие (пирожок/печенье/вафля)	1/60/25/25	2,4	17,36	28,8	274,5	1,5	3,5	28,5	0,5	0,006	0,016	0,065	0			
Какао с молоком	1/180	3,78	3,26	15,55	106,8	137,64	20,04	115,08	0,49	0,05	0,17	0,16	1,44			2013
Фрукты свежие(яблоко)	1/100	1,5	0,5	21	95	8	42	28	0,6	0,04	0,05	0,6	10	338	2005	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>340</b>	<b>6,18</b>	<b>20,62</b>	<b>44,35</b>	<b>381,3</b>	<b>136,14</b>	<b>23,54</b>	<b>143,58</b>	<b>0,99</b>	<b>0,056</b>	<b>0,186</b>	<b>0,225</b>	<b>1,44</b>			
<b>Итого за день:</b>	<b>1404</b>	<b>36,33</b>	<b>44,55</b>	<b>162,25</b>	<b>1230,52</b>	<b>435,04</b>	<b>171,1</b>	<b>617,66</b>	<b>10,43</b>	<b>0,518</b>	<b>0,669</b>	<b>11,618</b>	<b>34,5</b>			

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 лет до 7 л

<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша молочная жидкая манная	1/200	4,52	4,07	30,57	177	10,6	7,9	39,2	0,45	0,04	0,02	0,45	0	390	2013	
Чай с сахаром	1/180/9	0,08	0,01	8,5	34,8	11,3	1,5	2,9	0,25	0	0	0,02	0,01			
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0			
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>419</b>	<b>6,97</b>	<b>4,38</b>	<b>53,57</b>	<b>281,76</b>	<b>28,8</b>	<b>19,3</b>	<b>68,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0,088</b>	<b>0,038</b>	<b>5,27</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед:</b>																
Щи из свежей капусты и картофеля	1/200	1,7	4,88	8,48	58,3	43,32	0	0	0,78	0,06	0,045	0	18,45	67	2011	

Плов из филе шылленка бройлера	1/60/150	18,9	15,95	33,45	353	42,13	43,5	188	1,98	0,05	0,08	3,8	0,51	304	2015
Кисель из концентрата фруктового витаминный	1/180	1,22	0,06	26,11	104,6	7,58	0	0	0,1	0,001	0,002	0	0,36		
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		2013
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0		
<b>Итого за обед:</b>	<b>650</b>	<b>26,17</b>	<b>21,59</b>	<b>82,9</b>	<b>638,06</b>	<b>110,41</b>	<b>67,6</b>	<b>299,5</b>	<b>4,81</b>	<b>0,209</b>	<b>0,185</b>	<b>8,81</b>	<b>19,32</b>		
<b>Подник:</b>															
Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/100/13	17,54	12,05	17,15	247	147,3	22,2	210,3	0,69	0,05	0,26	0,53	0,24	469	
Кофейный напиток с сахаром	1/180	2,81	2,4	12,76	84	113,16	12,6	81	0,1	0,04	0,13	0,09	1,2		2013
<b>Итого за подник:</b>	<b>293</b>	<b>20,35</b>	<b>14,45</b>	<b>29,91</b>	<b>331</b>	<b>260,46</b>	<b>34,8</b>	<b>291,3</b>	<b>0,79</b>	<b>0,08</b>	<b>0,37</b>	<b>0,61</b>	<b>1,22</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1362</b>	<b>68,14</b>	<b>44,47</b>	<b>185,24</b>	<b>1407,9</b>	<b>415,08</b>	<b>168,6</b>	<b>737,53</b>	<b>10,35</b>	<b>0,562</b>	<b>0,678</b>	<b>17,27</b>	<b>15,35</b>		

