

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ гимназии

им.С.В.Байменова

Г.И.Павлова

20 22 г.

Приказ №

295-40

20 22 г.



**Примерное циклическое десятидневное меню  
для организации питания детей  
в возрасте от 1 года до 3 лет и от 3 до 7 лет,  
посещающих СП «Детский сад Сказка»  
ГБОУ гимназии им.С.В.Байменова  
с 12-часовым пребыванием  
(на осенне-зимний период)**

День:	понедельник
Неделя:	1,3
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детские ясли

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	кальций	железо
<b>ЗАВТРАК</b>											
1	Каша манная на сгущенном молоке	160	3,31	4,06	23,46	142,87	0,025	0,013	10	4,26	0,416
2	Батон с маслом	20/5	1,58	4,23	10,03	85,45	0,46	0,022	-	7,7	0,49
3	Чай с лимоном	160	0,06	0,01	10,19	40,21	0,002	0,002	3,15	1,95	0,051
	<b>Итого:</b>		<b>4,95</b>	<b>8,3</b>	<b>43,68</b>	<b>268,53</b>	<b>0,073</b>	<b>0,037</b>	<b>13,15</b>	<b>13,91</b>	<b>0,957</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	<b>Итого:</b>	100	-	-	<b>11,7</b>	<b>50,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>40,0</b>	-	-
<b>ОБЕД</b>											
1	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	200	4,776	3,99	16,22	119,6	0,099	0,365	7,476	11,862	1,287
2	Гуляш из говядины	30/40	9,83	12,03	3,19	159,78	0,039	0,075	1,596	10,012	10,149
3	Гороховое пюре	100	11,54	4,43	25,47	190,05	0,45	0,09	-	45,6	3,51
4	Компот из сухофруктов	160	0,16	-	14,93	58,24	0,007	0,011	0,27	9,92	0,75
5	Хлеб пшеничный	25	3,47	1,35	22,41	117,9	0,074	0,038	-	12,45	1,0
6	Хлеб ржаной	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,016	0,01	-	4,2	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>29,78</b>	<b>21,8</b>	<b>82,22</b>	<b>645,57</b>	<b>0,669</b>	<b>0,579</b>	<b>9,342</b>	<b>89,82</b>	<b>16,696</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
1	Суп молочный пшеничный	160	5,11	6,52	18,65	153,0	0,117	0,164	0,72	154,11	1,209
2	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,046	0,022	1,44	6,6	0,048
3	Кофейный напиток с молоком	160	3,04	3,38	14,96	99,7	0,02	0,13	0,6	121,2	0,13
	<b>Итого:</b>		<b>9,69</b>	<b>10,5</b>	<b>43,57</b>	<b>305,1</b>	<b>0,183</b>	<b>0,316</b>	<b>2,76</b>	<b>281,91</b>	<b>1,387</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>44,42</b>	<b>40,6</b>	<b>181,14</b>	<b>1269,2</b>	<b>0,965</b>	<b>0,952</b>	<b>65,252</b>	<b>385,64</b>	<b>19,04</b>

День:	вторник
Неделя:	1,3
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детские ясли

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	кальций	железо
<b>ЗАВТРАК</b>											
1	Омлет	80	6,41	7,9	3,54	110,66	0,039	0,215	0,3	79,78	1,012
2	Икра кабачковая	25	0,18	0,92	0,99	12,65	0,005	0,005	2,3	2,3	0,069
3	Батон	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,046	0,022	-	6,66	0,48
4	Сыр	10	2,3	2,9	-	36,0	0,003	0,035	0,26	95,7	-
5	Какао с молоком	160	3,32	3,7	15,43	105,5	0,22	0,143	0,66	133,3	0,14
	<b>Итого:</b>		<b>13,75</b>	<b>16,02</b>	<b>29,92</b>	<b>317,21</b>	<b>0,313</b>	<b>0,42</b>	<b>3,52</b>	<b>317,74</b>	<b>1,701</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	<b>Итого:</b>	100	-	-	<b>11,7</b>	<b>50,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>40,0</b>	-	-
<b>ОБЕД</b>											
1	Салат «Дары моря»	45	0,51	2,49	4,96	43,52	0,029	0,014	8,52	12,19	0,409
2	Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	180	4,48	4,97	14,21	118,41	0,091	0,368	8,191	21,942	1,566
3	Котлеты из говядины	50	10,01	8,4	3,77	130,82	0,042	0,081	0,036	13,07	10,174
4	Гречка отварная с соусом	100	1,67	6,75	23,37	174,68	0,192	0,075	1,218	29,536	2,77
5	Компот из сухофруктов	160	0,16	-	14,93	58,25	0,007	0,011	0,27	9,92	0,75
6	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	0,115	0,055	-	16,5	1,2
	<b>Итого:</b>		<b>2,17</b>	<b>21,62</b>	<b>81,18</b>	<b>613,15</b>	<b>0,447</b>	<b>0,59</b>	<b>9,715</b>	<b>90,968</b>	<b>16,46</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
1	Рогалик с вареной сгущенкой	68	7,18	8,38	38,79	294,02	0,129	0,104	0,132	39,289	1,1
2	Варенец	160	8,0	2,4	5,6	81,6	0,48	0,272	1,15	192,0	0,16
	<b>Итого:</b>		<b>15,18</b>	<b>10,78</b>	<b>45,39</b>	<b>375,62</b>	<b>0,609</b>	<b>0,376</b>	<b>1,282</b>	<b>231,289</b>	<b>1,26</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>31,1</b>	<b>48,42</b>	<b>168,19</b>	<b>1355,98</b>	<b>1,409</b>	<b>1,406</b>	<b>54,517</b>	<b>639,997</b>	<b>19,421</b>

День:	среда
Неделя:	1,3
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детские ясли

