

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский  
сад» пст. Мылва  
\_\_\_\_\_  
О.А.Малыхина  
Приказ № \_\_\_\_ от 30.08.2023г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБДОУ «Детский сад» пст. Мылва  
на 2023 – 2024 учебный год  
для детей 1,5 - 7 лет

**ПРИМЕРНЫЕ**  
**десятидневное меню для питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет,**  
**посещающих МБДОУ «Детский сад» пст.Мылва**  
**на 2023-2024 учебный год**

В перечень документов входят:

— примерные 10-дневные меню для питания детей в возрасте от 1,6 до 3 лет и от 3 до 7 лет, посещающих МБДОУ «Детский сад» пст.Мылва учреждение с 10-часовым пребыванием;

Выбор продуктов и их замена на эквивалентные по пищевой ценности могут быть проведены в рамках «Ассортимента основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей в детском саду.

С целью обеспечения полноценного сбалансированного питания детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение, администрации дошкольного образовательного учреждения разрешается производить замену и перестановку блюд. Перестановка блюд, как в течение дня, так и в течение 10 дней, может быть проведена по усмотрению администрации дошкольного образовательного учреждения. Замена блюд производится в соответствии с таблицей замены (Приложение № 3) и с учетом эквивалентности пищевой ценности заменяемых блюд.

Суточные нормы хлеба пшеничного и хлеба ржаного могут быть распределены по приемам пищи администрацией дошкольного учреждения самостоятельно.

При организации питания детей используется йодированная соль, витамин С в третье блюдо.

### Пояснительная записка

В МБДОУ «Детский сад» пст. Мылва создано две разновозрастные группы при наличии дошкольников от 1,6 до 3 лет и от 3 до 7 лет. Режим питания - четырехразовый, завтрак, 2 завтрак, обед, усиленный полдник.

Все продукты питания, поступающие в детское учреждение соответствуют требованиям государственных стандартов. Сырые продукты и продукты идущие в питание детей без термической обработки хранятся отдельно.

При приготовлении пищи соблюдаются гигиенические требования в технологических процессах приготовления блюд.

- обработка сырых и вареных продуктов проводится на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досках;
- котлеты, биточки, тефтели из мясного или рыбного фарша, рыбу кусками обжаривают не менее 10 минут с обеих сторон в нагретом до кипения жире, после чего их выдерживают в духовом шкафу до готовности 5-8 мин при темп.250-280 градусов;
- 
- вторые блюда из вареного мяса(кур), а также измельченное мясо, добавляемое в первое блюдо подвергают вторичной термической обработке(кипячению в бульоне, соусе) в течении 5-7 минут и хранят в нем при температуре + 75 градусов до раздачи не более 1 часа;
- яйцо перед использованием в любые блюда предварительно обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил; варят яйцо 10 минут после закипания; запеканки и омлеты пропекают в духовом шкафу при температуре 220-250 градусов 5-8 минут;
- молоко перед употреблением кипятится не более 2-3 минут после закипания, охлаждают и хранят закрытым крышкой;
- творог и сметана используется после термической обработки; сметана кладется в первое блюдо до готовности за 10 минут;

- кефир порционируют в чашки непосредственно из пакетов перед их раздачей;
- с момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда находятся на горячей плите не более 1-2 часов;
- макаронные изделия, рис для приготовления гарниров варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки;
- запеканки изготавливают в жарочном шкафу при температуре 220-280 градусов 20-30 минут, слой готового блюда не более 3-4 см.
- Яйцо, сыр, рыба по меню проходит 2-3 в неделю.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов соблюдаются следующие правила:

- кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением, закладывают овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой; свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи; не допускается предварительное замачивание овощей (в целях профилактики персинеоза и псевдотуберкулеза);
- салаты и винегреты не готовят;
- зеленый горошек используется после термической обработки;
- фрукты, включающие цитрусовые, перед употреблением моются;
- в целях профилактики гиповитаминоза проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой; аскорбиновая кислота вводится в компот после его охлаждения до температуры не выше 15 градусов (перед реализацией);
- употребление сырых овощей в натуральном виде урожая 2023 года используются до 1 марта 2024 года.

Неделя: первая. День: понедельник. Возрастная категория : 1,5 - 3 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		К	В 1	В 2	С	Ca
<b>Завтрак</b>											
165	Каша пшенная молочная	200/5	6,04	3,14	23,49	149,21	0,11	0,09	0,21	83,39	0,99
381	Чай с сахаром с лимоном	200	0,09	0	11,58	46,68	0	0	0,015	1,42	0,54
383	Бутерброд с маслом сыр	20/20	1,62	15,1	9,66	181,04	0,03	0,02	0	6,4	0,26
	<b>итого:</b>		<b>7,75</b>	<b>18,24</b>	<b>44,73</b>	<b>376,93</b>	<b>0,14</b>	<b>0,11</b>	<b>0,225</b>	<b>91,21</b>	<b>1,79</b>
<b>2 завтрак</b>											
90	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>итого:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
308	огурцы свежие	40	0,32	0,04	0,66	3,46	0,032	0,008	2	5,6	0,6
82	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,26	3,41	4,305	52,97	0,02	0,04	5	18,15	0,45
246	гуляш из говядины	50/30	12,86	13,73	2,51	185,16	0,046	0,059	0,44	8,66	1,39
297	Греча отварная	120	1,59	5,54	30,91	179,93	0,08	0,06	0	11,1	4,67
398	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,015	0,008	1,95	11,15	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,006	0	4	0,22
	<b>итого:</b>		<b>20,22</b>	<b>23,51</b>	<b>70,085</b>	<b>574,33</b>	<b>0,275</b>	<b>0,208</b>	<b>9,39</b>	<b>68,56</b>	<b>9,01</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
186	макароны с сыром	120/10	7,15	6,47	35,17	227,53	0,065	0,098	0,3	40,1	0,71
394	Чай с сахаром	150	1,02	0	21,77	91,14	0	0	0	0,51	0,007
	<b>итого:</b>		<b>8,17</b>	<b>6,47</b>	<b>56,94</b>	<b>318,67</b>	<b>0,065</b>	<b>0,098</b>	<b>0,3</b>	<b>40,61</b>	<b>0,717</b>
	<b>всего за день:</b>		<b>36,54</b>	<b>48,62</b>	<b>182,155</b>	<b>1314,93</b>	<b>0,51</b>	<b>0,436</b>	<b>19,915</b>	<b>216,38</b>	<b>13,717</b>

