

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 5»
ЭНГЕЛЬССКОГО 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

Возрастная категория :

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
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	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
4	Батон с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
	Итого:	415	7,58	10,01	42,5	304,05	0,11	0,2	1,82	229,38	0,66
2 Завтрак											
24	Молоко кипяченое	100	2,9	2,5	4,8	54	0,04	0,15	1,3	120	0,1
	Итого:	100	2,9	2,5	4,8	54	0,04	0,15	1,3	120	0,1
Обед											
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	100	3,66	2,81	17,58	110,32	0,026	0,013	0	1,183	0,455
73	Печень по-строгановски	90	14,4	5,78	3,55	121,51	0,09	0,9	0,52	25,29	4,167
8	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	0	4	49,14	0,01
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:	615	27,28	13,79	77,7	562,95	0,246	1,003	13,64	103,213	6,592
Полдник											
13	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,05	0,05	0	10	0,5
17	Чай с молоком	200	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:	250	8,1	9,7	43,2	297	0,1	0,31	1,05	190	0,65
Ужин											
42	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	0,03	5,76	19,2	0,25
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	250	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:	450	12,81	15,66	38,68	344,05	0,127	0,09	8,25	109,53	1,91
	Итого за 1 день:		58,67	51,66	206,88	1562,05	0,623	1,753	26,06	752,123	9,912

День: Вторник
Неделя: Первая
Возрастная категория :

3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
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	Батон с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
	Итого:	415	10,04	13,19	54	392	0,16	0,1	2,95	301,42	1,31
2 Завтрак											
8	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92	0	0	4	0	0
	Итого:	100	1	0,2	20,2	92	0	0	4	0	0
Обед											
47	Салат из моркови	45	0,59	4,04	4,3	57,3	0,013	0,013	4	13,42	0,64
48	Щи на мясокостном бульоне	180	2,95	4,8	6,87	94,49	0,06	0,03	15,54	37,48	0,68
58	Гречка отварная	120	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	180	0,24	0,1	18,33	100	0,01	0	15	4,5	0,23
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:	650	18,72	23,66	77,95	801,84	0,213	0,153	35,34	96,95	5,21
Полдник											
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	180	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
	Итого:	250	10,85	14,63	43,12	285,7	0,17	0,34	2,87	270,75	0,64
Ужин											
63	Рагу из овощей	220	2,67	4,82	12,19	104	0,06	0,05	17,2	60,14	1,01
18	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06
1	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	0,047	0,02	0	8	0,37
	Итого:	450	5,71	5,14	43,85	241	0,107	0,07	17,2	68,49	1,44
	Итого за 1 день:		46,32	56,82	239,12	1812,54	0,65	0,663	62,36	737,61	8,6

День: Среда

Неделя: Первая

Возрастная категория :

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
34	Макаронные изделия, запеченный 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
4	Батон с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
	Итого:	215	11,38	14,49	63,5	457	0,13	0,08	1,36	244,55	1,32
2 Завтрак											
12	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
Обед											
42	Икра кабачковая	45	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	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	0,11	0,08	14,36	36,94	0,85
69	Котлеты рубленые из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	0	0	0,67	0	0
8	Компот из кураги	180	1	0,2	20	92	0,01	0,01	4	5,76	0,16
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:	670	24,52	25,88	93,38	713,76	0,27	0,2	31,36	98,5	3,2
Полдник											
3	Гренки из пшеничного хлеба	100	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:	250	10,28	5,41	40,1	264,31	0,05	0,26	1,05	180	0,15
Ужин											
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 фруктовый	80	1,3	2,97	3,9	48,31	0	0	0,24	0	0
28	Чай	220	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
	Итого:	450	12,5	15,66	62,1	606,61	0,1	0,3	0,67	249,94	1,18
	Итого за 1 день:		59,08	61,84	268,88	2085,68	0,58	0,86	44,44	788,99	8,05

День: Четверг

Неделя: Первая

Возрастная категория :

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
38	Каша вязкая ячневая молочная	180	6,64	7,59	28,13	204	0,12	0,08	1,95	198,46	0,55
21	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	0,02	0,02	1	108,24	0,02
5	Батон с маслом и сыром	49	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
	Итого:	409	13	15,89	56,75	441	0,17	0,13	3,14	433,3	1,04
2 Завтрак											
12	Сок фруктовый	140	0,5	0,1	10,1	46	0,03	0,02	4	24	0,24
	Итого:	140	0,5	0,1	10,1	46	0,03	0,02	4	24	0,24
Обед											
44	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	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 мясом птицы	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
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:	650	27,58	24,59	94,06	716,85	0,24	0,31	18,74	140,2	14,19
Полдник											
14	Пиржок с повидлом	60	3,84	3,06	48,75	237	0	0	0	0	0
24	Молоко кипяченое	190	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
	Итого:	250	389,8	8,06	58,35	345	0,08	0,3	2,6	240	0,2
Ужин											
62	Капуста тушеная	160	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	30	3,04	0,32	19,68	94	0,047	0,02	0	8	0,37
	Итого:	450	16,08	8,47	46,77	332,12	0,097	0,05	20,89	93,42	1,46
	Итого за 1 день:		446,46	57,01	255,93	1880,97	0,587	0,79	45,37	906,92	16,89

