

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий "МБДОУ "Детский сад "Золотой петушок"

  
Э.Н. Бедрединова

" 01 " 12 20 2 3 г.

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ В  
МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД "ЗОЛОТОЙ ПЕТУШОК"**

**(Возрастная категория детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием в учреждении)**

**ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

# День первый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ( мг )			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Fe
181	Каша жидкая молочная манная	200	4,10	12,10	18,50	164,00	224,80	2,64	0,25	0,25	1,44	0,82
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25
15	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,07	88,00	50,00	0,10
1	Бутерброд с маслом сливочным 40/10	50	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20

	ИТОГО	<b>440</b>	<b>13,16</b>	<b>22,75</b>	<b>40,68</b>	<b>263,68</b>	<b>261,48</b>	<b>14,32</b>	<b>13,04</b>	<b>111,92</b>	<b>68,64</b>	<b>8,37</b>
	<b>2-ой завтрак</b>											
389	Сок фруктовый	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,00	0,06	20,00	32,00	22,00	4,40
	ИТОГО	<b>200</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>20,00</b>	<b>32,00</b>	<b>22,00</b>	<b>4,40</b>
	<b>Обед</b>											
62	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,74	40,85	0,00	0,03	1,68	12,88	26,39	0,33
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,26	3,51	4,25	57,60	0,00	0,04	12,33	36,52	27,97	0,49
291	Плов из говядины	200	18,02	8,94	36,46	298,66	28,00	0,14	6,54	36,10	189,34	1,86
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,02	0,99	12,76	3,96	0,86
1\1	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,70	26,10	164,40	0,00	0,25	0,12	75,00	77,40	2,16
	ИТОГО	<b>670</b>	<b>26,46</b>	<b>15,34</b>	<b>97,64</b>	<b>664,65</b>	<b>28,00</b>	<b>0,47</b>	<b>21,66</b>	<b>173,26</b>	<b>325,06</b>	<b>5,70</b>
	<b>Полдник</b>											
429	Булочка Веснушка	65	5,07	3,98	0,31	180,70	3,90	0,09	0,00	1,47	50,96	0,95
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	1,58	152,22	124,56	0,48
	ИТОГО	<b>240</b>	<b>9,15</b>	<b>7,52</b>	<b>17,89</b>	<b>299,30</b>	<b>28,30</b>	<b>0,15</b>	<b>1,58</b>	<b>153,69</b>	<b>175,52</b>	<b>1,43</b>
	<b>ИТОГО за день</b>											
		<b>1550</b>	<b>49,57</b>	<b>46,41</b>	<b>175,81</b>	<b>1321,63</b>	<b>317,78</b>	<b>15,00</b>	<b>56,28</b>	<b>470,87</b>	<b>591,22</b>	<b>19,90</b>
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50

День: **второй**

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ( мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Fe
<b>Завтрак</b>												
173	Каша пшеничная вязкая	90	3,85	1,72	24,38	128,70	6,66	0,06	0,43	66,05	98,24	1,06
209	Яйцо отварное	50	5,00	4,60	0,20	62,00	22,00	1,00	0,10	0,10	0,00	0,31
	Овощи свежие (соленые) порционные	30	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,15
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25
1	бутерброд с маслом 40/10	50	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	ИТОГО	<b>363</b>	<b>16,10</b>	<b>14,02</b>	<b>51,16</b>	<b>262,88</b>	<b>47,09</b>	<b>13,09</b>	<b>13,26</b>	<b>89,83</b>	<b>121,04</b>	<b>8,97</b>
<b>2-ой завтрак</b>												