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	кальций	железо
<b>ЗАВТРАК</b>											
1	Каша «Дружба» на молоке	160	5,63	6,43	22,83	162,1	0,158	0,151	0,66	144,6	1,689
2	Батон	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,046	0,022	-	6,66	0,48
3	Кофейный напиток с молоком	160	3,04	3,38	14,96	99,7	0,02	0,13	0,6	121,2	0,13
	<b>Итого:</b>		<b>10,21</b>	<b>10,41</b>	<b>47,75</b>	<b>314,2</b>	<b>0,224</b>	<b>0,303</b>	<b>1,26</b>	<b>272,4</b>	<b>2,229</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	<b>Итого:</b>	100	-	-	<b>11,7</b>	<b>50,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>40,0</b>	-	-
<b>ОБЕД</b>											
1	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	180/5	4,52	4,91	11,2	106,28	0,1	0,376	20,011	26,162	1,457
2	Сарделька отварная	42	5,59	8,92	0,74	105,35	-	-	-	-	-
3	Макароны отварные с соусом	100/30	3,94	6,02	25,88	175,34	0,068	0,035	1,218	11,976	0,526
4	Компот из сухофруктов	160	0,16	-	14,93	58,25	0,007	0,011	0,27	9,92	0,75
5	Хлеб пшеничный	25	3,47	1,35	22,41	117,9	0,074	0,038	-	12,45	1,0
6	Хлеб ржаной	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,016	0,01	-	4,2	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>17,72</b>	<b>18,78</b>	<b>73,3</b>	<b>536,22</b>	<b>0,108</b>	<b>0,238</b>	<b>19,779</b>	<b>34,768</b>	<b>1,549</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
1	Ленивые вареники со сметанным соусом	130/20	18,29	16,27	34,57	161,57	0,094	0,305	0,448	156,22	1,235
2	Чай с сахаром	160	-	-	39,88	37,9	-	-	-	0,2	0,03
	<b>Итого:</b>		<b>18,29</b>	<b>16,27</b>	<b>44,55</b>	<b>399,47</b>	<b>0,094</b>	<b>0,305</b>	<b>0,448</b>	<b>156,22</b>	<b>1,265</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>46,22</b>	<b>45,46</b>	<b>177,3</b>	<b>1299,89</b>	<b>0,466</b>	<b>0,866</b>	<b>61,487</b>	<b>463,388</b>	<b>5,043</b>

День:	четверг
Неделя:	1,3
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детские ясли

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	кальций	железо
<b>ЗАВТРАК</b>											
1	Каша пшеничная на молоке	160	5,37	5,92	23,14	167,16	0,053	0,157	0,66	140,86	0,655
2	Сыр	10	2,3	2,9	-	36,0	0,003	0,035	0,26	95,7	-
3	Батон	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,046	0,022	-	6,66	0,48
4	Кофейный напиток с молоком	160	3,04	3,38	14,96	99,7	0,02	0,13	0,6	121,2	0,13
	<b>Итого:</b>		<b>12,25</b>	<b>12,8</b>	<b>48,06</b>	<b>355,26</b>	<b>0,22</b>	<b>0,344</b>	<b>1,52</b>	<b>364,36</b>	<b>1,265</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	<b>Итого:</b>	100	-	-	<b>11,7</b>	<b>50,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>40,0</b>	-	-
<b>ОБЕД</b>											
1			0,62	2,44	3,74	37,16	0,021	0,019	2,52	15,76	0,13
2	Суп гороховый на мясокостном бульоне	180	7,65	4,15	17,89	139,28	0,242	0,389	7,476	26,082	2,427
3	Котлета рыбная	70	16,87	3,4	7,02	26,97	0,101	0,172	0,006	48,31	1,004
4	Картофельное пюре	120	3,16	5,31	3,68	136,25	0,088	0,082	7,24	56,5	0,65
5	Компот из сухофруктов	160	0,16	-	14,93	58,25	0,007	0,011	0,27	9,92	0,75
6	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131,0	0,115	0,055	-	16,5	1,2
	<b>Итого:</b>		<b>33,01</b>	<b>14,41</b>	<b>65,21</b>	<b>580,44</b>	<b>0,557</b>	<b>0,705</b>	<b>17,632</b>	<b>150,924</b>	<b>5,787</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
1	Булочка «Веснушка»	68	5,65	7,43	39,39	247,33	0,135	0,112	0,342	46,52	1,649
2	Варенец	160	8,0	2,4	5,6	81,6	0,48	0,272	1,15	192,0	0,16
	<b>Итого:</b>		<b>13,65</b>	<b>9,83</b>	<b>44,99</b>	<b>328,93</b>	<b>0,615</b>	<b>0,384</b>	<b>1,492</b>	<b>238,52</b>	<b>1,809</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>58,91</b>	<b>37,04</b>	<b>169,96</b>	<b>1314,63</b>	<b>1,432</b>	<b>1,453</b>	<b>60,644</b>	<b>753,804</b>	<b>8,861</b>

День:	пятница
Неделя:	1,3
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детские ясли

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	кальций	железо
<b>ЗАВТРАК</b>											
1	Каша рисовая на молоке	160	3,1	5,7	8,2	95,0	0,125	0,165	0,66	149,9	0,958
2	Батон с маслом	20/5	1,58	4,23	10,03	85,45	0,46	0,022	-	7,7	0,49
3	Какао с молоком	160	3,32	3,7	15,43	105,5	0,22	0,143	0,66	133,3	0,14
	<b>Итого:</b>		<b>8,0</b>	<b>13,63</b>	<b>33,66</b>	<b>285,95</b>	<b>0,805</b>	<b>0,33</b>	<b>1,32</b>	<b>290,9</b>	<b>1,588</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	<b>Итого:</b>	100	-	-	<b>11,7</b>	<b>50,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>40,0</b>	-	-
<b>ОБЕД</b>											
1	Суп «полевой» с пшеном на курином бульоне со сметаной	180/5	4,58	5,08	13,44	117,3	0,122	0,366	8,751	18,642	1,613
2	Домашнее жаркое с курицей	170	10,94	11,51	23,05	237,89	0,155	0,125	47,698	52,081	8,938
3	Компот из сухофруктов	160	0,16	-	14,93	58,25	0,007	0,011	0,27	9,92	0,75
4	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131,0	0,115	0,055	-	16,5	1,2
	<b>Итого:</b>		<b>19,53</b>	<b>18,09</b>	<b>76,32</b>	<b>544,44</b>	<b>0,399</b>	<b>0,557</b>	<b>56,719</b>	<b>97,143</b>	<b>12,501</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
1	Слойка «Гусиные лапки	75	8,94	15,48	29,38	294,17	0,089	0,13	0,175	64,76	0,794
2	Сок фруктовый	160	0,75	-	20,55	84,0	-	-	-	-	-
	<b>Итого:</b>		<b>9,69</b>	<b>15,48</b>	<b>49,93</b>	<b>378,17</b>	<b>0,089</b>	<b>0,13</b>	<b>0,175</b>	<b>64,76</b>	<b>0,794</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>37,22</b>	<b>47,2</b>	<b>171,61</b>	<b>1258,56</b>	<b>1,333</b>	<b>0,740</b>	<b>98,214</b>	<b>452,803</b>	<b>14,883</b>

День:	понедельник
Неделя:	1,3
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детский сад