День: Пятница

Неделя: Первая

Возрастная категория :

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
37	Каша вязкая пшеничная 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	Батон с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
	Итого:	415	10,51	13,75	56,01	411	0,2	0,08	3,12	301,72	1,13
2 Завтрак											
8	Фрукт	100	1	0,2	20,2	92	0	0	0	0	0
	Итого:	100	1	0,2	20,2	92	0	0	0	0	0
Обед											
46	Зеленый горошек консервированный	20	1	5,07	3,03	57	0,03	0,04	2,85	20,13	0,31
55	Суп фасолевый, 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	150	0,15	0,013	24,43	96	0	0	6,4	6,88	0,16
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:	615	16,41	15,933	81,94	617,72	0,31	0,12	23,72	120,08	3,49
Полдник											
92	Пряник	50	4,7	5,6	33,3	202,4	0,06	0,04	0	18,6	0,78
19	Сок фруктовый	200	0,8	1	13,5	56	0,02	0,07	0,65	60,35	0,09
	Итого:	250	5,5	6,6	46,8	258,4	0,08	0,11	0,65	78,95	0,87
Ужин											
87	Запеканка из творога	140	19,6	16,7	43,1	475,3	0,1	0,2	0,54	299,52	1
28	Сгущенное молоко	60	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
1	Чай	250	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	0	0	0
	Итого:	450	21,88	16,94	75,86	605,8	0,1	0,2	0,54	300	1,07
	Итого за 1 день:		54,3	53,22	260,61	1984,92	0,69	0,51	28,03	800,75	6,56

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Возрастная категория :

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
36	Каша молочная с манной крупой	250	4,08	4,35	14,88	106,05	0,05	0,14	0,65	113	0,3
22	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2	2,3	17	102	0,02	0,02	0,35	107,5	0,08
30	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
4	Батон с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
	Итого:	505	13,48	15,61	46,8	379,05	0,13	0,37	1	249,1	1,72
2 Завтрак											
	Итого:		0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед											
42	Морковь припущенная	50	0,72	2,83	4,63	54	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	Гренки из пшеничного хлеба	25	2,965	0,305	17,95	87,905	0	0	0	0	0
61	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	Сок апельсиновый	30	0,45	3,06	1,62	45	0	0,1	0,06	12,53	0,05
8	Сок фруктовый	150	1	0,2	20,2	92	0	0	4	0	0
2	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:	645	29,805	19,135	79,79	740,055	0,21	0,26	36,32	74,21	1,82
Полдник											
14	Пряники	40	1,18	0,94	15	146,4	0	0	0	0	0
24	Чай с молоком	210	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
	Итого:	250	6,98	5,94	24,6	254,4	0,08	0,3	2,6	240	0,2
Ужин											
75	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	19,7	10,27	8,59	203,07	0	0	4,11	0	0
18	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06
1	Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,84	94	0,004	0,02	0	7	0,315
	Итого:	450	30,23	22,94	32,65	496,32	0,054	0,06	4,6	87,33	1,575
	Итого за 1 день:		80,495	63,625	183,84	1869,825	0,474	0,99	44,52	650,64	5,315

День: Вторник

Неделя: Вторая

Возрастная категория :

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
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	Батон с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
	Итого:	415	9,85	14,17	49,48	385	0,19	0,1	3,12	305,33	1,18
2 Завтрак											
8	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92	0	0	4	0	0
	Итого:	100	1	0,2	20,2	92	0	0	4	0	0
Обед											
45	Салат "Здоровье"	60	0,8	3,71	4,67	55,26	0,013	0,013	5,7	13,42	0,64
50	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	180	3,38	5,2	11,03	116,11	0,07	0,05	7,97	38,04	1,31
58	Гречка отварная	120	4,5	6,4	21,9	263	0,06	0,07	0	24,93	2,4
71	Тефтели из говядины	70	9,88	15,36	11,75	224,71	0,04	0,02	0	3,79	0,18
80	Соус красный основной	35	0,69	1,95	3,09	31	0	0	0,39	0,01	0,1
26	Напиток из шиповника	180	0,24	0,1	18,33	100	0,01	0	15	4,5	0,23
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:	690	23,93	33,44	94,85	912,33	0,223	0,173	29,06	97,52	5,94
Полдник											
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	Чай с молоком	180	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
	Итого:	250	5,6	4,3	42,48	242,3	0,09	0,1	0,3	55,53	0,53
Ужин											
	Зеленый горошек консервированный	70	2,086	3,633	4,375	58,52	0,077	0	7,7	15,015	0,476
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	200	0,04	0	12,13	47	0	0	2	2,35	0,09
1	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	0,047	0,02	0	8	0,37
	Итого:	450	14,026	25,063	37,22	429,45	0,214	0,395	15,4	97,365	3,126
	Итого за 1 день:		54,41	77,17	244,23	2061,08	0,717	0,768	51,88	555,745	10,776