Неделя: первая. День: вторник. Возрастная категория : 1,5 - 3 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		К	В 1	В 2	С	Ca
<b>Завтрак</b>											
162	Каша овсяная из "Геркулеса"	150/5	4,75	4,5	21,25	144,47	0,09	0,09	0,23	90,3	0,74
388	Какао с молоком	150	2,02	0,6	19,53	91,59	0,015	0,022	0,29	82,23	0,42
492	Бутерброд с маслом	20/4	1,24	3,91	20,3	121,36	0,02	0,01	0,03	6	0,37
	<b>итого:</b>		<b>8,01</b>	<b>9,01</b>	<b>61,08</b>	<b>357,42</b>	<b>0,125</b>	<b>0,122</b>	<b>0,55</b>	<b>178,53</b>	<b>1,53</b>
<b>2 завтрак</b>											
90	Фрукт	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>итого:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,5</b>	<b>42</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>											
308	Помидоры свежие в нарезке	40	0,44	0,08	1,84	9,84	0,032	0,008	2	5,6	0,6
68	Суп картофельный с бобовыми	150/35	5,58	7,32	6	108	0,169	0,123	4	15,78	2,172
248	Гуляш из говядины	60/5	8,25	3,06	11,9	108,12	0,03	0,043	0,093	22,42	0,37
303	Рис отварной	120	3,15	4,41	28,86	167,67	0,08	0,04	0	2,73	0,46
399	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	0,01	0,01	0,11	42,28	1,19
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>итого:</b>		<b>20,15</b>	<b>15,29</b>	<b>80,46</b>	<b>537,81</b>	<b>0,212</b>	<b>0,251</b>	<b>6,203</b>	<b>98,71</b>	<b>6,142</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
203	Сырники творожные со сгущенным молоком	200/25	14,663	22,688	108,506	698,892	0,200	0,213	0,293	149,469	2,359
381	Чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68	0	0	0,015	1,42	0,54
	<b>итого:</b>		<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>11,58</b>	<b>46,68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,015</b>	<b>1,42</b>	<b>0,54</b>
	<b>всего за день:</b>		<b>28,65</b>	<b>24,6</b>	<b>162,62</b>	<b>983,91</b>	<b>0,357</b>	<b>0,403</b>	<b>11,768</b>	<b>297,66</b>	<b>10,512</b>

Неделя: первая. День: среда. Возрастная категория : 1,5 - 3 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		К	В 1	В 2	С	Ca
<b>Завтрак</b>											
157	Каша гречневая	150	4,16	1,38	14,67	87,72	0,05	0,11	0,68	107,64	0,28
391	Кофейный напиток на молоке	150	1,5	1,04	19,23	92,35	0,01	0,01	0,21	60,34	0,07
492	Бутерброд с маслом и с сыром	20/4/3,2	6,28	9,48	9,66	149,06	0,05	0,07	0,14	182,5	0,55
	<b>итого:</b>		<b>11,94</b>	<b>11,9</b>	<b>43,56</b>	<b>329,13</b>	<b>0,11</b>	<b>0,19</b>	<b>1,03</b>	<b>350,48</b>	<b>0,9</b>
<b>2 завтрак</b>											
90	Фрукт	100	4,2	4,8	13	109,4	0,014		1,05	180,15	0,15
	<b>итого:</b>		<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>13</b>	<b>109,4</b>	<b>0,014</b>	<b>0</b>	<b>1,05</b>	<b>180,15</b>	<b>0,15</b>
<b>Обед</b>											
90	Огурцы свежие в нарезке	40	0,32	0,04	0,66	3,46	0,032	0,008	2	5,6	0,6
75	Суп лапша домашняя	150	2,06	3,3	13,январь	85,58	0,03	0,06		55,5	2,1
267	Ёжики с рисом из говядины	60	8,94	18,34	7,47	11,84	0,3	0,05	0,09	19,31	0,97
117	Свекла тушеная	120	25,00	25	2,56	106,6	0,07	0,05	0,86	35,59	0,55
398	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,015	0,008	1,95	11,15	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,006	0	4	0,22
	<b>итого:</b>		<b>15,51</b>	<b>47,47</b>	<b>44616,39</b>	<b>274,71</b>	<b>0,159</b>	<b>0,159</b>	<b>4,9</b>	<b>141,05</b>	<b>6,12</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
188	Омлет натуральный	120/35	18,47	4,28	32,9	243,95	0,08	0,22	0,26	89,85	0,05
394	Кисель	150	01.фев	0	21,76	91,14	0	0	0	0,51	0,075
	Печенье сахарное	25	1,87	2,95	18,73	104,27	0,02	0,02	0	5	0,25
	<b>итого:</b>		<b>44613,34</b>	<b>7,23</b>	<b>73,39</b>	<b>439,36</b>	<b>0,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,26</b>	<b>95,36</b>	<b>0,375</b>
	<b>всего за день:</b>		<b>44644,99</b>	<b>71,4</b>	<b>44746,34</b>	<b>1152,6</b>	<b>0,383</b>	<b>0,589</b>	<b>7,24</b>	<b>767,04</b>	<b>7,545</b>

