

Утверждаю:

заведующая МКДОУ «Таловский детский сад «Солнышко»



*Г.Э.Навьяйле*  
Г.Э.Навьяйле

07 июня 2016 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
»МКДОУ «ТАЛОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»**

ТАЛОВКА

2016 год

№ рец.	День: понедельник Неделя: первая Сезон: весенне-зимний Возрастная категория: 3-7 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	Прием пищи, наименование блюда										
	<b>Завтрак</b>										
1	Каша рисовая вязкая с сахаром	205	3,05	0,44	36,92	164,0	4,7	0,46	0,02	0,01	0
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
3	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0	1,2	0,01	0	0	0
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>406,8</b>					
	<b>2-й завтрак</b>										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>46,0</b>					
	<b>Обед</b>										
5	Салат из капусты и моркови с растительным маслом <sup>1</sup>	60	0,99	4,3	2,96	54,7	28,0	0,35	0,02	0,02	15,5
95	<i>1 - (сезон летне-осенний)</i> Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,7	3,1	3,75	50,1	12,8	0,41	0,06	0,03	6,7
6	Борщ с фасолью со сметаной	250	4,0	1,8	9,3	96,8	85,3	1,6	0,1	0,07	11,8
7	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70	9,2	7,0	1,9	103,2	13,3	1,24	0,02	0,06	0,25
90	Рагу овощное	150	3,7	5,1	14,4	126,3	96,4	1,1	0,09	0,12	8,4
9	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,94	0	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
15a	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	<b>Всего, ккал за обед</b>					<b>562,2</b> <i>1 (557,6)</i>					
	<b>Полдник</b>										
10	Рулет с орехами	50	0,45	0,85	2,4	19,0	1,6	0,07	0	0	0,03
11	Кисломолочный продукт обогащенный (бифидок)	180	5,22	4,5	7,56	92,0	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54
12	Фрукты	100	0,4	-	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>329,4</b>					
	<b>Ужин</b>										
13	Рыба тушеная в томате с овощами	240	22,7	11,9	9,5	240,0	92,6	1,8	0,16	0,16	10,4
14	Кисель из кураги	180	0,8	-	25,7	107,6	29,3	0,6	0,01	0,04	0,48
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	<b>Всего, ккал за ужин</b>					<b>465,5</b>					
	<b>Всего, за день</b>					<b>1809,9</b>	824,2	16,7	0,85	1,01	61,7
	<i>1 - (сезон летне-осенний)</i>		70,5 71,2	49,0 47,8	244,1 244,9	<b>1805,3</b>	809,0	17,3	0,89	1,03	52,9

№ рец.	День: вторник Неделя: первая Сезон: весенне-зимний Возрастная категория: 3-7 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>
	Прием пищи, наименование блюда										
	<b>Завтрак</b>										
16	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,7	11,0	22,6	216,4	190,8	0,9	0,1	0,2	0,9
17	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
47	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,0	132,0	0,15	0,01	0,05	0,11
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>479,3</b>					
	<b>2-й завтрак</b>										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>46,0</b>					
	<b>Обед</b>										
18	Винегрет с растительным маслом	60	0,97	3,1	5,0	54,9	16,0	0,54	0,04	0,03	6,6
19	Рассольник вегетарианский со сметаной	250	4,2	2,4	15,3	118,4	51,2	1,1	0,125	0,1	9,1
20	Котлета мясная рубленая паровая	70	10,3	4,1	3,8	88,1	9,6	1,8	0,03	0,09	0
21	Картофельное пюре	150	3,2	4,7	8,0	123,9	55,1	0,7	0,1	0,03	3,1
9	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	180	0,94	0	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
12	Фрукты	100	0,4	-	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
15a	Хлеб ржаной (йодированный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	<b>Всего, ккал за обед</b>					<b>610,5</b>					
	<b>Полдник</b>										
22	Ватрушка с творогом	60	6,76	6,1	19,82	168,0	47,5	0,64	0,06	0,11	0,04
11	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92,0	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>260,0</b>					
	<b>Ужин</b>										
23	Колбаса (порциями)	70	8,9	15,5	1,0	180,2	20,3	1,2	0,01	0,06	0
24,24a	Макаронные изделия отварные с маслом	105	3,84	2,95	18,45	116,0	3,4	0,77	0,04	0,02	0
25	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	0	12,2	50,4	14,4	0,72	0	0	2,0
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	<b>Всего, ккал за ужин</b>					<b>464,5</b>					
	<b>Всего, за день</b>		69,5	62,8	236,5	<b>1860,3</b>	986,7	16,8	0,9	1,23	36,4