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	кальций	железо
<b>ЗАВТРАК</b>											
1	Каша манная на сгущенном молоке	180	3,89	5,72	27,33	175,61	0,31	0,15	-	5,5	0,52
2	Батон с маслом	20/5	1,97	4,38	12,52	98,55	0,058	0,028	-	9,35	0,61
3	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	12,28	48,78	0,003	0,003	4,5	2,74	0,066
	<b>Итого:</b>		<b>5,95</b>	<b>10,11</b>	<b>52,13</b>	<b>322,94</b>	<b>0,371</b>	<b>0,181</b>	<b>4,5</b>	<b>17,59</b>	<b>1,196</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	<b>Итого:</b>		-	-	<b>11,7</b>	<b>50,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>40,0</b>	-	-
<b>ОБЕД</b>											
1	Салат «Осень»	50	0,79	3,06	2,57	39,45	0,035	0,018	3,3	9,97	0,365
2	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	200	7,74	6,64	18,82	165,77	0,146	0,705	11,216	13,662	2,18
3	Гуляш из говядины	30/40	11,76	14,64	3,64	192,74	0,045	0,089	1,726	10,932	12,17
4	Гороховое пюре	100	13,84	4,59	30,55	221,45	0,54	0,11	-	54,5	4,21
5	Компот из сухофруктов	180	0,18	-	18,03	70,34	0,009	0,013	0,3	12,12	0,916
6	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,092	0,044	-	13,2	0,96
7	Хлеб ржаной	30	2,31	0,9	14,94	18,6	0,024	0,015	-	6,3	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>39,7</b>	<b>31,03</b>	<b>108,47</b>	<b>813,15</b>	<b>0,891</b>	<b>0,994</b>	<b>16,542</b>	<b>120,684</b>	<b>21,401</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
1	Суп молочный пшеничный	180	6,2	9,0	23,42	198,16	0,135	0,204	0,9	191,63	1,389
2	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,75	12,45	65,5	0,058	0,028	1,8	8,25	0,6
3	Кофейный напиток с молоком	180	3,56	3,88	17,71	116,88	0,022	0,14	0,66	133,34	0,146
	<b>Итого:</b>		<b>11,69</b>	<b>13,63</b>	<b>53,58</b>	<b>380,54</b>	<b>0,215</b>	<b>0,372</b>	<b>3,36</b>	<b>333,22</b>	<b>2,135</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>57,34</b>	<b>54,77</b>	<b>225,88</b>	<b>1566,63</b>	<b>1,517</b>	<b>1,587</b>	<b>64,402</b>	<b>471,494</b>	<b>24,732</b>

День:	вторник
Неделя:	1,3
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детский сад

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	кальций	железо
<b>ЗАВТРАК</b>											
1	Омлет	105	9,51	10,9	4,62	153,66	0,161	0,302	0,36	101,28	1,482
2	Икра кабачковая	35	0,26	1,28	1,38	17,6	0,006	0,006	3,2	3,2	0,096
3	Батон	25	1,93	0,75	12,45	65,5	0,058	0,028	-	8,25	0,6
4	Сыр	15	3,45	43,5	-	54,0	0,004	0,052	0,39	143,55	-
5	Какао с молоком	180	3,72	4,1	18,03	120,78	0,24	0,156	0,72	145,44	0,156
	<b>Итого:</b>		<b>18,87</b>	<b>60,53</b>	<b>36,48</b>	<b>411,54</b>	<b>0,469</b>	<b>0,544</b>	<b>4,67</b>	<b>401,72</b>	<b>2,334</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	<b>Итого:</b>	100	-	-	<b>11,7</b>	<b>50,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>40,0</b>	-	-
<b>ОБЕД</b>											
1	Салат «Дары моря»	60	0,92	3,05	3,84	46,58	0,014	0,011	5,92	20,72	0,37
2	Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	200	7,5	8,03	16,84	169,21	0,138	0,709	12,637	28,302	2,556
3	Котлеты из говядины	70	12,86	10,69	6,96	175,84	0,064	0,117	0,06	22,14	12,398
4	Гречка отварная с соусом	130	6,0	7,59	30,03	214,85	0,243	0,096	1,348	36,756	3,591
5	Компот из сухофруктов	180	0,18	-	18,03	70,34	0,009	0,013	0,3	12,12	0,916
6	Хлеб пшеничный	70	5,39	2,1	34,86	183,0	0,161	0,077	-	23,1	1,68
	<b>Итого:</b>		<b>32,85</b>	<b>31,46</b>	<b>110,56</b>	<b>859,82</b>	<b>0,629</b>	<b>1,023</b>	<b>20,265</b>	<b>143,138</b>	<b>21,511</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
1	Рогалик с вареной сгущенкой	68	7,18	8,38	38,79	294,02	0,129	0,104	0,132	39,289	1,1
2	«Снежок»	180	9,0	2,7	6,3	91,8	0,054	0,306	1,26	216,0	0,18
	<b>Итого</b>		<b>16,18</b>	<b>11,08</b>	<b>45,09</b>	<b>385,82</b>	<b>0,183</b>	<b>0,41</b>	<b>1,392</b>	<b>255,289</b>	<b>1,28</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>67,9</b>	<b>103,07</b>	<b>203,83</b>	<b>1707,18</b>	<b>1,321</b>	<b>1,997</b>	<b>66,327</b>	<b>800,147</b>	<b>25,125</b>



День:	среда
Неделя:	1,3
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детский сад