Неделя: первая. День: четверг. Возрастная категория : 1,5 - 3 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		К	В 1	В 2	С	Ca
<b>Завтрак</b>											
155	Каша дружба	150/5	мар.81	4.125	23.565	146.61	0.09	0.143	0,2	114.62	1.785
383	Чай с лимоном	150/7	0,05	0,007	11,48	46,2	0	0	0,87	2,19	0,68
495	Бутерброд с маслом и с сыром	20/4/3	6,28	9,48	9,66	149,06	0,05	0,07	0,14	182,5	0,55
	<b>итого:</b>		<b>29652,33</b>	<b>9,487</b>	<b>21,14</b>	<b>195,26</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>	<b>1,21</b>	<b>184,69</b>	<b>1,23</b>
<b>2 завтрак</b>											
90	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>итого:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
308	Огурец свежий	30	0.7		0.325						0.3
71	Суп с фрикадельками	150	окт.13	14.55	19.28	246.45	0.31	0.25		6.77	0.28
306	Бефстроганов из печени	60/40	15.35	14.15	апр.92	208.48	0.3			25.07	
184	Макароны	120		4	31.28	187.92	0.05	0.015			0.79
399	Компот из сухофруктов	150	0.56	0			0	0	0	56.37	январь.58
	Хлеб ржано-пшеничный	25/15	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>итого:</b>		<b>41550,31</b>	<b>4,42</b>	<b>33706,31</b>	<b>60,3</b>	<b>0,06</b>	<b>0,027</b>	<b>0</b>	<b>41,74</b>	<b>21188,42</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
311	Капуста тушенная	150		2,69	8.912	56.96	0,09	0.075			
295	Биточки куриные	50				139	0.036	0.09	0,015		
381	Чай с сахаром	15	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,006	0	4	0,22
	Хлеб пшеничный		<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>186</b>	<b>0,022</b>	<b>0,006</b>	<b>0,015</b>	<b>4</b>	<b>0,22</b>
	<b>итого:</b>		<b>71204,56</b>	<b>14,467</b>	<b>33747,69</b>	<b>486,56</b>	<b>0,162</b>	<b>0,123</b>	<b>11,225</b>	<b>246,43</b>	<b>21192,07</b>
<b>всего за день:</b>											











		Неделя вторая. День: среда. Возра				1.5-3 лет						
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		К	В 1	В 2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
167	Каша пшеничная	150/5	3,89	3,4	21,76	134,41	0,08	0,1	0,91	24,2	0,49	
165	Какао с молоком	150	2,02	0,6	19,53	91,59	0,015	0,022	0,29	82,23	0,42	
391	Бутерброд с маслом и с сыром	20/4/3	6,28	9,48	9,66	149,06	0,05	0,07	0,14	182,5	0,55	
	<b>итого:</b>		<b>12,19</b>	<b>13,48</b>	<b>50,95</b>	<b>375,06</b>	<b>0,145</b>	<b>0,192</b>	<b>1,34</b>	<b>288,93</b>	<b>1,46</b>	
<b>2 завтрак</b>												
90	Фрукт	100	1,5	0,1	21	89	0,04	0,05	10	8	0,6	
	<b>итого:</b>		<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>		40	0,32	0,04	0,66	3,46	0,032	0,008	2	5,6	0,6	
52	Огурцы свежие в нарезке	150/20	3,23	0,47	14,19	73,9	0,09	0,048	0,2	35,89	0,79	
64	Рассольник ленинградский	60/40	21,45	17,36	1,91	249,75	0,41	0,15	1,93	25,07	1,7	
295	Биточки куриные	130	4,76	4,59	37,11	162,86	0,04	0,01	0	0,87	0,79	
407	Макароны	150	1,5	0,15	2,85	18,75	0,01	0,06	6	30	0,3	
399	Компот из сухофруктов	25	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35	
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,006	0	4	0,22	
	Хлеб пшеничный		<b>35,09</b>	<b>23,19</b>	<b>77,87</b>	<b>616,02</b>	<b>0,664</b>	<b>0,309</b>	<b>10,13</b>	<b>111,33</b>	<b>5,75</b>	
	<b>итого:</b>											
<b>Уплотненный полдник</b>												
449	Пирожок печоный	65/20	5,82	8,3	1,2	102,8	0,03	0,19	0,16	36,13	0,78	
381	Чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68	0	0	0,015	1,42	0,54	
	<b>итого:</b>		<b>5,91</b>	<b>8,3</b>	<b>12,78</b>	<b>149,48</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>	<b>0,175</b>	<b>37,55</b>	<b>1,32</b>	
	<b>итого:</b>		<b>54,69</b>	<b>45,07</b>	<b>162,6</b>	<b>1229,56</b>	<b>0,879</b>	<b>0,741</b>	<b>21,645</b>	<b>445,81</b>	<b>9,13</b>	





Обеды	День	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)	
		Б	Ж	У		К	В 1	В 2	С	Ca
		20,22	23,51	70,085	574,33	0,275	0,208	9,39	68,56	9,01
	1	20,15	15,29	80,46	537,81	0,212	0,251	6,203	98,71	6,142
	2	15,51	47,47	44616,39	274,71	0,159	0,159	4,9	141,05	6,12
	3	41550,31	4,42	33706,31	60,3	0,06	0,027	0	41,74	21188,42
	4	21,52	15,54	70,29	495,22	0,414	0,921	13,39	60,72	7,6
	5	5,81	3,66	49,35	256,01	0,164	0,083	4,34	81,04	3,86
	6	22,03	21,22	68,5	555,23	0,271	0,146	2,53	35	8,98
	7	10,26	12,46	43,88	330,83	0,144	0,097	7,43	89,47	3,91
	8	35,09	23,19	77,87	616,02	0,664	0,309	10,13	111,33	5,75
	9	9,79	12,43	46,617	341,04	0,164	0,109	5,8	62,53	2,671
	10	4171,07	17,92	7882,98	404,15	0,25	0,23	6,41	79,02	2124,25
	Среднее за 10 дней									
Полдники	День	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)	
		Б	Ж	У		К	В 1	В 2	С	Ca
		8,17	6,47	56,94	318,67	0,065	0,098	0,3	40,61	0,717
	1	0,09	0	11,58	46,68	0	0	0,015	1,42	0,54
	2	44613,34	7,23	73,39	439,36	0,1	0,24	0,26	95,36	0,375
	3	1,52	0,16	9,84	186	0,022	0,006	0,015	4	0,22
	4	8,45	11,05	28,49	247,22	0,09	0,285	0,355	113,96	2,51
	5	44593	7,31	37,05	229,7	0,05	0,02	0	8,39	0,52
	6	8,99	8,69	63,3	364,1	0,1	0,13	15,68	117,45	54,8
	7	10,59	2,66	31,31	191,5	0,035	0,135	0,165	57,07	1,02
	8	5,91	8,3	12,78	149,48	0,03	0,19	0,175	37,55	1,32
	9	1,58	4,77	42,16	217,88	0,085	0,05	0,21	15,6	8,37
	10	8925,16	5,66	36,68	239,06	0,06	0,12	1,72	49,14	7,04





