

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 5»  
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю:  
Заведующая МДОУ  
«Детский сад № 5»



*Кутова* Е. В. Кутова

**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
с 3 лет до 7 лет**

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон : Весенне-летний

Возрастная категория :

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
36	Каша молочная с манной крупой	200	4,08	4,35	14,88	106,05	0,05	0,14	0,65	113	0,3
23	Каво с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
4	Хлеб пшеничный с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
	Итого:		7,58	10,01	42,5	304,05	0,11	0,2	1,82	229,18	0,66
<b>2 Завтрак</b>											
12	Яблоко	140	4	4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого:		4	4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
<b>Обед</b>											
45	Салат "Здоровье"	60	0,8	3,71	4,67	55,26	0	0	5,7	0	0
52	Суп картофельный с рыбой	180	3,78	4,28	12,29	116,87	0,1	0,07	9,12	14,77	0,88
57	Макаронные изделия отварные	120	3,66	2,81	17,58	110,32	0,026	0,013	0	1,183	0,455
73	Печень по-строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	0,09	0,9	0,52	25,29	4,167
25	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01
2	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:		26,42	17,18	78,59	580,96	0,246	1,003	15,74	103,213	6,592
<b>Поддник</b>											
13	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,05	0,05	0	10	0,5
17	Раженка	155	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:		8,1	9,7	43,2	297	0,1	0,31	1,05	190	0,65
<b>Ужин</b>											
31	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,05	0,04	0,49	79,98	1,2
20	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	0	0	2	2,35	0,09
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,047	0,02	0	8	0,37
	Итого:		12,09	12,83	34,05	297,25	0,097	0,06	2,49	90,33	1,66
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>54,19</b>	<b>49,72</b>	<b>198,34</b>	<b>1479,26</b>	<b>0,553</b>	<b>1,573</b>	<b>21,1</b>	<b>612,923</b>	<b>9,562</b>

День: Вторник  
Неделя: Первая  
Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
39	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	0,11	0,05	1,95	186,58	0,95
21	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	0,02	0,02	1	108,24	0,02
4	Хлеб пшеничный с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
	<b>Итого:</b>		<b>10,04</b>	<b>13,19</b>	<b>54</b>	<b>392</b>	<b>0,16</b>	<b>0,1</b>	<b>2,95</b>	<b>301,42</b>	<b>1,31</b>
<b>2 завтрак</b>											
8	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	0	4	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>											
47	Салат из моркови и яблок	60	0,59	4,04	4,3	57,3	0,013	0,013	4	13,42	0,64
48	Шниц из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200	2,95	4,8	6,87	94,49	0,06	0,03	15,54	37,48	0,68
58	Каша гречневая рассычатая	150	4,5	6,4	21,9	263	0,06	0,07	0	24,93	2,4
70	Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	0,04	0,02	0,8	3,79	0,18
26	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	0,01	0	15	4,5	0,23
2	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	<b>Итого:</b>		<b>17,58</b>	<b>23,54</b>	<b>70,57</b>	<b>766,59</b>	<b>0,213</b>	<b>0,153</b>	<b>35,34</b>	<b>96,93</b>	<b>5,21</b>
<b>Полдник</b>											
89	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,09	0,04	0,27	30,75	0,44
24	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>10,85</b>	<b>14,63</b>	<b>43,12</b>	<b>285,7</b>	<b>0,17</b>	<b>0,34</b>	<b>2,87</b>	<b>270,75</b>	<b>0,64</b>
<b>Ужин</b>											
63	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104	0,06	0,05	17,2	60,14	1,01
18	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,047	0,02	0	8	0,37
	<b>Итого:</b>		<b>5,71</b>	<b>5,14</b>	<b>43,85</b>	<b>241</b>	<b>0,107</b>	<b>0,07</b>	<b>17,2</b>	<b>68,49</b>	<b>1,44</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>45,18</b>	<b>56,7</b>	<b>231,74</b>	<b>1777,29</b>	<b>0,65</b>	<b>0,663</b>	<b>62,36</b>	<b>737,61</b>	<b>8,6</b>

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-летний

с 3 лет до 7 лет

Возрастная категория:

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
34	Макаронные изделия, зашпеченный с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259	0,07	0,02	0,19	128,17	0,96
23	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
30	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
4	Хлеб пшеничный с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
	Итого:		<b>16,48</b>	<b>19,09</b>	<b>63,8</b>	<b>529</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>1,36</b>	<b>266,55</b>	<b>2,32</b>
<b>2 Завтрак</b>											
12	Яблоко	140	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого:		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
42	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	0,03	5,76	19,2	0,25
51	Рассольник "Ленинградский", с мясом и со сметаной	200	3,28	4,8	16,76	116,11	0,09	0,06	6,57	23,77	0,86
61	Картофельные пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	0,11	0,08	14,36	36,94	0,85
69	Котлеты рубленные из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	0	0	0,67	0	0
8	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,01	0,01	4	5,76	0,16
2	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:		<b>23,38</b>	<b>25,76</b>	<b>86</b>	<b>678,57</b>	<b>0,27</b>	<b>0,2</b>	<b>31,46</b>	<b>98,5</b>	<b>3,2</b>
<b>Полдник</b>											
3	Гренки из пшеничного хлеба	50	5,93	0,61	34,1	175,81	0	0	0	0	0
17	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:		<b>10,28</b>	<b>5,41</b>	<b>40,1</b>	<b>264,31</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>	<b>1,05</b>	<b>180</b>	<b>0,15</b>
<b>Ужин</b>											
86	Сырники из творога	150	11,2	12,69	40,2	498,3	0,1	0,3	0,43	249,46	1,11
77	Соус молочный	50	1,3	2,97	3,9	48,31	0	0	0,24	0	0
28	Кисель	200	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	0	0	0
	Итого:		<b>14,78</b>	<b>15,9</b>	<b>76,86</b>	<b>677,11</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,67</b>	<b>249,94</b>	<b>1,18</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>64,92</b>	<b>66,16</b>	<b>266,76</b>	<b>2139,93</b>	<b>0,58</b>	<b>1,02</b>	<b>34,44</b>	<b>794,99</b>	<b>6,85</b>

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
38	Каша овсяная молочная	209	6,64	7,59	28,13	204	0,12	0,08	1,95	198,46	0,55
21	Бюффейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	0,02	0,02	1	108,24	0,02
5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	49	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
	Итого:		<b>13</b>	<b>15,89</b>	<b>56,75</b>	<b>441</b>	<b>0,17</b>	<b>0,13</b>	<b>3,14</b>	<b>433,3</b>	<b>1,04</b>
<b>2 Завтрак</b>											
12	Апельсин	140	0,6	0,14	15	66	0,03	0,02	40	24	0,24
	Итого:		<b>0,6</b>	<b>0,14</b>	<b>15</b>	<b>66</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>40</b>	<b>24</b>	<b>0,24</b>
<b>Обед</b>											
44	Салат из отварной свеклы с соевыми бобами	60	0,74	4,54	3,73	61	0,01	0,05	4	18,09	0,06
56	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200	4,12	5,63	15,13	139,6	0,12	0,16	4,24	23,54	1,09
64	Плов с курицей	150	17,8	13,7	27,32	304	0,08	0,08	10,1	36,6	11,95
25	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01
2	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:		<b>26,44</b>	<b>24,47</b>	<b>86,68</b>	<b>681,6</b>	<b>0,24</b>	<b>0,31</b>	<b>18,74</b>	<b>140,2</b>	<b>14,19</b>
<b>Подник</b>											
14	Приники	65	384	3,06	48,75	237	0	0	0	0	0
24	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
	Итого:		<b>389,8</b>	<b>8,06</b>	<b>58,35</b>	<b>345</b>	<b>0,08</b>	<b>0,3</b>	<b>2,6</b>	<b>240</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>											
62	Капустя тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	0,05	0,03	18,3	83,07	1
74	Котлеты рыбные любительские	80	9,98	2,49	4,82	81,62			0,59		
20	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	0	0	2	2,35	0,09
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,047	0,02	0	8	0,37
	Итого:		<b>16,08</b>	<b>8,47</b>	<b>46,77</b>	<b>332,12</b>	<b>0,097</b>	<b>0,05</b>	<b>20,89</b>	<b>93,42</b>	<b>1,46</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>445,32</b>	<b>56,89</b>	<b>248,55</b>	<b>1865,72</b>	<b>0,587</b>	<b>0,79</b>	<b>45,37</b>	<b>906,92</b>	<b>16,89</b>

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон : Весенне-летний

Возрастная категория :