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	кальций	железо
<b>ЗАВТРАК</b>											
1	Каша «Дружба» на молоке	180	6,56	8,62	27,8	203,05	0,181	0,181	0,78	170,39	1,929
2	Батон	25	1,93	0,75	12,45	65,5	0,058	0,028	-	8,25	0,6
3	Кофейный напиток с молоком	180	3,56	4,08	17,71	116,88	0,22	0,14	0,66	133,34	0,146
	<b>Итого:</b>		<b>12,05</b>	<b>13,45</b>	<b>57,96</b>	<b>385,43</b>	<b>0,459</b>	<b>0,349</b>	<b>1,44</b>	<b>311,98</b>	<b>2,675</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	<b>Итого:</b>	100	-	-	<b>11,7</b>	<b>50,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>40,0</b>	-	-
<b>ОБЕД</b>											
1	Салат «Чипolino»	15	0,21	2,0	1,38	24,13	0,06	-	1,35	4,2	0,105
2	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	200/7	7,53	7,95	13,04	153,03	0,149	0,72	27,302	32,952	2,546
3	Сарделька отварная	59	7,86	12,49	1,03	147,49	-	-	-	-	-
4	Макаронны отварные с соусом	120/40	4,74	6,61	31,21	205,6	0,081	0,042	1,348	13,856	0,631
5	Компот из сухофруктов	180	0,18	-	18,03	70,34	0,009	0,013	0,3	12,12	0,916
6	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,092	0,044	-	13,2	0,96
7	Хлеб ржаной	30	2,31	0,9	14,94	18,6	0,024	0,015	-	6,3	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>25,91</b>	<b>31,15</b>	<b>99,55</b>	<b>723,99</b>	<b>0,361</b>	<b>0,186</b>	<b>30,3</b>	<b>82,628</b>	<b>5,758</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
1	Ленивые вареники со сметанным соусом	155/25	40,95	20	41,52	439,13	0,113	0,372	0,565	193,61	1,724
2	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	45,48	-	-	-	0,24	0,036
	<b>Итого:</b>		<b>40,95</b>	<b>20</b>	<b>53,5</b>	<b>484,61</b>	<b>0,113</b>	<b>0,372</b>	<b>0,565</b>	<b>193,85</b>	<b>1,76</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>78,91</b>	<b>64,6</b>	<b>222,71</b>	<b>1644,03</b>	<b>0,973</b>	<b>1,927</b>	<b>72,305</b>	<b>588,459</b>	<b>10,93</b>

День:	четверг
Неделя:	1,3
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детский сад

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	кальций	железо
<b>ЗАВТРАК</b>											
1	Каша пшеничная на молоке	180	6,26	8,04	28,15	208,8	0,061	0,351	0,78	166,14	0,754
2	Сыр	15	3,45	43,5	-	54,0	0,004	0,052	0,39	143,55	-
3	Батон	25	1,93	0,75	12,45	65,5	0,058	0,028	-	8,25	0,6
4	Кофейный напиток с молоком	180	3,56	4,08	17,71	116,88	0,22	0,14	0,66	133,34	0,146
	<b>Итого:</b>		<b>15,2</b>	<b>56,37</b>	<b>58,31</b>	<b>445,18</b>	<b>0,343</b>	<b>0,571</b>	<b>0,183</b>	<b>451,28</b>	<b>1,5</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	<b>Итого:</b>	100	-	-	<b>11,7</b>	<b>50,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>40,0</b>	-	-
<b>ОБЕД</b>											
1	Салат «Сказка»	60	0,72	0,45	14,0	56,8	0,032	0,042	16,45	32,7	1,255
2	Суп гороховый на мясокостном бульоне	200	10,86	6,81	20,11	184,99	0,306	0,731	11,216	29,302	3,436
3	Котлета рыбная	80	5,32	4,58	8,64	159,73	0,124	0,376	0,072	59,294	1,249
4	Картофельное пюре	150	4,0	5,94	24,56	164,45	0,112	0,445	9,26	70,56	0,828
5	Компот из сухофруктов	180	0,18	-	18,03	70,34	0,009	0,013	0,3	12,12	0,916
6	Хлеб пшеничный	70	5,39	2,1	34,86	183,0	0,161	0,077	-	23,1	1,68
	<b>Итого:</b>		<b>26,47</b>	<b>19,88</b>	<b>120,2</b>	<b>819,31</b>	<b>0,744</b>	<b>1,684</b>	<b>37,298</b>	<b>227,076</b>	<b>10,564</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
1	Булочка «Веснушка»	68	5,05	6,25	36,05	222,69	0,119	0,099	0,42	44,91	2,047
2	Варенец	180	9,0	2,7	6,3	91,8	0,054	0,306	1,26	216,0	0,18
3	Апельсин	200	1,0	-	9,0	52,0	0,04	0,04	28,0	26,0	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>15,05</b>	<b>8,95</b>	<b>51,35</b>	<b>366,49</b>	<b>0,213</b>	<b>0,445</b>	<b>29,68</b>	<b>286,91</b>	<b>2,427</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>56,72</b>	<b>85,2</b>	<b>241,56</b>	<b>1580,98</b>	<b>1,34</b>	<b>2,72</b>	<b>107,161</b>	<b>965,266</b>	<b>14,491</b>

День:	пятница
Неделя:	1,3
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детский сад

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	кальций	железо
<b>ЗАВТРАК</b>											
1	Каша рисовая на молоке	180	3,68	7,79	11,02	126,8	0,139	0,196	0,78	175,86	1,076
2	Батон с маслом	25/5	1,97	4,38	12,52	98,55	0,058	0,028	-	9,35	0,61
3	Какао с молоком	180	3,72	4,1	18,03	120,78	0,24	0,156	0,72	145,44	0,156
	<b>Итого:</b>		<b>9,37</b>	<b>16,27</b>	<b>41,57</b>	<b>346,13</b>	<b>0,437</b>	<b>0,38</b>	<b>1,5</b>	<b>330,65</b>	<b>1,842</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	<b>Итого:</b>	100	-	-	<b>11,7</b>	<b>50,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>40,0</b>	-	-
<b>ОБЕД</b>											
1	Салат «Белоснежка»	50	0,49	3,15	8,04	67,97	0,015	0,018	9,95	15,2	0,875
2	Суп «полевой» с пшеном на курином бульоне со сметаной	200	7,57	7,42	16,02	160,52	0,18	0,706	13,751	22,772	2,637
3	Домашнее жаркое с курицей	180	14,48	14,03	28,82	297,91	0,425	0,152	52,176	58,307	12,187
4	Компот из кураги	180	0,18	-	18,03	70,34	0,009	0,013	0,3	12,12	0,916
5	Хлеб пшеничный	70	5,39	2,1	34,86	183,0	0,161	0,077	-	23,1	1,68
	<b>Итого:</b>		<b>28,11</b>	<b>26,7</b>	<b>105,77</b>	<b>779,74</b>	<b>0,79</b>	<b>0,966</b>	<b>76,177</b>	<b>131,499</b>	<b>18,295</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
1	Слойка «Гусиные лапки»	75	8,94	15,48	29,38	294,17	0,089	0,13	0,175	64,76	0,794
2	Сок фруктовый	180	0,8	-	24,66	100,8	-	-	-	-	-
	<b>Итого:</b>		<b>9,74</b>	<b>15,48</b>	<b>54,04</b>	<b>394,97</b>	<b>0,089</b>	<b>0,13</b>	<b>0,175</b>	<b>64,76</b>	<b>0,794</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,22</b>	<b>58,45</b>	<b>213,08</b>	<b>1570,84</b>	<b>1,356</b>	<b>1,496</b>	<b>117,852</b>	<b>526,909</b>	<b>20,931</b>