Неделя: первая. День: понедельник. Возрастная категория : 3 - 7 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		К	В 1	В 2	С	Ca
<b>Завтрак</b>											
165	Каша пшенная молочная	200/5	6,04	5,5	31,32	198,94	0,14	0,12	0,28	111,18	1,32
381	Чай с сахаром с лимоном	200	0,12	0	15,44	62,24	0	0	0,02	1,89	0,54
383	Бутерброд с маслом сыр	40/7	1,62	15,1	9,66	181,04	0,03	0,02	0	6,4	0,26
	<b>итого:</b>		<b>7,78</b>	<b>20,6</b>	<b>56,42</b>	<b>442,22</b>	<b>0,17</b>	<b>0,14</b>	<b>0,3</b>	<b>119,47</b>	<b>2,12</b>
<b>2 завтрак</b>											
90	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>итого:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
308	Огурец свежий	60	0,32	0,04	0,66	3,46	0,032	0,008	2	5,6	0,6
82	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,67	4,55	5,74	70,62	0,02	0,03	6,66	24,2	0,58
246	гуляш из говядины	70/50	21,45	17,36	1,91	249,75	0,41	0,15	1,93	25,07	1,7
297	Греча отварная	120	1,59	5,54	30,91	179,93	0,08	0,06	0	11,1	4,67
398	Компот из свежих фруктов	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	0,01	1,95	11,15	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,49	13,2	70,35	0,07	0,031	0	11,55	1,58
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
	<b>итого:</b>		<b>30,49</b>	<b>28,5</b>	<b>81,25</b>	<b>705,29</b>	<b>0,665</b>	<b>0,298</b>	<b>12,54</b>	<b>94,67</b>	<b>9,79</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
186	Макароны с сыром	150/15	8,25	7,47	36,53	236,52	0,075	0,113	0,345	46,28	0,74
394	Чай с сахаром	200	1,36	0	29,02	121,52	0	0	0	0,68	0,08
	<b>итого:</b>		<b>9,61</b>	<b>7,47</b>	<b>65,55</b>	<b>358,04</b>	<b>0,075</b>	<b>0,113</b>	<b>0,345</b>	<b>46,96</b>	<b>0,82</b>
	<b>всего за день:</b>		<b>48,28</b>	<b>56,97</b>	<b>213,62</b>	<b>1550,55</b>	<b>0,94</b>	<b>0,571</b>	<b>23,185</b>	<b>277,1</b>	<b>14,93</b>

Неделя: первая. День: вторник. Возрастная категория : 3 - 7 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		К	В 1	В 2	С	Ca
<b>Завтрак</b>											
162	Каша овсяная из "Геркулеса"	200/5	6,33	6	28,33	192,62	0,12	0,12	0,3	120,4	0,98
187	Яйцо вареное шт	40	5,08	4,6	0,24	62,66	0,02	0,15	0	7	0,31
389	Какао с молоком сгущенным	200	2,69	0,8	26,04	122,12	0,02	0,03	0,38	113,64	0,56
492	Бутерброд с маслом и повидло	40/7/20	1,24	3,91	20,3	121,36	0,02	0,01	0,03	6	0,37
	<b>итого:</b>		<b>15,34</b>	<b>15,31</b>	<b>74,91</b>	<b>498,76</b>	<b>0,18</b>	<b>0,31</b>	<b>0,71</b>	<b>247,04</b>	<b>2,22</b>
	<b>2 завтрак</b>										
90	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>итого:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,5</b>	<b>42</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
	<b>Обед</b>										
308	Помидоры свежие в нарезке	60	0,44	0,08	1,84	9,84	0,032	0,008	2	5,6	0,6
68	Суп картофельный с бобовыми	200/35	6,45	6,64	8,88	121,04	0,16	0,09	3,86	13,56	11,68
248	Гуляш из говядины	70/5	9,7	3,6	14	127,2	0,04	0,05	0,11	26,38	0,43
303	Рис отварной	150	3,63	5,09	33,3	193,47	0,09	0,05	0	3,31	0,53
399	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	2,7	0,49	13,2	70,35	0,07	0,031	0	11,55	1,58
	<b>итого:</b>		<b>23,48</b>	<b>15,9</b>	<b>98,62</b>	<b>633,74</b>	<b>0,402</b>	<b>0,239</b>	<b>6,12</b>	<b>116,77</b>	<b>16,4</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
203	Сырники со сгущенным молоком	150	7,55	14,83	25,35	269,03	0,72	0,108	7,9	78,37	1,68
381	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	0	0	0,02	1,89	0,72
	<b>итого:</b>		<b>7,67</b>	<b>14,83</b>	<b>40,79</b>	<b>331,27</b>	<b>0,72</b>	<b>0,108</b>	<b>7,92</b>	<b>80,26</b>	<b>2,4</b>
	<b>всего за день:</b>		<b>46,89</b>	<b>46,34</b>	<b>223,82</b>	<b>1505,77</b>	<b>1,322</b>	<b>0,687</b>	<b>19,75</b>	<b>463,07</b>	<b>23,32</b>