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(г)			Кал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белок	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
37	Какао жидкая пшеница молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	0,14	0,02	1,95	185,34	0,77
23	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
4	Хлеб пшеничный с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
	Итого:		<b>10,51</b>	<b>13,75</b>	<b>56,01</b>	<b>411</b>	<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>3,12</b>	<b>301,72</b>	<b>1,13</b>
<b>2 Завтрак</b>											
8	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	0	0	0	0
	Итого:		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>											
46	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	1	5,07	3,03	57	0,03	0,04	2,85	20,13	0,31
55	Суп шалтеской, с мясом и сметаной	200	3,32	4,83	15,74	115,2	0,12	0,03	6,3	21,2	0,97
68	Жаркое по - домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227,27	0,13	0,03	8,17	59,04	0,97
27	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	0	0	6,4	6,88	0,16
2	Хлеб ржаной	0	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:		<b>15,27</b>	<b>15,813</b>	<b>74,56</b>	<b>582,47</b>	<b>0,31</b>	<b>0,12</b>	<b>23,72</b>	<b>120,88</b>	<b>3,49</b>
<b>Полдник</b>											
92	Пирог с повидлом	60	4,7	5,6	33,3	202,4	0,06	0,04	0	18,6	0,78
19	Чай с молоком	180	0,8	1	13,5	56	0,02	0,07	0,65	60,35	0,09
	Итого:		<b>5,5</b>	<b>6,6</b>	<b>46,8</b>	<b>258,4</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>0,65</b>	<b>78,95</b>	<b>0,87</b>
<b>Ужин</b>											
87	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	0,1	0,2	0,54	299,52	1
28	Кисель	200	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	0	0	0
	Итого:		<b>21,88</b>	<b>16,94</b>	<b>75,86</b>	<b>605,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,54</b>	<b>300</b>	<b>1,07</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>53,16</b>	<b>53,1</b>	<b>253,23</b>	<b>1857,67</b>	<b>0,69</b>	<b>0,51</b>	<b>28,03</b>	<b>800,75</b>	<b>6,56</b>

День: Понедельник

Исели: Вторник

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевая ценность (г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
36	Каша молочная с манной крупой	200	4,08	4,35	14,88	106,05	0,05	0,14	0,65	113	0,3
22	Кофейный напиток с молоком гущеным	180	2	2,3	17	102	0,02	0,02	0,35	107,5	0,08
30	Ябло отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
4	Хлеб пшеничный с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
	<b>Итого:</b>		<b>13,48</b>	<b>15,61</b>	<b>46,8</b>	<b>379,05</b>	<b>0,13</b>	<b>0,37</b>	<b>1</b>	<b>249,1</b>	<b>1,72</b>
<b>2 Завтрак</b>											
12	Апельсин	140	0,6	0,14	15	66	0,03	0,02	40	24	0,24
	<b>Итого:</b>		<b>0,6</b>	<b>0,14</b>	<b>15</b>	<b>66</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>40</b>	<b>24</b>	<b>0,24</b>
<b>Обед</b>											
42	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	0,03	5,76	19,2	0,25
54	Суп гороховый	200	7,34	0,6	20,15	127,35	0,1	0,07	5,33	14,77	0,88
3	Бренки из пшеничного хлеба	25	2,965	0,305	17,05	87,905	0	0	0	0	0
60	Картофельное пюре	90	1,83	3,14	10,84	85,2	0,08	0,06	10,77	27,71	0,64
72	Суфле из печени	70	15,5	7	5,3	161,6	0	0	10,4	0	0
78	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	0	0,1	0,06	12,53	0,05
8	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	0	4	0	0
2	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	<b>Итого:</b>		<b>29,805</b>	<b>19,135</b>	<b>79,79</b>	<b>732,855</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>36,32</b>	<b>74,21</b>	<b>1,82</b>
<b>Подник</b>											
14	Пряники	65	3,84	2,06	48,73	237,9	0,05	0,05	0	10	0,5
24	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
	<b>Итого:</b>		<b>9,64</b>	<b>7,06</b>	<b>58,35</b>	<b>345,9</b>	<b>0,13</b>	<b>0,35</b>	<b>2,6</b>	<b>250</b>	<b>0,7</b>
<b>Ужин</b>											
75	Рыба, тушенная в томате с овощами	130	13,35	7,19	6,01	142,15	0	0	2,88	0	0
18	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,004	0,02	0	7	0,315
	<b>Итого:</b>		<b>23,88</b>	<b>19,86</b>	<b>30,87</b>	<b>388,4</b>	<b>0,054</b>	<b>0,06</b>	<b>3,37</b>	<b>87,33</b>	<b>1,575</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>77,405</b>	<b>61,805</b>	<b>230,01</b>	<b>1912,205</b>	<b>0,554</b>	<b>1,06</b>	<b>83,29</b>	<b>684,64</b>	<b>6,055</b>