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша молочная жидкая рисовая	1/200	3,04	0,44	36,92	164	4,71	21,8	65,5	0,45	0,03	0,01	0,6		390	
Чай с сахаром и лимоном	1/180/9/6	0,08	0,01	8,5	34,8	11,3	1,6	2,9	0,25	0	0	0,02	0,01	944	2013
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>2,53</b>	<b>3,94</b>	<b>23,07</b>	<b>137,76</b>	<b>19,4</b>	<b>11,5</b>	<b>30,5</b>	<b>0,86</b>	<b>0,053</b>	<b>0,078</b>	<b>4,87</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед:</b>															
Суп картофельный с горохом лущенным	1/200	5,48	5,3	16,3	134,75	38,08	35,3	87,16	2,08	0,23	0,07	1,15	5,82	226	2013
Филе бедра шылленка бройлера тепленое в соусе с овощами	1/60/150	24	39	27	556	0	0	0	0	0	0	0	53	649	2013
Компот из смеси сухофруктов витаминный	1/180	0,2	0,01	31,7	127,98	10,8	2,99	9,7	0,81	0,002	0,003	0,07	0,13		2013
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0		
<b>Итого за обед:</b>	<b>650</b>	<b>28,55</b>	<b>39,71</b>	<b>73,56</b>	<b>806,14</b>	<b>28,2</b>	<b>28,89</b>	<b>83,2</b>	<b>2,38</b>	<b>0,1</b>	<b>0,041</b>	<b>5,08</b>	<b>53,13</b>		
<b>Подник:</b>															
Кондитерское изделие (праник/ печенье/ вафля)	1/60/25/2 5	2	14,47	24	228,75	1,25	2,92	23,75	0,42	0,005	0,01	0,1	0		
Чай с сахаром	1/180/9	0,08	0,01	8,5	34,8	11,3	1,5	2,9	0,25	0	0	0,02	0,01		2013
<b>Итого за подник:</b>	<b>214,00</b>	<b>2,08</b>	<b>14,48</b>	<b>32,5</b>	<b>263,55</b>	<b>12,55</b>	<b>4,42</b>	<b>26,65</b>	<b>0,67</b>	<b>0,005</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>		

Итого за день:	1289,00	38,46	65,80	152,68	1366,35	233,57	61,11	243,55	6,17	0,28	0,35	10,28	75,02		
----------------	---------	-------	-------	--------	---------	--------	-------	--------	------	------	------	-------	-------	--	--

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

ЗАВТРАК															
Каша молочная гречневая	1/200	6,21	5,28	27,9	184	12,1	0	0	3,3	0,15	0,08	0	0	390	
Чай с сахаром	1/180/9	0,08	0,01	8,5	34,8	11,3	1,5	2,9	0,25	0	0	0,02	0,01		2013
Сыр российский порционный	1/10	2,32	2,96	0	36	88	3,5	50	1	0	0,03	0,02	0,07	115	2013
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	8,9	9,9	28,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>429</b>	<b>10,98</b>	<b>8,55</b>	<b>50,9</b>	<b>324,76</b>	<b>118,3</b>	<b>14,9</b>	<b>79</b>	<b>5,16</b>	<b>0,198</b>	<b>0,128</b>	<b>4,84</b>	<b>0,08</b>		
Обед:															
Суп картофельный с бобовыми	1/200	5,06	5,3	23,85	163,75	38,07	0	0	2,02	0,22	0,07	0	0,8	228	2013
Кнели из мяса цыпленка бройлера с рисом	1/60	17	14	5,3	217	43,9	21,6	108,7	0,96	0,06	0,1	1,83	0,03		
Макаронные изделия отварные	1/80	3,7	0,1	17,63	112,3	3,24	14,1	24,78	0,74	0,04	0,02	0,52	0	413	2013
Компот из смеси сухофруктов витаминный	1/180	0,2	0,01	31,7	127,98	10,8	2,98	9,7	0,81	0,002	0,003	0,07	0,13		2013
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	8,9	9,9	28,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0		
<b>Итого за обед:</b>	<b>580</b>	<b>30,31</b>	<b>20,11</b>	<b>93,34</b>	<b>743,19</b>	<b>113,41</b>	<b>62,29</b>	<b>214,88</b>	<b>6,1</b>	<b>0,42</b>	<b>0,231</b>	<b>7,43</b>	<b>0,08</b>		
Полдник															
Ватрушка с повидлом	1/60	7,6	13,09	21,41	233,16	43	17,32	78	0,73	0,07	0,08	0,72	0,04	1098	1982
Какао с молоком	1/180	3,78	3,26	15,55	106,8	137,84	20,04	115,08	0,48	0,05	0,17	0,16	1,44		2013
<b>Итого за полдник:</b>	<b>240</b>	<b>11,38</b>	<b>16,35</b>	<b>36,96</b>	<b>339,96</b>	<b>180,84</b>	<b>37,36</b>	<b>181,08</b>	<b>1,22</b>	<b>0,12</b>	<b>0,25</b>	<b>0,88</b>	<b>1,48</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1249</b>	<b>56,17</b>	<b>47,31</b>	<b>192,1</b>	<b>1487,11</b>	<b>426,65</b>	<b>122,15</b>	<b>509,56</b>	<b>14,03</b>	<b>0,758</b>	<b>0,619</b>	<b>13,52</b>	<b>4,22</b>		