Неделя: первая. День: среда. Возрастная категория : 3 - 7 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		К	В 1	В 2	С	Ca
<b>Завтрак</b>											
157	Каша гречневая	200	5,54	1,84	11,74	116,96	0,064	0,15	0,9	143,52	0,38
391	Кофейный напиток										
492	Бутерброд с маслом и с сыром	40/7/6	6,28	9,48	9,66	149,06	0,05	0,07	0,14	182,5	0,55
	<b>итого:</b>		<b>11,82</b>	<b>11,32</b>	<b>21,4</b>	<b>266,02</b>	<b>0,114</b>	<b>0,22</b>	<b>1,04</b>	<b>326,02</b>	<b>0,93</b>
<b>2 завтрак</b>											
90	фрукт	200/10	5,6	4,38	18,16	134,42	0,06	0,3	1,4	240,3	0,18
	<b>итого:</b>		<b>5,6</b>	<b>4,38</b>	<b>18,16</b>	<b>134,42</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>240,3</b>	<b>0,18</b>
<b>Обед</b>											
308	Огурцы свежие в нарезке	60	0,32	0,04	0,66	3,46	0,032	0,008	2	5,6	0,6
75	Суп лапша домашняя	200	0,94	24,2	4,45	61,14	0,02	0,02	7,1	21,56	0,23
267	Ёжики срисом из говядины	200	19,5	17	24,67	329,68	0,18	0,11	0,38	13,52	2,54
117	Свекла тушеная										
398	Компот из свежих фруктов	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	0,01	1,95	11,15	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,49	13,2	70,35	0,07	0,031	0	11,55	1,58
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
	<b>итого:</b>		<b>26,22</b>	<b>42,25</b>	<b>71,81</b>	<b>595,81</b>	<b>0,355</b>	<b>0,188</b>	<b>11,43</b>	<b>69,38</b>	<b>5,61</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
188	Омлет натуральный	120/50	22,43	5,19	39,95	296,23	0,094	0,26	0,289	109,1	39,95
394	Кисель	200	0,12	0	15,44	62,24	0	0	0,02	1,89	0,54
195	Печенье сахарное	25	1,87	2,95	18,73	104,27	0,02	0,02	0	5	0,25
	<b>итого:</b>		<b>24,42</b>	<b>8,14</b>	<b>74,12</b>	<b>462,74</b>	<b>0,114</b>	<b>0,28</b>	<b>0,309</b>	<b>115,99</b>	<b>40,74</b>
	<b>всего за день:</b>		<b>68,06</b>	<b>66,09</b>	<b>185,49</b>	<b>1458,99</b>	<b>0,643</b>	<b>0,988</b>	<b>14,179</b>	<b>751,69</b>	<b>47,46</b>

Неделя: первая. День: четверг. Возрастная категория : 3 - 7 лет. Сезон осенне-зимний.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		К	В 1	В 2	С	Ca
155	Каша дружба	200/5	5,08	5,5	31,42	195,48	0,12	0,19	0,36	152,82	2,38
383	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	0	0	0,87	2,19	0,68
495	Бутерброд с маслом и с сыром	40/7/6	6,28	9,48	9,66	149,06	0,05	0,07	0,14	182,5	0,55
	<b>итого:</b>		<b>11,43</b>	<b>14,99</b>	<b>56,39</b>	<b>406,15</b>	<b>0,17</b>	<b>0,26</b>	<b>1,37</b>	<b>337,51</b>	<b>3,61</b>
	<b>2 завтрак</b>										
90	Яблоко	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,045	0,03	15	24	3,3
	<b>итого:</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,6</b>	<b>67,5</b>	<b>0,045</b>	<b>0,03</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>
	<b>Обед</b>										
308	Огурец свежий	60	0,44	0,04	0,96	5,96	0,016	0	2	10	0,48
71	Суп с мясными фрикадельками	200	2,78	3,84	10,56	87,26	0,02	0,02	13,68	9,02	0,38
306	Бефстроганов из печени	70/50	25,84	20,92	2,3	300,9	0,05	0,18	2,32	30,21	2,05
184	макароны	150	2,04	5,01	20,97	137,13	0,14	0,06	5,18	34,29	0,99
399	компот из сухофруктов	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	0,01	1,95	11,15	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,49	13,2	70,35	0,07	0,031	0	11,55	1,58
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
	<b>итого:</b>		<b>36,56</b>	<b>30,82</b>	<b>76,82</b>	<b>732,78</b>	<b>0,349</b>	<b>0,31</b>	<b>25,13</b>	<b>112,22</b>	<b>6,14</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
295	Биточки из говядины	70/5	10,43	8,72	13,81	175,44	0,04	0,06	0,1	22,53	1,13
381	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	10,55	101,51	0,03	0,06	26,57	64,16	1,41
255	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	0	0	0,02	1,89	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
	<b>итого:</b>		<b>16,76</b>	<b>13,81</b>	<b>54,56</b>	<b>409,69</b>	<b>0,103</b>	<b>0,129</b>	<b>26,69</b>	<b>94,58</b>	<b>3,41</b>
	<b>всего за день:</b>		<b>65,35</b>	<b>60,22</b>	<b>203,37</b>	<b>1616,12</b>	<b>0,667</b>	<b>0,729</b>	<b>68,19</b>	<b>568,31</b>	<b>16,46</b>