№ рец.	День: среда Неделя: первая Сезон: весенне-зимний Возрастная категория: 3-7 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ккал	Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>
	Прием пищи, наименование блюда										
	<b>Завтрак</b>										
26	Омлет с морковью	85	6,22	11,57	2,97	141,0	53,5	1,31	0,05	0,25	1,03
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>365,9</b>					
	<b>2-й завтрак</b>										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>46,0</b>					
	<b>Обед</b>										
27	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,1	6,9	58,0	17,4	0,91	0,01	0,02	5,6
28	Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,6	101,3	25,9	1,2	0,13	0,08	12,0
29	Котлеты рубленые из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212,0	34,1	1,3	0,09	0,13	0,73
30	Капуста тушеная	150	3,2	6,7	7,0	119,7	88,9	1,26	0,05	0,06	17,0
31	Кисель из яблок сушеных	180	0,2	-	31,8	127,9	10,8	0,61	0	0	0,12
15a	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	<b>Всего, ккал на обед</b>					<b>703,4</b>					
	<b>Полдник</b>										
32	Зефир	60	0,4	0	48,0	196,0	16,0	0,8	0	0,02	0
33	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
12	Фрукты	100	0,4	-	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>342,0</b>					
	<b>Ужин</b>										
34	Тефтели из рыбы	70	8,1	3,1	5,6	81,8	31,4	0,46	0,05	0,05	0,59
35	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	120	3,6	4,7	20,3	139,0	30,0	0,73	0,19	0,09	10,0
36	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	50,4	10,8	0,7	0	0	0
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	<b>Всего, ккал за ужин</b>					<b>389,1</b>					
	<b>Всего, за день</b>		<b>58,8</b>	<b>53,7</b>	<b>274,2</b>	<b>1846,4</b>	<b>745,6</b>	<b>17,4</b>	<b>0,94</b>	<b>1,32</b>	<b>63,0</b>

№ рец.	День: четверг Неделя: первая Сезон: весенне-зимний Возрастная категория: 3-7 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>
	Прием пищи, наименование блюда										
	<b>Завтрак</b>										
37	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,0	10,4	25,0	222,4	184,5	1,5	0,1	0,22	0,9
17	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
38	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	2,4	0,02	0,001	0,012	0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>497,3</b>					
	<b>2-й завтрак</b>										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>46,0</b>					
	<b>Обед</b>										
39	Салат витаминный с растительным маслом <sup>1</sup>	60	0,7	4,29	4,7	60,5	25,2	0,6	0,02	0,02	11,4
96	<i>(сезон летне-осенний)</i> Икра кабачковая	60	0,5	2,8	3,6	41,7	10,9	0,4	0,01	0,01	3,3
40	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	250	3,9	2,2	6,8	81,2	73,9	1,1	0,07	0,84	12,5
41	Жаркое по-домашнему	220	27,5	7,5	21,95	265,0	31,1	4,0	0,21	0,34	8,97
42	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	13,0	0,8	0	0	1,5
15a	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	<b>Всего, ккал за обед</b>					<b>579,0</b> <sup>1</sup> (560,2)					
	<b>Полдник</b>										
43	Пирожок печеный с капустой	60	4,1	5,9	17,7	149,5	28,1	0,51	0,04	0,06	0,8
11	Кисломолочный продукт обогащенный (бифидок)	180	5,22	4,5	7,56	92,0	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>241,5</b>					
	<b>Ужин</b>										
12	Фрукты	100	0,4	-	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
44	Запеканка творожная с изюмом	120	16,9	11,6	14,2	232,2	196,8	0,7	0,07	0,3	0,67
45	Соус молочный сладкий	30	1,2	1,0	2,4	35,3	38,8	0,07	0	0,04	0,10
25	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	0	12,2	50,4	14,4	0,72	0	0	2,0
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	<b>Всего, ккал за ужин</b>					<b>480,0</b>					
	<b>Всего, за день</b>		81,7	58,9	232,6	<b>1843,8</b>	1007,6	17,8	0,88	2,33	52,6
	<sup>1</sup> - (сезон летне-осенний)		81,5	57,4	231,5	<b>1825,0</b>	993,3	17,6	0,87	2,32	44,5