День: Среда

Неделя: Вторая

Возрастная категория :

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	Ca	Fe	
Завтрак											
41	Каша вязкая рисовая молочная	180	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	Батон с маслом и сыром	49	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
	Итого:	409	11,91	15,77	54,7	429	0,12	0,09	3,14	415,08	0,8
2 Завтрак											
12	Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед											
53	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,3	3,9	17,51	105,6	0,17	0,06	4,83	28,44	1,03
62	Капуста тушеная	120	2,4	3,96	11,04	90	0,04	0,04	20,4	69,6	0,96
69	Шницель рубленый куриный	70	12,64	13,14	13,46	223	0	0	0,67	0	0
8	Компот из кураги	180	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	4	5,76	0,16
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:	615	23,46	21,68	79,61	598,05	0,25	0,13	29,9	116,63	3,23
Полдник											
13	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208	0	0	0	0	0
17	Молоко кипяченое	200	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:	250	8,1	9,7	43,2	296,5	0,05	0,26	1,05	180	0,15
Ужин											
85	Вареники ленивые	200	29,66	22,65	29,94	444,69	0,1	0,3	0,39	249,46	1,11
77	Соус фруктовый	50	1,3	2,97	3,9	48,31	0	0	0,24	0	0
28	Чай	200	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
	Итого:	450	30,96	25,62	51,84	553	0,1	0,3	0,63	249,94	1,18
	Итого за 1 день:		75,93	73,27	250,35	1971,55	0,56	0,83	44,72	969,65	5,96

День: Четверг

Неделя: Вторая

Возрастная категория :

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
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	200	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
5	Батон с маслом с сыром	49	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
	Итого:	349	15,27	20,81	29,86	391,25	0,11	0,1	1,85	316,36	1,69
2 Завтрак											
8	Фрукт	100	1	0,2	20,2	92	0	0	4	0	0
	Итого:	100	1	0,2	20,2	92	0	0	4	0	0
Обед											
49	Борщ на мясокостном бульоне со	180	2,82	4,79	7,83	93,69	0,04	0,02	7,8	34,54	0,87
59	Пюре гороховое с маслом	120	17,58	8,5	40,99	291,09	0,51	0,105	0	84,45	4,965
76	Рыба по польски	70	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
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:	615	34,82	19,31	147,18	722,03	0,66	0,235	8,51	231,7	8,025
Полдник											
90	Булочка ванильная	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:	250	9,76	9,06	36,84	270	0,14	0,34	2,6	251,2	0,9
Ужин											
65	Рагу из птицы	220	11,9	14,42	18,8	261,74	0,05	0,03	11,61	83,07	17,02
28	Чай	200	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
1	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	0,008	0,04	0	14	0,63
	Итого:	450	14,94	14,74	56,48	415,74	0,058	0,07	11,61	97,55	17,72
	Итого за 1 день:		75,79	64,12	290,56	1891,02	0,968	0,745	28,57	896,81	28,335

День: Пятница

Неделя: Вторая

Возрастная категория :

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
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	Батон с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
	Итого:	415	9,45	11,47	48,61	355	0,13	0,19	2	302,84	0,72
2 Завтрак											
12	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
Обед											
43	Салат из отварной свеклы	45	0,65	2,74	3,77	42,26	0	0	4,28	0	0
48	Щи на курином бульоне со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	0,06	0,04	19,41	46,81	0,85
66	Зразы с луком и с яйцом	70	14,916	12,3	11,736	218,004	0,096	0,204	4,08	59,196	1,704
79	Соус красный	50	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
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:	610	25,336	26,83	76,656	649,794	0,186	0,264	28,2	167,976	3,644
Полдник											
3	Гренки из пшеничного хлеба	100	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:	250	10,28	5,41	40,1	264,31	0,05	0,26	1,05	180	0,15
Ужин											
88	Пудинг творожный	120	16,78	22,19	35,78	422	0,09	0,26	0,33	202,11	1,39
	Соус фруктовый	80									
28	Чай с молоком	250	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
	Итого:	450	16,78	22,19	53,78	482	0,09	0,26	0,33	202,59	1,46
	Итого за 1 день:		62,246	66,3	228,946	1795,104	0,486	0,994	41,58	869,406	8,174