День:	понедельник
Неделя:	2,4
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детские ясли

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	кальций	железо
<b>ЗАВТРАК</b>											
1	Каша ячневая на сгущенном молоке	150	3,11	4,12	26,46	155,33	0,026	0,013	10,0	9,02	0,732
2	Батон с маслом	20/5	1,58	4,23	10,03	85,45	0,46	0,022	-	7,7	0,49
3	Чай с сахаром	160	-	-	39,88	37,9	-	-	-	0,2	0,03
	<b>Итого:</b>		<b>4,69</b>	<b>8,35</b>	<b>76,37</b>	<b>278,68</b>	<b>0,486</b>	<b>0,035</b>	<b>10,0</b>	<b>16,92</b>	<b>1,252</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	<b>Итого:</b>	100	-	-	<b>11,7</b>	<b>50,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>40,0</b>	-	-
<b>ОБЕД</b>											
1	Суп «Харчо» на мясо-костном бульоне со сметаной	180/5	4,32	4,94	13,87	116,82	0,09	0,366	7,671	16,362	1,299
2	Шницель из говядины	60	11,01	11,1	5,45	165,52	0,052	0,043	0,06	19,11	10,85
3	Капуста тушеная	110	2,67	4,14	8,13	80,04	0,075	0,06	53,02	55,94	1,114
4	Компот из сухофруктов	160	0,16	-	14,93	58,25	0,007	0,011	0,27	9,92	0,75
5	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131,0	0,115	0,055	-	16,5	1,2
	<b>Итого:</b>		<b>22,09</b>	<b>21,73</b>	<b>64,07</b>	<b>540,32</b>	<b>0,334</b>	<b>0,531</b>	<b>63,61</b>	<b>111,44</b>	<b>14,999</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
1	Картофель тушеный в молоке	150	3,87	4,69	20,44	138,11	0,093	0,118	7,396	90,16	0,696
2	Хлеб пшеничный	25	3,47	1,35	22,41	117,9	0,074	0,038	-	12,45	1,0
3	Кофейный напиток с молоком	160	3,04	3,38	14,96	99,7	0,02	0,13	0,6	121,2	0,13
4	Яблоко	160	0,6	0,6	14,7	67,5	0,015	0,045	18,0	21,0	3,0
	<b>Итого:</b>		<b>9,44</b>	<b>9,42</b>	<b>62,55</b>	<b>370,81</b>	<b>0,186</b>	<b>0,321</b>	<b>25,996</b>	<b>240,61</b>	<b>4,426</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>36,22</b>	<b>39,5</b>	<b>214,69</b>	<b>1239,81</b>	<b>1,046</b>	<b>0,907</b>	<b>139,6</b>	<b>368,97</b>	<b>20,677</b>

День:	вторник
Неделя:	2,4
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детские ясли

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	кальций	железо
<b>ЗАВТРАК</b>											
1	Каша пшеничная на молоке	150	5,52	6,4	22,17	168,08	0,152	0,15	0,66	144,23	1,619
2	Сыр	10	2,3	2,9	-	36,0	0,003	0,035	0,26	95,7	-
3	Батон	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,046	0,022	-	6,66	0,48
4	Какао с молоком	160	3,32	3,7	15,43	105,5	0,22	0,143	0,66	133,3	0,14
	<b>Итого:</b>		<b>12,68</b>	<b>13,6</b>	<b>47,56</b>	<b>361,98</b>	<b>0,223</b>	<b>0,35</b>	<b>1,58</b>	<b>379,89</b>	<b>2,239</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	<b>Итого:</b>	100	-	-	<b>11,7</b>	<b>50,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>40,0</b>	-	-
<b>ОБЕД</b>											
1	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	180	4,681	4,92	13,075	113,365	0,1	0,38	19,061	31,522	1,647
2	Бефстроганов из говядины	32/40	6,82	12,33	3,33	151,31	0,034	0,07	1,121	24,552	6,569
3	Картофельное пюре	130	3,16	5,31	19,25	136,25	0,088	0,082	7,24	56,5	0,65
4	Компот из сухофруктов	160	0,16	-	14,93	58,25	0,007	0,011	0,27	9,92	0,75
5	Хлеб пшеничный	25	3,47	1,35	22,41	117,9	0,074	0,038	-	12,45	1,0
6	Хлеб ржаной	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,016	0,01	-	4,2	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>18,37</b>	<b>23,96</b>	<b>77,27</b>	<b>565,77</b>	<b>0,298</b>	<b>0,568</b>	<b>30,278</b>	<b>128,456</b>	<b>9,832</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
1	Пудинг рыбный	100	16,92	4,98	3,35	125,98	0,07	0,12	-	30,0	0,5
2	Икра кабачковая	30	0,24	1,2	1,29	16,5	-	-	-	-	-
3	Хлеб пшеничный	25	3,47	1,35	22,41	117,9	0,074	0,038	-	12,45	1,0
4	Чай с сахаром	160	-	-	39,88	37,9	-	-	-	0,2	0,03
	<b>Итого:</b>		<b>19,09</b>	<b>6,18</b>	<b>4,64</b>	<b>142,48</b>	<b>0,144</b>	<b>0,158</b>	<b>-</b>	<b>42,65</b>	<b>1,53</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>50,14</b>	<b>43,74</b>	<b>141,17</b>	<b>1120,23</b>	<b>0,705</b>	<b>1,096</b>	<b>71,858</b>	<b>550,996</b>	<b>13,601</b>

День:	среда
Неделя:	2,4
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детские ясли