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

ЗАВТРАК															
Яйцо отварное	1/40	5,6	9,3	0	109,5	22	0	0	1	0,03	0,18	0	0,13	424	2013
Макаронные изделия отварные	1/80	3,7	0,1	17,63	112,3	3,24	14,1	24,78	0,74	0,04	0,02	0,52	0	413	2013
Икра кабачковая промышленного производства	1/40	0,48	1,89	3,08	31	16	6	15	0,28	0,01	0,02	0,16	3	73	2005
Чай с сахаром	1/180/9	0,08	0,01	8,5	34,8	11,3	1,5	2,9	0,25	0	0	0,02	0,01		2013
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	8,9	9,9	28,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>379</b>	<b>12,23</b>	<b>11,6</b>	<b>43,71</b>	<b>357,56</b>	<b>89,44</b>	<b>31,6</b>	<b>88,78</b>	<b>2,87</b>	<b>0,128</b>	<b>0,238</b>	<b>5,6</b>	<b>3,14</b>		

<b>Обед:</b>																
Суп картофельный с рыбными консервами "Сайра с добавлением масла"	1/200	8,6	8,4	14,3	167,3	45,3	47,35	176,5	1,27	0,1	0,145	3,58	9,1	220	2013	
Котлета рубленая из шпленка бройлера	1/60	10,15	17,7	9,6	252	27,1	16,9	105,4	1,09	0,06	1	3,54	0,5	668	2013	
Каша ячневая вязкая	1/80	3,3	2,85	31,24	124	27,4	16,3	113,13	0,61	0,07	0,03	0,82	0	681	2013	
Кисель из концентрата фруктового витаминный	1/180	1,22	0,06	26,11	104,6	7,56	0	0	0,1	0,001	0,002	0	0,36		2013	
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0			
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0			
<b>Итого за обед:</b>	<b>580,00</b>	<b>27,62</b>	<b>29,71</b>	<b>96,11</b>	<b>770,06</b>	<b>124,76</b>	<b>104,65</b>	<b>468,53</b>	<b>4,84</b>	<b>0,329</b>	<b>1,215</b>	<b>12,96</b>	<b>9,96</b>			
<b>Полдник:</b>																
Пирожок с повидлом	1/60	3,43	1,38	33,12	159,43	11,48	13,71	33,77	0,81	0,06	0,04	0,74	0,02	1098	2013	
Молоко кипяченое	1/180	5,49	4,89	9,09	102	227,52	26,6	170,64	0,19	0,07	0,29	19	2,46	965	2013	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>240,00</b>	<b>8,92</b>	<b>6,27</b>	<b>42,21</b>	<b>261,43</b>	<b>239</b>	<b>40,31</b>	<b>204,41</b>	<b>1</b>	<b>0,13</b>	<b>0,33</b>	<b>19,74</b>	<b>2,48</b>			
<b>Итого за день:</b>	<b>1199</b>	<b>51,25</b>	<b>50,53</b>	<b>194,6</b>	<b>1478,68</b>	<b>447,17</b>	<b>190,76</b>	<b>788,17</b>	<b>11,31</b>	<b>0,607</b>	<b>0,893</b>	<b>40,16</b>	<b>23,09</b>			