День: Вторник

—Неделя: Второй

Сезон : Весенне-летний

Возрастная категория :

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Кал	Витамин (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
40	Каша вязкая молочная с хлопьями "Геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	187	0,13	0,04	1,95	188,95	0,82
23	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
4	Хлеб пшеничный с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
	Итого:		<b>9,85</b>	<b>14,17</b>	<b>49,48</b>	<b>385</b>	<b>0,19</b>	<b>0,1</b>	<b>3,12</b>	<b>305,33</b>	<b>1,18</b>
<b>2 Завтрак</b>											
8	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	0	4	0	0
	Итого:		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>											
45	Салат "Заронок"	60	0,8	3,71	4,67	55,26	0,013	0,013	5,7	13,42	0,64
50	Суповник на мясокостном бульоне со сметаной	200	3,38	5,2	11,03	116,11	0,07	0,05	7,97	38,04	1,31
58	Каша гречневая рассычатая	150	4,5	6,4	21,9	263	0,06	0,07	0	24,93	2,4
71	Тефтели из говядины	80	9,88	15,36	11,75	224,71	0,04	0,02	0	3,79	0,18
80	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0	0,39	0,01	0,1
26	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	0,01	0	15	4,5	0,23
2	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:		<b>22,79</b>	<b>33,32</b>	<b>87,47</b>	<b>877,08</b>	<b>0,223</b>	<b>0,173</b>	<b>29,06</b>	<b>97,52</b>	<b>5,94</b>
<b>Полдник</b>											
91	Ватрушка с творогом или повидлом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,09	0,1	0,3	55,05	0,46
28	Кисель	200	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
	Итого:		<b>5,6</b>	<b>4,3</b>	<b>42,48</b>	<b>242,3</b>	<b>0,09</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>55,53</b>	<b>0,53</b>
<b>Ужин</b>											
33	Омлет с картофелем	150	10,38	21,27	10,875	276,93	0,09	0,375	5,7	72	2,19
20	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	0	0	2	2,35	0,09
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,047	0,02	0	8	0,37
	Итого:		<b>11,94</b>	<b>21,43</b>	<b>32,845</b>	<b>378,93</b>	<b>0,137</b>	<b>0,395</b>	<b>7,7</b>	<b>82,35</b>	<b>2,65</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>51,18</b>	<b>73,42</b>	<b>232,475</b>	<b>1967,31</b>	<b>0,64</b>	<b>0,768</b>	<b>44,18</b>	<b>540,73</b>	<b>10,3</b>



День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон : Весенне-летний

Возрастная категория :

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>											
41	Какао кислая рисовая молочная	200	5,55	7,47	26,08	192	0,07	0,04	1,95	180,24	0,31
21	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	0,02	0,02	1	108,24	0,02
5	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	49	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
	Итого:		<b>11,91</b>	<b>15,77</b>	<b>54,7</b>	<b>429</b>	<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>3,14</b>	<b>415,08</b>	<b>0,8</b>
<b>2 Зантрак</b>											
12	Бананы	167	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:		<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>											
53	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	200	4,3	3,9	17,51	105,6	0,17	0,06	4,83	28,44	1,03
62	Каша рисовая	150	3	4,95	13,8	112,5	0,05	0,05	25,5	87	1,2
69	Котлеты рубленные из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	0	0	0,67	0	0
8	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	4	5,76	0,16
2	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:		<b>24,24</b>	<b>22,79</b>	<b>81,67</b>	<b>620,1</b>	<b>0,26</b>	<b>0,14</b>	<b>35</b>	<b>134,03</b>	<b>3,47</b>
<b>Полдник</b>											
13	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208	0	0	0	0	0
17	Йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:		<b>8,1</b>	<b>9,7</b>	<b>43,2</b>	<b>296,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>	<b>1,05</b>	<b>180</b>	<b>0,15</b>
<b>Ужин</b>											
85	Вареники лепные	200	29,66	22,65	29,94	444,69	0,1	0,3	0,39	249,46	1,11
77	Соус молочный	50	1,3	2,97	3,9	48,31	0	0	0,24	0	0
28	Кисель	200	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,004	0,02	0	7	0,315
	Итого:		<b>32,48</b>	<b>25,78</b>	<b>61,68</b>	<b>609</b>	<b>0,104</b>	<b>0,32</b>	<b>0,63</b>	<b>256,94</b>	<b>1,495</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>78,23</b>	<b>74,54</b>	<b>262,25</b>	<b>2040,6</b>	<b>0,574</b>	<b>0,86</b>	<b>49,82</b>	<b>994,05</b>	<b>6,515</b>