Неделя: первая. День: пятница . Возрастная категория : 3 - 7 лет. Сезон осенне-зимний.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		К	В 1	В 2	С	Ca
168	каша пшённая	200/5	6,53	4,6	36,87	215	0,045	6,75	0,15	59	0,32
491	Бутерброд с маслом и джемом (повидлом)	40/7/20	1,24	3,91	20,3	121,36	0,02	0,01	0,03	6	0,37
389	Какао с молоком	200	2,69	0,8	26,04	122,12	0,02	0,03	0,38	113,64	0,56
	<b>итого:</b>		<b>10,46</b>	<b>9,31</b>	<b>83,21</b>	<b>458,48</b>	<b>0,085</b>	<b>6,79</b>	<b>0,56</b>	<b>178,64</b>	<b>1,25</b>
	<b>2 завтрак</b>										
90	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>итого:</b>		<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
	<b>Обед</b>										
308	Огурцы свежие в нарезке	60	0,32	0,04	0,66	3,46	0,032	0,008	2	5,6	0,6
152	Суп картофельный с рыбой	200	1,87	4,83	10,38	92,54	0,56	0,04	5,26	37,54	0,74
258	Плов с говядиной	200	5,49	5,3	31,28	187,92	0,05	0,02	0	14,8	0,92
399	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	0,01	1,95	11,15	0,33
306	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0,018	0	6,6	0,9
398	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,006	0	4	0,22
	<b>итого:</b>		<b>11,22</b>	<b>10,89</b>	<b>73,77</b>	<b>431,8</b>	<b>0,724</b>	<b>0,102</b>	<b>9,21</b>	<b>79,69</b>	<b>3,71</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
157	Омлет натуральный	100	8,96	12,78	1,85	158,31	0,05	0,29	0,25	55,64	1,2
407	Кукуруза сладкая	30	5,08	5,5	31,42	195,48	0,12	0,19	0,36	152,82	2,38
381	чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	0	0	0,02	1,89	0,54
	<b>итого:</b>		<b>14,16</b>	<b>18,28</b>	<b>48,71</b>	<b>416,03</b>	<b>0,17</b>	<b>0,48</b>	<b>0,63</b>	<b>210,35</b>	<b>4,12</b>
	<b>всего за день:</b>		<b>36,74</b>	<b>38,68</b>	<b>213,79</b>	<b>1349,31</b>	<b>1,019</b>	<b>7,402</b>	<b>70,4</b>	<b>502,68</b>	<b>9,38</b>

Неделя: вторая. День: понедельник . Возрастная категория : 3 - 7 лет. Сезон осенне-зимний.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		К	В 1	В 2	С	Ca
86	Каша геркулес	200	5,54	1,84	11,74	116,96	0,064	0,15	0,9	143,52	0,38
381	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	0	0	0,02	1,89	0,54
492	Бутерброд с маслом и с сыром	40/7/6	6,28	9,48	9,66	149,06	0,05	0,07	0,14	182,5	0,55
	<b>итого:</b>		<b>11,94</b>	<b>11,32</b>	<b>36,84</b>	<b>328,26</b>	<b>0,114</b>	<b>0,22</b>	<b>1,06</b>	<b>327,91</b>	<b>1,47</b>
	<b>2 завтрак</b>										
90	Фрукт	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>итого:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,5</b>	<b>42</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
	<b>Обед</b>										
308	Огурец свежий	30	0,24	0	0,69	3,99	0,012	0	1,5	7,5	0,36
51	Бульон куриный с гренками	200	1,76	4,1	9,3	81,1	0,08	0,05	3,64	23,14	0,98
290	рагу куриное	200	15,51	14,22	45,23	370,92	0,16	0,25	0,46	175,35	3,51
399	компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,49	13,2	70,35	0,07	0,031	0	11,55	0,22
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
	<b>итого:</b>		<b>23,05</b>	<b>19,05</b>	<b>110,58</b>	<b>708,7</b>	<b>0,365</b>	<b>0,35</b>	<b>5,75</b>	<b>279,91</b>	<b>6,98</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
526	тефтели мясные	70/5	18,6	18,55	1,51	247,44	0,04	0,16	0,67	38,32	1,97
266	макароны	150	2,04	5,01	20,97	137,13	0,14	0,06	5,18	34,29	0,99
394	Кисель плодово-ягодный	200	3,93	7,31	37,05	229,7	0,05	0,02	0	8,39	0,52
	<b>итого:</b>		<b>24,57</b>	<b>30,87</b>	<b>59,53</b>	<b>614,27</b>	<b>0,23</b>	<b>0,24</b>	<b>5,85</b>	<b>81</b>	<b>3,48</b>
	<b>всего за день:</b>		<b>59,96</b>	<b>61,54</b>	<b>216,45</b>	<b>1693,23</b>	<b>0,729</b>	<b>0,84</b>	<b>17,66</b>	<b>707,82</b>	<b>14,23</b>

Неделя: вторая. День: вторник . Возрастная категория : 3 - 7 лет. Сезон осенне-зимний.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		К	В 1	В 2	С	Ca
161	каша кукурузная	200/5	4,91	4,68	24,67	160,4	0,09	0,12	0,28	108,88	0,71
<b>498</b>	Бутерброд с маслом и джемом (повидлом)	40/7/20	1,24	3,91	20,3	121,36	0,02	0,01	0,03	6	0,37
390	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	1,39	25,65	123,14	0,01	0,02	0,28	80,45	0,09
	<b>итого:</b>		<b>8,16</b>	<b>9,98</b>	<b>70,62</b>	<b>404,9</b>	<b>0,12</b>	<b>0,15</b>	<b>0,59</b>	<b>195,33</b>	<b>1,17</b>
	<b>2 завтрак</b>										
90	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>итого:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
	<b>Обед</b>										
35	Свекла отварная порционно	45	3,86	2,3	2,26	33,1	0,005	0	0,49	8,18	0,28
74	Суп крестьянский	200	4,62	3,35	12,56	98,88	0,088	0,032	2,5	9,81	0,54
295	Биточки мясные соусе	70/30	10,43	8,72	13,81	175,44	0,04	0,06	0,1	22,53	1,13
297	Греча отварная	150	3,63	5,09	33,3	193,47	0,09	0,05	0	3,31	0,53
399	Компот из сушеных плодов или ягод	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,02	0	0,28	8,46	7,17
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	2,7	0,49	13,2	70,35	0,07	0,031	0	11,55	1,58
	<b>итого:</b>		<b>25,24</b>	<b>20,15</b>	<b>97</b>	<b>661,82</b>	<b>0,313</b>	<b>0,173</b>	<b>3,37</b>	<b>63,84</b>	<b>11,23</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
317	Пюре картофельное	150	5,54	1,84	11,74	116,96	0,064	0,15	0,09	143,52	0,38
381	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	0	0	0,02	1,89	0,54
216	Рыбное суфле	60	3,93	7,31	37,05	229,7	0,05	0,02	0	8,39	0,52
	<b>итого:</b>		<b>9,59</b>	<b>9,15</b>	<b>64,23</b>	<b>408,9</b>	<b>0,114</b>	<b>0,17</b>	<b>0,11</b>	<b>153,8</b>	<b>1,44</b>
	<b>всего за день</b>		<b>43,39</b>	<b>39,68</b>	<b>242,25</b>	<b>1520,62</b>	<b>0,577</b>	<b>0,513</b>	<b>14,07</b>	<b>428,97</b>	<b>16,04</b>