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 лет до 7 л

<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша молочная геркулесовая	1/200	5,4	7,59	27,15	198,7	25,2	66,1	144,93	1,55	0,15	0,04	0,39	0			
Чай с сахаром	1/180/9	0,08	0,01	8,5	34,8	11,3	1,5	2,9	0,25	0	0	0,02	0,01		2013	
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0			
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>419</b>	<b>7,85</b>	<b>7,9</b>	<b>50,15</b>	<b>303,46</b>	<b>43,4</b>	<b>67,5</b>	<b>173,93</b>	<b>2,4</b>	<b>0,198</b>	<b>0,058</b>	<b>5,21</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед:</b>																
Суп картофельный с вермишелью	1/200	2,68	2,83	13,6	104,7	24,5	0	0	1	0,1	0,05	0	7,42	233	2011	
Шницель натуральный из филе рыбы минтай свежемороженый	1/60	8,98	2,68	5,84	83	29,3	21,2	122,8	0,63	0,06	-0,05	1,24	1,83	511	2013	
Картофель отварной	1/100	1,91	2,88	15,34	94,9	9,78	19,55	53,15	0,77	0,102	0,06	1,04	14	296		
Компот из смеси сухофруктов витаминный	1/180	0,2	0,01	31,7	127,98	10,8	2,59	9,7	0,81	0,002	0,003	0,07	0,13		2013	
Икра свекольная	1/40	1,3	1,84	4,92	40,04	15,29	11,85	24,32	0,71	0,01	0,01	0,12	0,05	126	2013	
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0			
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0			
<b>Итого за обед:</b>	<b>640</b>	<b>16,74</b>	<b>8,11</b>	<b>72,66</b>	<b>468,08</b>	<b>82,56</b>	<b>79,19</b>	<b>283,47</b>	<b>4,49</b>	<b>0,272</b>	<b>0,161</b>	<b>7,48</b>	<b>16,01</b>			

<b>Полдник:</b>															
Кондитерское изделие (пряник/печенье/вафля)	1/60/25/2	5	2,4	17,36	28,8	274,5	1,5	3,5	28,5	0,5	0,006	0,016	0,065	0	
Чай с сахаром	1/180/9	0,08	0,01	8,5	34,8	11,3	1,5	2,9	0,25	0	0	0,02	0,01	2013	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>249</b>	<b>2,48</b>	<b>17,37</b>	<b>37,3</b>	<b>309,3</b>	<b>12,8</b>	<b>5</b>	<b>31,4</b>	<b>0,75</b>	<b>0,006</b>	<b>0,016</b>	<b>0,065</b>	<b>0,01</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1308</b>	<b>33,44</b>	<b>41,21</b>	<b>185,86</b>	<b>1297,53</b>	<b>296,61</b>	<b>169,74</b>	<b>612,53</b>	<b>10,52</b>	<b>0,631</b>	<b>0,624</b>	<b>14,355</b>	<b>32,62</b>		