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	кальций	железо
<b>ЗАВТРАК</b>											
1	Каша геркулесовая на молоке	150	3,1	5,7	8,2	95,0	0,125	0,165	0,66	149,9	0,968
2	Батон	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,046	0,022	-	6,66	0,48
3	Кофейный напиток с молоком	160	3,04	3,38	14,96	99,7	0,02	0,13	0,6	121,2	0,13
	<b>Итого:</b>		<b>7,68</b>	<b>9,68</b>	<b>33,12</b>	<b>247,1</b>	<b>0,191</b>	<b>0,317</b>	<b>1,26</b>	<b>277,7</b>	<b>1,578</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	<b>Итого:</b>	100	-	-	<b>11,7</b>	<b>50,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>40,0</b>	-	-
<b>ОБЕД</b>											
1	Суп «Охотничий» на мясокостном бульоне со сметаной	180/5	3,75	4,9	5,39	80,5	0,081	0,362	5,601	17,472	1,403
2	Ленивые голубцы	135	10,63	11,22	24,82	242,05	0,304	0,091	8,14	16,648	9,22
3	Компот из сухофруктов	160	0,16	-	14,93	58,25	0,007	0,011	0,27	9,92	0,75
4	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131,0	0,115	0,055	-	16,5	1,2
	<b>Итого:</b>		<b>18,39</b>	<b>17,62</b>	<b>70,04</b>	<b>511,8</b>	<b>0,507</b>	<b>0,519</b>	<b>14,011</b>	<b>60,54</b>	<b>12,573</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
1	Пудинг творожно-морковный со сгущенным молоком	130/20	18,33	10,47	31,19	292,57	0,07	0,27	0,028	142,28	0,99
2	Чай с лимоном	160	0,06	0,01	10,19	40,21	0,002	0,002	3,15	1,95	0,051
	<b>Итого:</b>		<b>18,39</b>	<b>10,48</b>	<b>41,38</b>	<b>332,78</b>	<b>0,072</b>	<b>0,272</b>	<b>4,178</b>	<b>144,23</b>	<b>1,041</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>44,46</b>	<b>37,78</b>	<b>156,24</b>	<b>1141,68</b>	<b>0,81</b>	<b>1,128</b>	<b>59,449</b>	<b>482,47</b>	<b>15,192</b>

День:	четверг
Неделя:	2,4
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детские ясли

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	кальций	железо
<b>ЗАВТРАК</b>											
1	Каша гречневая на молоке	150	6,25	6,53	23,73	178,75	0,155	0,192	0,66	153,69	2,149
2	Батон с маслом	20/5	1,58	4,23	10,03	85,45	0,46	0,022	-	7,7	0,49
3	Чай с лимоном	160	0,06	0,01	10,19	40,21	0,002	0,002	3,15	1,95	0,051
	<b>Итого:</b>		<b>7,89</b>	<b>10,77</b>	<b>43,95</b>	<b>304,41</b>	<b>0,203</b>	<b>0,216</b>	<b>3,81</b>	<b>163,61</b>	<b>2,69</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	<b>Итого:</b>	100	-	-	<b>11,7</b>	<b>50,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>40,0</b>	-	-
<b>ОБЕД</b>											
1	Суп с клецками на курином бульоне	180	5,27	4,63	17,582	132,9	1,113	0,379	8,526	15,792	1,484
2	Плов отварной с курицей	150	8,88	14,6	26,2	272,99	0,05	0,045	1,725	20,63	1,169
3	Компот из сухофруктов	160	0,16	-	14,93	58,25	0,007	0,011	0,27	9,92	0,75
4	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131,0	0,115	0,055	-	16,5	1,2
	<b>Итого:</b>		<b>18,16</b>	<b>20,73</b>	<b>83,61</b>	<b>595,14</b>	<b>1,285</b>	<b>0,49</b>	<b>10,521</b>	<b>62,842</b>	<b>4,603</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
1	Пирожок с зеленым луком и яйцом		5,92	8,52	30,98	226,35	0,116	0,119	2,32	47,352	1,069
2	Молоко кипяченое	160	4,2	4,8	7,05	87,0	0,03	0,195	0,9	181,5	0,15
	<b>Итого:</b>		<b>10,12</b>	<b>13,32</b>	<b>38,03</b>	<b>313,35</b>	<b>0,146</b>	<b>0,314</b>	<b>3,22</b>	<b>228,852</b>	<b>1,219</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>36,17</b>	<b>44,82</b>	<b>177,29</b>	<b>1262,9</b>	<b>1,674</b>	<b>1,04</b>	<b>57,551</b>	<b>455,304</b>	<b>8,512</b>

День:	пятница
Неделя:	2,4
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детские ясли

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	кальций	железо
<b>ЗАВТРАК</b>											
1	Суп молочный вермишелевый	150	4,98	6,04	18,93	151,05	0,284	0,17	0,72	151,26	0,339
2	Батон	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,046	0,022	-	6,66	0,48
3	Сыр	10	2,3	2,9	-	36,0	0,003	0,035	0,26	95,7	-
4	Какао с молоком	160	3,32	3,7	15,43	105,5	0,22	0,143	0,66	133,3	0,14
	<b>Итого:</b>		<b>11,86</b>	<b>12,92</b>	<b>43,85</b>	<b>339,15</b>	<b>0,353</b>	<b>0,357</b>	<b>1,58</b>	<b>374,76</b>	<b>0,949</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	<b>Итого:</b>	100	-	-	<b>11,7</b>	<b>50,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>40,0</b>	-	-
<b>ОБЕД</b>											
1	Суп овощной на мясокостном бульоне со сметаной	180	4,74	4,92	11,67	109,07	0,113	0,383	21,071	28,252	1,452
2	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/50	9,25	11,22	7,48	168,02	0,042	0,072	1,76	11,28	8,964
3	Свекла тушеная с соленым огурцом	130	1,74	13,1	50,57	165,75	0,057	0,059	9,62	44,59	0,273
4	Компот из сухофруктов	160	0,16	-	14,93	58,25	0,007	0,011	0,27	9,92	0,75
5	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131,0	0,115	0,055	-	16,5	1,2
	<b>Итого:</b>		<b>19,74</b>	<b>30,74</b>	<b>109,55</b>	<b>632,09</b>	<b>0,334</b>	<b>0,58</b>	<b>32,721</b>	<b>110,542</b>	<b>12,639</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
1	Ватрушка с повидлом		4,87	6,25	48,51	268,31	0,111	0,087	0,33	35,59	1,451
2	Варенец	160	7,5	2,25	5,25	76,5	0,045	0,255	1,05	180,0	0,15
3	Банан	150	1,35	0,3	12,15	60,0	0,045	0,045	67,5	37,5	0,45
	<b>Итого:</b>		<b>13,72</b>	<b>8,8</b>	<b>65,91</b>	<b>404,81</b>	<b>0,201</b>	<b>0,387</b>	<b>68,88</b>	<b>253,09</b>	<b>2,051</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>45,32</b>	<b>52,46</b>	<b>231,01</b>	<b>1426,05</b>	<b>0,928</b>	<b>1,344</b>	<b>143,181</b>	<b>738,392</b>	<b>15,639</b>



День:	понедельник
Неделя:	2,4
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детский сад