Неделя: вторая. День: среда . Возрастная категория : 3 - 7 лет. Сезон осенне-зимний.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		К	В 1	В 2	С	Ca
<b>Завтрак</b>											
168	Каша ячневая	200/5	6,04	5,5	31,32	198,94	0,14	0,12	0,28	111,18	1,32
383	Бутерброд с маслом и с сыром	40/7/6	6,28	9,48	9,66	149,06	0,05	0,07	0,14	182,5	0,55
381	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	0	0	0,87	2,19	0,68
	<b>итого:</b>		<b>12,39</b>	<b>14,99</b>	<b>56,29</b>	<b>409,61</b>	<b>0,19</b>	<b>0,19</b>	<b>1,29</b>	<b>295,87</b>	<b>2,55</b>
<b>2 завтрак</b>											
90	фрукт	200/10	5,6	4,38	18,16	134,42	0,06	0,3	1,4	240,3	0,18
	<b>итого:</b>		<b>5,6</b>	<b>4,38</b>	<b>18,16</b>	<b>134,42</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>240,3</b>	<b>0,18</b>
<b>Обед</b>											
308	Помидоры свежие в нарезке	60	0,44	0,08	1,84	9,84	0,032	0,008	2	5,6	0,6
60	Суп картофельный с клецками	200	0,94	4,4	4,45	61,14	0,02	0,02	7,1	21,56	0,23
244	Голубцы ленивые с соусом	200/40	2,04	5,01	20,97	137,13	0,14	0,06	5,18	34,29	0,99
399	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>итого:</b>		<b>6,29</b>	<b>9,91</b>	<b>65,97</b>	<b>380,25</b>	<b>0,262</b>	<b>0,125</b>	<b>14,43</b>	<b>127,72</b>	<b>4,75</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
188	Омлет натуральный с кукурузой	150	20,99	5,31	39,46	289,64	0,07	0,27	0,3	111,3	0,96
381	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	0	0	0,02	1,89	0,54
	<b>итого:</b>		<b>21,11</b>	<b>5,31</b>	<b>54,9</b>	<b>351,88</b>	<b>0,07</b>	<b>0,27</b>	<b>0,32</b>	<b>113,19</b>	<b>1,5</b>
	<b>всего за день:</b>		<b>45,39</b>	<b>34,59</b>	<b>195,32</b>	<b>1276,16</b>	<b>0,582</b>	<b>0,885</b>	<b>17,44</b>	<b>777,08</b>	<b>8,98</b>



Неделя: вторая. День: четверг . Возрастная категория : 3 - 7 лет. Сезон осенне-зимний.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		К	В 1	В 2	С	Ca
	<b>Завтрак</b>										
167	Каша пшеничная	200/5	5,12	4,48	29,01	176,86	0,1	0,13	1,2	31,84	0,64
165	Каккао с молоком	200	2,69	0,8	26,04	122,12	0,02	0,03	0,38	113,64	0,56
391	Бутерброд с маслом и с сыром	40/7/6	6,28	9,48	9,66	149,06	0,05	0,07	0,14	182,5	0,55
	<b>итого:</b>		<b>14,09</b>	<b>14,76</b>	<b>64,71</b>	<b>448,04</b>	<b>0,17</b>	<b>0,23</b>	<b>1,72</b>	<b>327,98</b>	<b>1,75</b>
	<b>2 завтрак</b>										
90	Фрукт	100	1,5	0,1	21	89	0,04	0,05	10	8	0,6
	<b>итого:</b>		<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>
	<b>Обед</b>										
308	Огурцы свежие в нарезке	60	0,32	0,04	0,66	3,46	0,032	0,008	2	5,6	0,6
64	Рассольник ленинградский	200/20	3,48	0,52	14,26	77,31	0,11	0,048	0,2	13,21	0,79
295	Биточки куриные	150	25,84	20,92	2,3	300,9	0,05	0,18	2,32	30,21	2,05
407	Макароны	200	5,49	5,3	31,28	187,92	0,05	0,02	0	14,8	0,92
399	Компот из сушеных плодов или ягод	200	1,5	0,15	2,85	18,75	0,01	0,06	6	30	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
	<b>итого:</b>		<b>41,22</b>	<b>27,59</b>	<b>77,42</b>	<b>719,14</b>	<b>0,345</b>	<b>0,352</b>	<b>10,52</b>	<b>109,72</b>	<b>6,34</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
449	Пирожок печочный	85/30	8,96	12,78	1,85	58,31	0,05	0,29	0,25	55,64	1,2
381	Чай с сахарм	200	0,12	0	15,44	62,24	0	0	0,02	1,89	0,54
	<b>итого:</b>		<b>9,08</b>	<b>12,78</b>	<b>17,29</b>	<b>120,55</b>	<b>0,05</b>	<b>0,29</b>	<b>0,27</b>	<b>57,53</b>	<b>1,74</b>
	<b>всего за день:</b>		<b>65,89</b>	<b>55,23</b>	<b>180,42</b>	<b>1376,73</b>	<b>0,605</b>	<b>0,922</b>	<b>22,51</b>	<b>503,23</b>	<b>10,43</b>