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша молочная жидкая манная	1/200	4,52	4,07	30,57	177	10,6	7,9	39,2	0,45	0,04	0,02	0,45	0	390	2013
Чай с сахаром	1/180/9	0,08	0,01	8,5	34,8	11,3	1,5	2,9	0,25	0	0	0,02	0,01	2013	
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>419</b>	<b>6,97</b>	<b>4,38</b>	<b>53,57</b>	<b>281,76</b>	<b>28,8</b>	<b>19,3</b>	<b>68,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0,088</b>	<b>0,038</b>	<b>5,27</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед:</b>															
Щи с картофелем и свежей капустой	1/200	1,7	4,88	8,48	58,3	43,32	0	0	0,78	0,06	0,045	0	18,45	67	2011
Котлета рубленая из мяса цыпленка бройлера	1/60	10,15	17,7	9,6	252	27,1	16,9	105,4	1,09	0,06	1	3,54	0,5	668	2013
Каша пшеничная вязкая	1/80	4,34	2,9	26,7	150	150	16,93	23,53	109,28	1,89	0,09	0,03	0,51	681	2013
Компот из смеси сухофруктов витаминный	1/180	0,2	0,01	31,7	127,98	10,8	2,59	9,7	0,61	0,002	0,003	0,07	0,13	2013	
Овощи помидор сол/свеж в нарезке	1/40	0,29	0	0,97	4,63	12,45	7,622,85	0,99	0	0	1,26	5,43	0		
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0		
<b>Итого за обед:</b>	<b>580</b>	<b>21,03</b>	<b>26,19</b>	<b>92,31</b>	<b>715,07</b>	<b>261,07</b>	<b>60,42</b>	<b>213,12</b>	<b>113,51</b>	<b>2,11</b>	<b>2,456</b>	<b>14,08</b>	<b>19,59</b>		
<b>Полдник:</b>															
Сырники с творогом со ступенным молоком	1/75/10	25,9	12,53	27,01	316,59	161,79	24,65	224,9	0,82	0,06	0,3	0,54	0,28	2013	
Кофейный напиток с сахаром	1/180	2,8	2,4	12,76	84	113,16	12,6	81	0,1	0,04	0,1	0,09	-1,18		
<b>Итого за полдник:</b>	<b>265</b>	<b>28,7</b>	<b>14,93</b>	<b>39,77</b>	<b>400,59</b>	<b>274,95</b>	<b>37,25</b>	<b>305,9</b>	<b>0,92</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,63</b>	<b>1,46</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1264</b>	<b>59,98</b>	<b>53,92</b>	<b>201,27</b>	<b>1550,83</b>	<b>580,38</b>	<b>135,62</b>	<b>636,65</b>	<b>118,06</b>	<b>2,333</b>	<b>0,794</b>	<b>15,41</b>	<b>23,17</b>		

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

<b>ЗАВТРАК</b>														
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Каша молочная гречневая	1/200	6,21	5,28	27,9	184	12,1	0	0	3,3	0,15	0,08	0	0	390	
Чай с сахаром и лимоном	1/180/9/6	0,08	0,01	8,5	34,8	11,3	1,6	2,9	0,25	0	0	0,02	0,01	944	2013
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>8,66</b>	<b>5,59</b>	<b>50,9</b>	<b>288,76</b>	<b>30,3</b>	<b>11,4</b>	<b>29</b>	<b>4,15</b>	<b>0,198</b>	<b>0,098</b>	<b>4,82</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед:</b>															
Суп картофельный с лапшой домашней	1/200	2,22	5,07	7,9	102,25	19,7	10,45	29,3	0,58	0,05	0,015	0,42	0,5	218	2013
Мясо шпленка бройлера отварное	1/60	14,1	3,6	0,4	91	29	17	108	1	0,04	0	0	9	637	2013
Каша перловая вязкая	1/80	3,1	2,79	21,8	124,66	13,6	13,1	106,6	0,61	0,03	0,02	0,61	0		2013
Компот из смеси сухофруктов витаминный	1/180	0,2	0,01	31,7	127,98	10,8	2,99	9,7	0,61	0,002	0,003	0,07	0,13		2013
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0		
<b>Итого за обед:</b>	<b>600</b>	<b>23,97</b>	<b>12,17</b>	<b>76,66</b>	<b>568,05</b>	<b>90,5</b>	<b>67,14</b>	<b>327,1</b>	<b>4,57</b>	<b>0,22</b>	<b>0,076</b>	<b>6,11</b>	<b>9,63</b>		
<b>Полдник:</b>															
Кондитерское изделие (пряник/печенье/вафля)	1/60/25/2	5	14,47	24	228,75	1,25	2,92	23,75	0,42	0,005	0,01	0,1	0		
Чай с сахаром	1/180/9	0,08	0,01	8,5	34,8	11,3	1,5	2,9	0,25	0	0	0,02	0,01		2013
Фрукты свежие(яблоко)	1/100	1,5	0,5	21	95	8	42	28	0,6	0,04	0,05	0,6	10	338	2005
<b>Итого за полдник:</b>	<b>314</b>	<b>3,58</b>	<b>14,98</b>	<b>53,5</b>	<b>358,55</b>	<b>20,55</b>	<b>48,42</b>	<b>54,65</b>	<b>1,27</b>	<b>0,045</b>	<b>0,06</b>	<b>0,72</b>	<b>10,01</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1339</b>	<b>40,1</b>	<b>35,53</b>	<b>197,1</b>	<b>1320,59</b>	<b>283,9</b>	<b>151,26</b>	<b>536,8</b>	<b>12,46</b>	<b>0,523</b>	<b>0,414</b>	<b>13,14</b>	<b>26,5</b>		