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	кальций	железо
<b>ЗАВТРАК</b>											
1	Каша ячневая на сгущенном молоке	180/5	3,5	5,78	29,69	184,7	0,03	0,15	-	10,6	0,835
2	Батон с маслом	20/5	1,97	4,38	12,52	98,55	0,058	0,028	-	9,35	0,61
3	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	45,48	-	-	-	0,24	0,036
	<b>Итого:</b>		<b>5,47</b>	<b>10,16</b>	<b>54,19</b>	<b>238,73</b>	<b>0,088</b>	<b>0,178</b>	<b>-</b>	<b>20,19</b>	<b>1,481</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	<b>Итого:</b>	100	-	-	<b>11,7</b>	<b>50,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>40,0</b>	-	-
<b>ОБЕД</b>											
1	Салат «Пикантный»	60	0,89	3,05	10,2	69,31	0,017	0,026	4,06	24,9	1,317
2	Суп «Харчо» на мясокостном бульоне со сметаной	200/7	7,29	7,99	16,66	167,38	0,136	0,707	11,507	20,282	2,215
3	Шницель из говядины	60	12,86	12,69	6,96	193,82	0,064	0,117	0,06	22,14	12,398
4	Капуста тушеная	110	3,91	5,91	10,81	107,22	0,108	0,779	78,88	80,46	1,676
5	Компот из сухофруктов	180	0,18	-	18,03	70,34	0,009	0,013	0,3	12,12	0,916
6	Хлеб пшеничный	70	5,39	2,1	34,86	183,0	0,161	0,077	-	23,1	1,68
	<b>Итого:</b>		<b>30,52</b>	<b>31,74</b>	<b>97,52</b>	<b>791,07</b>	<b>0,495</b>	<b>1,719</b>	<b>94,807</b>	<b>183,002</b>	<b>20,202</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
1	Картофель тушеный в молоке	180	4,68	6,67	24,59	175,45	0,112	0,14	1,88	106,3	0,81
2	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,08	14,94	78,6	0,069	0,033	-	9,9	0,72
3	Кофейный напиток с молоком	180	3,56	4,08	17,71	116,88	0,22	0,14	0,66	133,34	0,146
4	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90,0	0,02	0,06	24,0	28,0	4,0
	<b>Итого:</b>		<b>11,35</b>	<b>11,63</b>	<b>76,84</b>	<b>460,93</b>	<b>0,421</b>	<b>0,233</b>	<b>26,54</b>	<b>277,54</b>	<b>5,676</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,34</b>	<b>53,53</b>	<b>240,25</b>	<b>1540,73</b>	<b>1,044</b>	<b>2,15</b>	<b>161,347</b>	<b>480,732</b>	<b>27,359</b>

День:	вторник
Неделя:	2,4
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детский сад

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	кальций	железо
<b>ЗАВТРАК</b>											
1	Каша пшеничная на молоке	180/5	6,44	8,59	27,12	210,32	0,175	0,181	0,78	170,02	1,859
2	Сыр	15	3,45	43,5	-	54,0	0,004	0,052	0,39	143,55	-
3	Батон	25	1,93	0,75	12,45	65,5	0,058	0,028	-	8,25	0,6
4	Какао с молоком	180	3,72	4,1	18,03	120,78	0,24	0,156	0,72	145,44	0,156
	<b>Итого:</b>		<b>15,54</b>	<b>56,94</b>	<b>57,6</b>	<b>450,6</b>	<b>0,477</b>	<b>0,417</b>	<b>1,89</b>	<b>467,26</b>	<b>2,615</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	<b>Итого:</b>	100	-	-	<b>11,7</b>	<b>50,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>40,0</b>	-	-
<b>ОБЕД</b>											
1	Маринад овощной	55	0,77	3,05	4,68	46,45	0,026	0,024	3,15	19,7	0,16
2	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	180	7,54	7,95	14,47	157,59	0,143	0,72	23,077	35,842	2,536
3	Бефстроганов из говядины	40/50	8,52	16,57	3,87	198,44	0,04	0,554	1,136	29,972	8,194
4	Картофельное пюре	170	4,0	5,74	24,56	164,05	0,112	0,102	9,26	70,56	0,828
5	Компот из изюма	180	0,18	-	18,03	70,34	0,009	0,013	0,3	12,12	0,916
6	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,092	0,044	-	13,2	0,96
7	Хлеб ржаной	30	2,31	0,9	14,94	18,6	0,024	0,015	-	6,3	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>26,40</b>	<b>35,41</b>	<b>100,47</b>	<b>760,27</b>	<b>0,446</b>	<b>1,472</b>	<b>36,923</b>	<b>187,694</b>	<b>14,194</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
1	Пудинг рыбный	100	20,44	5,81	3,84	149,45	0,07	0,12	-	30,0	05
2	Икра кабачковая	40	0,32	1,6	1,72	22,0	-	-	-	-	-
3	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,092	0,044	-	13,2	0,96
4	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	45,48	-	-	-	0,24	0,036
	<b>Итого:</b>		<b>23,84</b>	<b>7,41</b>	<b>5,56</b>	<b>171,45</b>	<b>0,232</b>	<b>1,195</b>	<b>-</b>	<b>43,44</b>	<b>1,496</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>65,78</b>	<b>99,76</b>	<b>175,33</b>	<b>1432,32</b>	<b>0,903</b>	<b>1,973</b>	<b>78,813</b>	<b>698,394</b>	<b>18,305</b>

День:	среда
Неделя:	2,4
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детский сад

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	кальций	железо
<b>ЗАВТРАК</b>											
1	Каша геркулесовая на молоке	180	3,68	7,79	11,17	126,8	0,139	0,196	0,78	175,86	1,076
2	Батон	25	1,93	0,75	12,45	65,5	0,058	0,028	-	8,25	0,6
3	Кофейный напиток с молоком	180	3,56	4,08	17,71	116,88	0,22	0,14	0,66	133,34	0,146
4	<b>Итого:</b>		<b>9,17</b>	<b>12,62</b>	<b>41,33</b>	<b>309,18</b>	<b>0,517</b>	<b>0,364</b>	<b>1,44</b>	<b>317,45</b>	<b>1,822</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	<b>Итого:</b>	100	-	-	<b>11,7</b>	<b>50,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>40,0</b>	-	-
<b>ОБЕД</b>											
1	Салат «Красная шапочка»	50	0,67	5,04	4,41	63,75	0,022	0,023	3,7	17,15	0,105
2	Суп «Охотничий» на мясокостном бульоне со сметаной	180/5	6,68	7,96	6,72	125,33	0,128	0,706	8,997	22,602	2,4
3	Ленивые голубцы	170	13,29	14,03	31,02	302,56	0,38	0,114	10,176	20,81	11,527
4	Компот из сухофруктов	180	0,18	-	18,03	70,34	0,009	0,013	0,3	12,12	0,916
5	Хлеб пшеничный	70	5,39	2,1	34,86	183,0	0,161	0,077	-	23,1	1,68
	<b>Итого:</b>		<b>26,21</b>	<b>29,13</b>	<b>95,04</b>	<b>744,98</b>	<b>0,7</b>	<b>0,933</b>	<b>23,173</b>	<b>95,782</b>	<b>16,628</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
1	Пудинг творожно-морковный со сгущенным молоком	130/20	40,84	12,77	37,77	355,69	0,085	0,352	1,255	201,16	1,146
2	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	12,28	48,78	0,003	0,003	4,5	2,74	0,066
	<b>Итого:</b>		<b>40,93</b>	<b>12,78</b>	<b>50,05</b>	<b>404,47</b>	<b>0,088</b>	<b>0,355</b>	<b>5,755</b>	<b>203,9</b>	<b>1,212</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>76,31</b>	<b>54,53</b>	<b>198,12</b>	<b>1508,63</b>	<b>1,345</b>	<b>1,672</b>	<b>70,368</b>	<b>617,132</b>	<b>19,662</b>