Неделя: вторая. День: пятница . Возрастная категория : 3 - 7 лет. Сезон осенне-зимний.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		К	В 1	В 2	С	Ca
	<b>Завтрак</b>										
165	Каша дружба	200/5	6,33	6	28,33	192,62	0,12	0,12	0,3	120,4	0,98
392	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	1,39	25,65	123,14	0,01	0,02	0,28	80,45	0,09
492	Бутерброд с маслом и с сыром	20/5/20	6,28	9,48	9,66	149,06	0,05	0,07	0,14	182,5	0,55
	<b>итого:</b>		<b>14,62</b>	<b>16,87</b>	<b>63,64</b>	<b>464,82</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>0,72</b>	<b>383,35</b>	<b>1,62</b>
	<b>2 завтрак</b>										
90	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>итого:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
	<b>Обед:</b>										
308	Помидор свежий в нарезке	30	0,65	0,48	1,857	14,33	0,03	0,006	0,55	8,57	0,144
65	Свекольник	200	1,87	4,83	10,38	9*2,54	0,56	0,04	5,26	37,54	0,74
251	Запеканка картофельная с/с	200/40	5,66	9,3	4,56	124,54	0,04	0,03	1,53	18,11	0,72
399	Компот из свежих фруктов	200	1,36	0	29,02	121,52	0	0	0	0,68	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный	40/20	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>итого:</b>		<b>11,85</b>	<b>15,03</b>	<b>57,127</b>	<b>320,69</b>	<b>0,69</b>	<b>0,103</b>	<b>7,34</b>	<b>74,8</b>	<b>3,034</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
86	Суп молочный с макаронными изделиями	200	1,73	6	33,49	194,92	0,091	0,065	0	12,025	3,89
407	Сок	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,02	0	0,28	8,46	7,17
	Печенье сахарное	25	1,87	2,95	18,73	104,27	0,02	0,02	0	5	0,25
	<b>итого:</b>		<b>3,6</b>	<b>9,15</b>	<b>74,09</b>	<b>389,77</b>	<b>0,131</b>	<b>0,085</b>	<b>0,28</b>	<b>25,485</b>	<b>11,31</b>
	<b>всего за день:</b>		<b>30,47</b>	<b>41,45</b>	<b>205,257</b>	<b>1220,28</b>	<b>1,031</b>	<b>0,418</b>	<b>18,34</b>	<b>499,635</b>	<b>18,164</b>

Химический состав и энергетическая ценность											
	День	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У		К	В 1	В 2	С	Са	Fe
Завтраки	1	7,78	20,6	56,42	442,22	0,17	0,14	0,3	119,47	2,12	
	2	15,34	15,31	74,91	498,76	0,18	0,31	0,71	247,04	2,22	
	3	11,82	11,32	21,4	266,02	0,114	0,22	1,04	326,02	0,93	
	4	11,43	14,99	56,39	406,15	0,17	0,26	1,37	337,51	3,61	
	5	10,46	9,31	83,21	458,48	0,085	6,79	0,56	178,64	1,25	
		11,94	11,32	36,84	328,26	0,114	0,22	1,06	327,91	1,47	
	7	8,16	9,98	70,62	404,9	0,12	0,15	0,59	195,33	1,17	
	8	12,39	14,99	56,29	409,61	0,19	0,19	1,29	295,87	2,55	
	9	14,09	14,76	64,71	448,04	0,17	0,23	1,72	327,98	1,75	
	10	14,62	16,87	63,64	464,82	0,18	0,21	0,72	383,35	1,62	
	<b>Среднее за 10 дней</b>	<b>11,80</b>	<b>13,95</b>	<b>58,44</b>	<b>412,73</b>	<b>0,15</b>	<b>0,87</b>	<b>0,94</b>	<b>273,91</b>	<b>1,87</b>	
	День	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У		К	В 1	В 2	С	Са	Fe
2 завтраки	1	0,4	0,4	10,4	45	0,03	0,02	10	16	2,2	
	2	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	19	2,3	
	3	5,6	4,38	18,16	134,42	0,06	0,3	1,4	240,3	0,18	
	4	0,6	0,6	15,6	67,5	0,045	0,03	15	24	3,3	
	5	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3	
	6	0,4	0,4	10,4	45	0,03	0,02	10	16	2,2	
	7	0,4	0,4	10,4	45	0,03	0,02	10	16	2,2	
	8	5,6	4,38	18,16	134,42	0,06	0,3	1,4	240,3	0,18	
	9	1,5	0,1	21	89	0,04	0,05	10	8	0,6	
	10	0,4	0,4	10,4	45	0,03	0,02	10	16	2,2	
	<b>Среднее за 10 дней</b>	<b>0,94</b>	<b>4,4</b>	<b>4,45</b>	<b>61,14</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>7,1</b>	<b>21,56</b>	<b>0,23</b>	



	День	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)	
		Б	Ж	У		К	В 1	В 2	С	Са
<b>За весь день</b>	<b>1</b>	48,28	56,97	213,62	1550,55	0,94	0,571	23,185	277,1	14,93
	<b>2</b>	46,89	46,34	223,82	1505,77	1,322	0,687	19,75	463,07	23,32
	<b>3</b>	68,06	66,09	185,49	1458,99	0,643	0,988	14,179	751,69	47,46
	<b>4</b>	65,35	60,22	203,37	1616,12	0,667	0,729	68,19	568,31	16,46
	<b>5</b>	36,74	38,68	213,79	1349,31	1,019	7,402	70,4	502,68	9,38
	<b>6</b>	59,96	61,54	216,45	1693,23	0,729	0,84	17,66	707,82	14,23
	<b>7</b>	59,96	61,54	216,45	1693,23	0,729	0,84	17,66	707,82	14,23
	<b>8</b>	43,39	39,68	242,25	1520,62	0,577	0,513	14,07	428,97	16,04
	<b>9</b>	65,89	55,23	180,42	1376,73	0,605	0,922	22,51	503,23	10,43
	<b>10</b>	30,47	41,45	205,257	1220,28	1,031	0,418	18,34	499,635	18,164
	<b>Среднее за 10 дней</b>	<b>52,50</b>	<b>52,77</b>	<b>210,09</b>	<b>1498,48</b>	<b>0,83</b>	<b>1,39</b>	<b>28,59</b>	<b>541,03</b>	<b>18,46</b>