№ рец.	День: пятница Неделя: первая Сезон: весенне-зимний Возрастная категория: 3-7 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>
	Прием пищи, наименование блюда										
	<b>Завтрак</b>										
46	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,2	18,8	145,2	161,6	0,5	0,09	0,2	0,91
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
47	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,0	132,0	0,15	0,01	0,05	0,11
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>424,0</b>					
	<b>2-й завтрак</b>										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>46,0</b>					
	<b>Обед</b>										
48	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом <sup>1</sup>	60	0,76	4,2	11,7	87,0	30,58	0,57	0,04	0,03	3,4
97	<i>(сезон летне-осенний)</i> Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,9	3,7	8,1	69,2	25,1	0,85	0,01	0,03	4,7
49	Суп гороховый вегетарианский	250	7,1	0,6	20,1	127,3	59,8	2,6	0,25	0,08	5,3
50	Голубцы ленивые	220	19,4	12,4	27,9	301,1	82,5	2,2	0,11	0,2	27,5
51	Соус сметанный	30	0,49	1,43	0,88	23,1	9,8	0,05	0	0	0,02
52	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,13	0	24,7	99,7	12,6	0,12	0	0	1,6
15a	Хлеб ржаной (хлеб йодированный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	<b>Всего, ккал за обед</b>					<b>722,7</b> <sup>1</sup> (704,9)					
	<b>Полдник</b>										
53	Вафли	40	1,5	12,2	25,0	217,0	3,0	0,2	0,02	0,01	0
11	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92,0	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>309,0</b>					
	<b>Ужин</b>										
54,55,55a	Рыба, запеченная в молочном соусе	80	9,54	5,95	3,08	104,0	57,6	0,42	0,04	0,07	0,19
56	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,2	40,0	1,0	0,14	0,11	18,2
36	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	50,4	10,8	0,7	0	0	0
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	<b>Всего, ккал за ужин</b>					<b>409,4</b>					
	<b>Всего, за день</b>		66,4	57,2	255,2	<b>1911,1</b>	1007,5	14,4	1,03	1,26	61,2
	<sup>1</sup> - (сезон летне-осенний)		66,5	56,7	251,6	<b>1893,3</b>	1002,0	14,7	1,0	1,26	62,6

№ рец.	День: понедельник Неделя: вторая Сезон: весенне-зимний Возрастная категория: 3-7 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>
	Прием пищи, наименование блюда										
	<b>Завтрак</b>										
57	Котлеты или биточки (из смеси круп) с морковью	200	7,82	5,72	35,54	225,0	45,37	2,92	0,21	0,11	0,63
45	Соус молочный сладкий	30	1,2	1,0	2,4	35,3	38,8	0,07	0	0,04	0,10
17	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>469,2</b>					
	<b>2-й завтрак</b>										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>46,0</b>					
	<b>Обед</b>										
58	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,2	3,2	5,9	56,5	15,9	0,5	0,05	0,04	9,3
59	Борщ с картофелем	250	2,0	5,0	14,1	109,8	36,6	1,34	0,07	0,05	8,8
60	Плов из курицы	210	22,26	7,73	35,69	301,0	20,7	1,87	0,08	0,08	1,01
42	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	13,0	0,8	0	0	1,5
15а	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	<b>Всего, ккал за обед</b>					<b>639,6</b>					
	<b>Полдник</b>										
61	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	9,7	0,64	0,06	0,05	0
11	Кисломолочный продукт обогащенный (бифидок)	180	5,22	4,5	7,56	92,0	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>277,0</b>					
	<b>Ужин</b>										
12	Фрукты	100	0,4	-	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
93,93а	Вареники ленивые (отварные)	115	14,83	10,86	15,31	218,0	95,3	0,58	0,06	0,22	0,19
33	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	<b>Всего, ккал за ужин</b>					<b>481,8</b>					
	<b>Всего, за день</b>		<b>78,4</b>	<b>53,7</b>	<b>273,4</b>	<b>1913,6</b>	<b>901,6</b>	<b>16,7</b>	<b>0,98</b>	<b>1,28</b>	<b>37,7</b>