День:	четверг
Неделя:	2,4
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детский сад

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	кальций	железо
<b>ЗАВТРАК</b>											
1	Каша гречневая на молоке	180	7,46	8,78	29,8	227,3	0,186	0,231	0,78	182,14	2,579
2	Батон с маслом	25/5	1,97	4,38	12,52	98,55	0,058	0,028	-	9,35	0,61
3	Чай с лимоном	150	0,09	0,01	12,28	48,78	0,003	0,003	4,5	2,74	0,066
	<b>Итого:</b>		<b>9,52</b>	<b>13,17</b>	<b>54,6</b>	<b>374,63</b>	<b>0,247</b>	<b>0,262</b>	<b>5,28</b>	<b>194,23</b>	<b>3,255</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	<b>Итого:</b>	100	-	-	<b>11,7</b>	<b>50,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>40,0</b>	-	-
<b>ОБЕД</b>											
1	Салат «Лакомка»	60	0,89	3,05	10,2	69,31	0,017	0,026	4,06	24,9	1,317
2	Суп с клецками на курином бульоне	180	7,92	7,94	19,0	178,76	0,089	0,061	5,766	18,072	1,101
3	Плов с отварной курицей	150	11,92	19,4	29,39	341,34	0,061	0,057	1,95	23,64	1,472
4	Компот из сухофруктов	150	0,18	-	18,03	70,34	0,009	0,013	0,3	12,12	0,916
5	Хлеб пшеничный	70	5,39	2,1	34,86	183,0	0,161	0,077	-	23,1	1,68
	<b>Итого:</b>		<b>26,3</b>	<b>32,49</b>	<b>111,48</b>	<b>842,75</b>	<b>0,337</b>	<b>0,234</b>	<b>12,076</b>	<b>101,832</b>	<b>6,486</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
1	Пирожок с капустой и яйцом	80	6,71	10,16	36,05	262,88	0,136	0,142	2,772	53,83	1,362
2	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	0,036	0,234	1,08	217,8	0,18
	<b>Итого:</b>		<b>11,75</b>	<b>15,92</b>	<b>44,51</b>	<b>367,28</b>	<b>0,172</b>	<b>0,376</b>	<b>3,852</b>	<b>271,63</b>	<b>1,542</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,57</b>	<b>61,58</b>	<b>222,29</b>	<b>1634,66</b>	<b>0,796</b>	<b>0,892</b>	<b>61,208</b>	<b>567,692</b>	<b>11,283</b>

День:	пятница
Неделя:	2,4
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория	детский сад

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда, продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	кальций	железо
<b>ЗАВТРАК</b>											
1	Суп молочный вермишелевый	200	6,06	8,65	23,74	195,95	0,059	0,211	0,9	188,4	0,399
2	Батон	25	1,93	0,75	12,45	65,5	0,058	0,028	-	8,25	0,6
3	Сыр	15	3,45	43,5	-	54,0	0,004	0,052	0,39	143,55	-
4	Какао с молоком	180	3,72	4,1	18,03	120,78	0,24	0,156	0,72	145,44	0,156
	<b>Итого:</b>		<b>15,16</b>	<b>57,0</b>	<b>54,22</b>	<b>436,23</b>	<b>0,361</b>	<b>0,447</b>	<b>2,01</b>	<b>485,64</b>	<b>1,155</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>											
1	Сок фруктовый	100	-	-	11,7	50,00	0,04	0,02	40,0	-	-
	<b>Итого:</b>	100	-	-	<b>11,7</b>	<b>50,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>40,0</b>	-	-
<b>ОБЕД</b>											
1	Салат «Неженка»	60	0,75	0,45	14,0	56,8	0,032	0,042	16,45	32,7	1,255
2	Суп овощной на мясокостном бульоне со сметаной	180	7,65	7,95	13,15	153,88	0,158	0,725	26,557	33,992	2,363
3	Тефтели из говядины с томатным соусом	80/50	10,87	13,46	9,29	202,05	0,049	0,086	2,2	13,308	10,488
4	Свекла тушеная с огурцом	130	1,74	13,1	50,57	165,75	0,057	0,059	9,62	44,59	0,273
5	Компот из сухофруктов	150	0,18	-	18,03	70,34	0,009	0,013	0,3	12,12	0,916
6	Хлеб пшеничный	70	5,39	2,1	34,86	183,0	0,161	0,077	-	23,1	1,68
	<b>Итого:</b>		<b>27,58</b>	<b>37,06</b>	<b>139,90</b>	<b>831,82</b>	<b>0,466</b>	<b>1,002</b>	<b>54,827</b>	<b>159,81</b>	<b>16,975</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
1	Ватрушка с повидлом		5,51	7,43	55,5	307,31	0,13	0,104	0,412	41,16	1,349
2	Варенец	180	9,0	2,7	6,3	91,8	0,054	0,306	1,26	216,0	0,18
3	Банан	200	1,8	0,4	16,2	80,0	0,06	0,06	90,0	50,0	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>16,31</b>	<b>10,53</b>	<b>78,0</b>	<b>479,11</b>	<b>0,244</b>	<b>0,47</b>	<b>91,672</b>	<b>307,16</b>	<b>2,129</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>59,05</b>	<b>104,59</b>	<b>282,92</b>	<b>1747,16</b>	<b>1,111</b>	<b>1,939</b>	<b>188,509</b>	<b>1015,97</b>	<b>20,259</b>