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория:от 3 лет до 7 л

<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша молочная пшеничная	1/200	5,3	6,08	36,7	222,53	15,07	36,1	109,07	1,27	0,137	0,03	0,64	0	390	
Чай с сахаром	1/180/9	0,08	0,01	8,5	34,8	11,3	1,5	2,9	0,25	0	0	0,02	0,01		2013
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>419</b>	<b>7,75</b>	<b>6,39</b>	<b>59,7</b>	<b>327,29</b>	<b>33,27</b>	<b>49,5</b>	<b>138,07</b>	<b>2,12</b>	<b>0,185</b>	<b>0,048</b>	<b>5,46</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед:</b>															
Суп картофельный с бобовыми	1/200	5,06	5,3	23,85	163,75	38,07	0	0	2,02	0,22	0,07	0	0,5	226	2013
Филе рыбы минтай тушеный в томате с овощами	1/60/60	12,41	6,3	4,86	126,9	23,36	28,21	108,1	0,41	0,054	0,051	0	2,26	486	2013
Картофель отварной	1/100	1,91	2,88	15,34	94,9	9,76	19,55	53,15	0,77	0,102	0,06	1,04	14	296	
Сок фруктовый	1/180	0,9	0	18,18	76,8	12,6	10	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	388	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0		



Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0		
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>24,63</b>	<b>3,58</b>	<b>48,38</b>	<b>293,86</b>	<b>39,76</b>	<b>53,88</b>	<b>139,25</b>	<b>5,06</b>	<b>0,22</b>	<b>0,118</b>	<b>6,23</b>	<b>17,6</b>		
<b>Полдник:</b>															
Кондитерское изделие (пряник/печенье/вафля)	1/60/25/2														
	5	1	8,8	18,8	154,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
Кофейный напиток с сахаром	1/180	2,8	2,4	12,76	84	113,16	12,6	81	0,1	0,04	0,1	0,09	1,18		201
<b>Итого за полдник:</b>	<b>205</b>	<b>3,34</b>	<b>11,2</b>	<b>31,56</b>	<b>238,2</b>	<b>113,16</b>	<b>12,6</b>	<b>81</b>	<b>0,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>1,18</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1324</b>	<b>28,23</b>	<b>28,09</b>	<b>156,71</b>	<b>1029,85</b>	<b>231,59</b>	<b>140,75</b>	<b>495,62</b>	<b>9,22</b>	<b>0,51</b>	<b>0,406</b>	<b>13,23</b>	<b>21,09</b>		
<b>Итого за весь период:</b>	<b>12857</b>	<b>450,54</b>	<b>452,43</b>	<b>1835,94</b>	<b>13549,76</b>										

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.4.3590-20  
 Меню подготовил: Инженер-технолог МУ "БЦЕЦ ООО" *Львак* Н.В.Бельх