№ рец.	День: вторник Неделя: вторая Сезон: весенне-зимний Возрастная категория: 3-7 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг			
			белки	жиры	углеводы		Ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>											
63	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184,0	146,2	1,54	0,05	0,32	0,17	
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43	
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0	
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>319,6</b>						
	<b>2-й завтрак</b>											
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0	
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>46,0</b>						
	<b>Обед</b>											
62	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	56,9	13,9	0,51	0,03	0,02	6,2	
65	Рассольник домашний	250	2,1	5,1	14,8	113,2	35,2	1,0	0,1	0,06	11,8	
66,66a	Фрикадельки мясные в соусе	110	8,92	9,0	8,2	149,8	37,7	0,85	0,05	0,10	0,47	
67	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,8	209,7	1,4	0,5	0,03	0,02	0	
9	Компот из сухофруктов (курага)	180	0,94	0	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72	
15a	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0	
	<b>Всего, ккал за обед</b>					<b>779,0</b>						
	<b>Полдник</b>											
68	Пирожок с яблоком	50	3,25	5,34	18,7	144,7	20,0	0,56	0,04	0,04	0,42	
11	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92,0	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54	
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>236,7</b>						
	<b>Ужин</b>											
69	Рыба, припущенная в молоке	80	10,87	4,01	2,53	90,0	36,9	0,41	0,06	0,07	0,66	
70	Овощи отварные с маслом	150	1,97	3,88	7,76	73,9	39,5	0,95	0,08	0,09	5,5	
52	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,13	0	24,7	99,7	12,6	0,12	0	0	1,6	
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0	
	<b>Всего, ккал за ужин</b>					<b>381,5</b>						
	<b>Всего, за день</b>		62,0	61,6	242,0	<b>1779,2</b>	787,6	13,0	0,81	1,3	49,7	



№ рец.	День: среда Неделя: вторая Сезон: весенне-зимний Возрастная категория: 3-7 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг			
			белки	жиры	углеводы		Ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>											
72	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	210	4,39	4,2	33,19	188,0	37,2	0,82	0,08	0,03	0	
17	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0	
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>396,8</b>						
	<b>2-й завтрак</b>											
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0	
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>46,0</b>						
	<b>Обед</b>											
73	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,3	21,1	0,79	0,01	0,02	5,7	
74	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,9	8,5	84,7	43,3	0,79	0,06	0,05	18,5	
75	Бефстроганов из отварного мяса	70	9,0	7,3	1,9	108,9	19,4	0,58	0,02	0,06	0	
8	Рагу из овощей	205	2,5	12,3	14,8	181,3	37,5	1,1	0,1	0,08	10,5	
25	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	0	12,2	50,4	14,4	0,72	0	0	2,0	
15a	Хлеб ржаной (йодированный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0	
	<b>Всего, ккал за обед</b>					<b>566,1</b>						
	<b>Полдник</b>											
77	Пряник	60	3,7	4,4	43,2	229,0	6,8	0,45	0,04	0	0	
11	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92,0	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54	
12	Фрукты	100	0,4	-	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0	
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>365,0</b>						
	<b>Ужин</b>											
78	Сырники из творога	120	22,4	15,2	13,7	280,8	187,0	0,92	0,08	0,32	0,3	
45	Соус молочный сладкий	30	1,2	1,0	2,4	35,3	38,8	0,07	0	0,04	0,10	
33	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46	
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0	
	<b>Всего, ккал за ужин</b>					<b>535,9</b>						
	<b>Всего, за день</b>		<b>70,9</b>	<b>66,5</b>	<b>250,0</b>	<b>1909,8</b>	<b>1031,8</b>	<b>14,0</b>	<b>0,83</b>	<b>1,38</b>	<b>53,3</b>	