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
31	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,05	0,04	0,49	79,98	1,2
23	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
5	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	49	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
	Итого:		<b>15,27</b>	<b>20,81</b>	<b>29,86</b>	<b>391,25</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>1,85</b>	<b>316,36</b>	<b>1,69</b>
<b>2 Завтрак</b>											
8	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	0	4	0	0
	Итого:		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>											
49	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	0,04	0,02	7,8	34,54	0,87
59	Пюре гороховое	150	17,58	8,5	40,99	291,09	0,51	0,105	0	84,45	4,965
76	Рыба по-польски	80	9,5	5,3	50,48	125	0,08	0,09	0,31	50,74	1,1
25	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01
2	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:		<b>33,68</b>	<b>19,19</b>	<b>139,8</b>	<b>686,78</b>	<b>0,66</b>	<b>0,235</b>	<b>8,51</b>	<b>231,7</b>	<b>8,025</b>
<b>Полдник</b>											
90	Булочка панированная	50	3,96	4,06	27,24	162	0,06	0,04	0	11,2	0,7
24	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
	Итого:		<b>9,76</b>	<b>9,06</b>	<b>36,84</b>	<b>270</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>2,6</b>	<b>251,2</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>											
65	Рагу из птицы	200	11,9	14,42	18,8	261,74	0,05	0,03	11,61	83,07	17,02
28	Кисель	200	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,008	0,04	0	14	0,63
	Итого:		<b>14,94</b>	<b>14,74</b>	<b>56,48</b>	<b>415,74</b>	<b>0,058</b>	<b>0,07</b>	<b>11,61</b>	<b>97,55</b>	<b>17,72</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>74,65</b>	<b>64</b>	<b>283,18</b>	<b>1855,77</b>	<b>0,968</b>	<b>0,745</b>	<b>28,57</b>	<b>896,81</b>	<b>28,335</b>

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон : Весенне-летний

Возрастная категория :

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
35	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	0,14	1	188	0,36
21	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	0,02	0,02	1	108,24	0,02
4	Хлеб пшеничный с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
	<b>Итого:</b>		<b>9,45</b>	<b>11,47</b>	<b>48,61</b>	<b>355</b>	<b>0,13</b>	<b>0,19</b>	<b>2</b>	<b>302,84</b>	<b>0,72</b>
<b>2 Завтрак</b>											
12	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>Итого:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
43	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0	0	5,7	0	0
48	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	0,06	0,04	19,41	46,81	0,85
66	Рулет с луком и яйцами	120	14,916	12,3	11,736	218,004	0,096	0,204	4,08	59,196	1,704
79	Соус сметанный	80	1,17	4	4,69	59,28	0	0	0,03	0	0
25	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01
2	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	<b>Итого:</b>		<b>24,406</b>	<b>27,62</b>	<b>70,526</b>	<b>628,624</b>	<b>0,186</b>	<b>0,264</b>	<b>29,62</b>	<b>167,976</b>	<b>3,644</b>
<b>Полдник</b>											
3	Гренки из пшеничного хлеба	50	5,93	0,61	34,1	175,81	0	0	0	0	0
17	Сырок	150	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	<b>Итого:</b>		<b>10,28</b>	<b>5,41</b>	<b>40,1</b>	<b>264,31</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>	<b>1,05</b>	<b>180</b>	<b>0,15</b>
<b>Ужин</b>											
88	Пудинг творожный	120	16,78	22,19	35,78	422	0,09	0,26	0,33	202,11	1,39
	Стушенное молоко	20									
28	Кисель	200	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,004	0,02	0	7	0,315
	<b>Итого:</b>		<b>18,3</b>	<b>22,35</b>	<b>63,62</b>	<b>529</b>	<b>0,094</b>	<b>0,28</b>	<b>0,33</b>	<b>209,59</b>	<b>1,775</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>62,836</b>	<b>67,25</b>	<b>232,656</b>	<b>1820,934</b>	<b>0,49</b>	<b>1,014</b>	<b>43</b>	<b>876,406</b>	<b>8,489</b>