№ рец.	День: четверг Неделя: вторая Сезон: весенне-зимний Возрастная категория: 3-7 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг					
			белки	жиры	углеводы		Ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C		
	Прием пищи, наименование блюда													
	<b>Завтрак</b>													
79	Каша манная с изюмом и яблоками	205	5,52	5,92	29,63	194,0	142,7	1,05	0,07	0,14	1,99			
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43			
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0			
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>418,9</b>								
	<b>2-й завтрак</b>													
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0			
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>46,0</b>								
	<b>Обед</b>													
64	Салат из репчатого лука <sup>1</sup>	60	0,8	3,8	4,7	55,2	17,7	0,5	0,03	0	5,7			
95	<i>1- (сезон летне-осенний)</i> Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,7	3,1	3,75	50,1	12,8	0,41	0,06	0,03	6,7			
81	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250	4,7	2,4	12,7	91,0	60,3	1,3	0,12	0,1	12,4			
82	Запеканка картофельная с мясом или печенью	220	16,7	13,1	35,3	325,9	34,1	2,5	0,23	0,22	5,2			
9	Компот из сухофруктов (чернослив)	180	0,94	0	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72			
83	Конфета шоколадная	10	0,4	2,6	5,9	49,1	2,8	0,3	0	0	0			
12	Фрукты	100	0,4	-	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0			
15a	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0			
	<b>Всего, ккал за обед</b>					<b>746,4</b>								
	<b>Полдник</b>													
84	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,0	11,0	0,69	0,07	0,04	0			
11	Кисломолочный продукт обогащенный (бифидок)	180	5,22	4,5	7,56	92,0	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54			
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>233,0</b>								
	<b>Ужин</b>													
85	Котлеты рыбные любительские	80	10,95	3,7	8,69	112,0	43,6	1,2	0,09	0,1	3,02			
76	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,9	4,2	33,0	196,8	5,8	1,3	0,07	0,02	0			
55a	Соус молочный	35	0,94	3,2	3,4	46,6	23,4	0,1	0,01	0,03	0,11			
36	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	50,4	10,8	0,7	0	0	0			
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0			
	<b>Всего, ккал за ужин</b>					<b>523,6</b>								
	<b>Всего, за день</b>					<b>1967,9</b>	<b>812,4</b>	<b>18,3</b>	<b>1,09</b>	<b>1,22</b>	<b>43,1</b>			
	<i>1 (сезон летне-осенний)</i>					<i>(73,6)</i>	<i>(50,0)</i>	<i>(302,8)</i>	<i>(1962,8)</i>	<i>(607,5)</i>	<i>(18,2)</i>	<i>(1,12)</i>	<i>(1,25)</i>	<i>(44,1)</i>

№ рец.	День: пятница Неделя: вторая Сезон: весенне-зимний Возрастная категория: 3-7 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	Прием пищи, наименование блюда										
	<b>Завтрак</b>										
86	Драчена с маслом	85	8,52	11,69	5,05	160,0	68,2	1,75	0,07	0,33	0,28
33	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
47	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,0	132,0	0,15	0,01	0,05	0,11
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>434,0</b>					
	<b>2-й завтрак</b>										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	<b>Всего, ккал за завтрак</b>					<b>46,0</b>					
	<b>Обед</b>										
87	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,1	11,8	78,9	25,3	0,96	0,01	0,03	5,2
88	Суп крестьянский со сметаной	250	3,0	2,0	16,5	115,1	47,7	1,1	0,12	0,07	8,9
89	Биточки паровые	70	10,1	6,97	6,8	130,4	27,1	0,84	0,05	0,11	0,15
90	Рагу овощное	150	3,7	5,1	14,4	126,3	96,4	1,1	0,09	0,12	8,4
91	Компот из апельсинов	180	0,4	0,09	30,6	124,7	21,2	0,2	0,01	0,01	11,6
15а	Хлеб ржаной (йодированный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	<b>Всего, ккал за обед</b>					<b>662,9</b>					
	<b>Полдник</b>										
92	Пирог открытый	80	4,9	2,6	44,3	220,0	15,7	1,1	0,08	0,06	0,06
11	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92,0	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54
	<b>Всего, ккал за полдник</b>					<b>312,0</b>					
	<b>Ужин</b>										
93,93а	Вареники ленивые (отварные)	115	14,83	10,86	15,31	218,0	95,3	0,58	0,06	0,22	0,19
25	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	0	12,2	50,4	14,4	0,72	0	0	2,0
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	<b>Всего, ккал за ужин</b>					<b>386,2</b>					
	<b>Всего, за день</b>		<b>73,2</b>	<b>58,0</b>	<b>248,0</b>	<b>1838,1</b>	<b>1040,3</b>	<b>14,2</b>	<b>0,88</b>	<b>1,7</b>	<b>41,9</b>