389	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20
	ИТОГО	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>
<b>Обед</b>												
	Овощи свежие (соленые) порционные	50	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,25
81	Борщ	180	1,15	3,49	6,17	65,70	0,00	0,02	7,87	37,82	33,19	0,79
312	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,72	118,95	0,00	0,12	15,74	32,05	75,05	0,87
331	Соус томатный	25	0,44	1,25	1,76	20,03	8,45	0,01	0,33	7,31	7,35	0,10
234	Котлета рыбная	80	10,40	12,37	12,78	204,80	39,52	0,06	0,53	59,42	150,77	1,18
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01	29,23	21,10	0,63
1\1	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	0,21	0,10	62,50	64,50	1,80
	ИТОГО	<b>590</b>	<b>21,09</b>	<b>23,61</b>	<b>93,41</b>	<b>674,50</b>	<b>55,72</b>	<b>0,78</b>	<b>25,59</b>	<b>228,34</b>	<b>357,56</b>	<b>5,63</b>
<b>Полдник</b>												
609	Кондитерские изделия	80	5,36	6,04	57,65	306,40	32,00	0,13	0,00	15,80	59,98	1,14
385	Кисломолочный продукт	200	5,80	6,40	9,60	107,00	40,00	0,08	2,60	240,00	180,00	0,20
	ИТОГО	<b>280</b>	<b>11,16</b>	<b>12,44</b>	<b>67,25</b>	<b>413,40</b>	<b>72,00</b>	<b>0,21</b>	<b>2,60</b>	<b>255,80</b>	<b>239,98</b>	<b>1,34</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1333</b>	<b>48,74</b>	<b>50,47</b>	<b>221,61</b>	<b>1397,78</b>	<b>174,81</b>	<b>14,11</b>	<b>51,44</b>	<b>589,97</b>	<b>729,57</b>	<b>18,14</b>
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50

День третий

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ( мг )			Минеральные вещества ( мг )		
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Fe
<b>Завтрак</b>												
173	Каша вязкая молочная из хлопьев Геркулес	200	8,24	5,88	47,48	276,00	14,80	0,18	0,96	147,50	231,98	1,74
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25
15	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,07	88,00	50,00	0,10
1	Бутерброд с маслом сливочным	50	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	ИТОГО	<b>369</b>	<b>17,30</b>	<b>16,53</b>	<b>69,66</b>	<b>375,68</b>	<b>51,48</b>	<b>11,86</b>	<b>13,75</b>	<b>259,17</b>	<b>299,18</b>	<b>9,29</b>
<b>2-ой завтрак</b>												
389	Сок фруктовый	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,00	0,06	20,00	32,00	22,00	4,40
	ИТОГО	<b>200</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>20,00</b>	<b>32,00</b>	<b>22,00</b>	<b>4,40</b>
<b>Обед</b>												
	Винегрет	50	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,25
101	Суп картофельный с рисовой крупой	180	6,90	7,10	29,00	195,00	51,00	2,46	0,01	0,01	6,99	0,67
262	Сердце говяжья в соусе	110	19,48	8,98	45,16	340,00	5630,00	0,32	7,14	33,16	308,50	6,56
202	Макаронные изделия отварные	130	5,52	4,52	26,45	157,20	14,20	0,30	0,01	0,01	0,00	0,17
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,01	0,99	12,76	3,96	0,86
1\1	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,70	26,10	164,40	0,00	0,25	0,12	75,00	77,40	2,16
	ИТОГО	<b>710</b>	<b>38,96</b>	<b>23,44</b>	<b>156,20</b>	<b>968,24</b>	<b>5702,95</b>	<b>3,69</b>	<b>8,28</b>	<b>120,95</b>	<b>402,45</b>	<b>10,67</b>
<b>Полдник</b>												
208	Запеканка творожная со сгущенным молоком 100/10	110	10,70	4,76	12,37	142,00	273,80	0,90	0,42	0,42	0,66	0,25
359	Кисель	180	0,29	0,00	35,46	144,00	0,00	0,02	2,16	20,21	16,65	0,17
	ИТОГО	<b>290</b>	<b>10,99</b>	<b>4,76</b>	<b>47,83</b>	<b>286,00</b>	<b>273,80</b>	<b>0,92</b>	<b>2,58</b>	<b>20,63</b>	<b>17,31</b>	<b>0,42</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1569</b>	<b>68,06</b>	<b>45,53</b>	<b>293,29</b>	<b>1723,92</b>	<b>6028,23</b>	<b>16,53</b>	<b>44,61</b>	<b>432,76</b>	<b>740,94</b>	<b>24,78</b>
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50

День: Четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ( мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	С	Ca	P	Fe
<b>Завтрак</b>												
173	Каша молочная пшениная	200	5,92	3,60	52,80	268,00	14,80	0,06	0,96	128,58	154,44	0,74
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25
1	бутерброд с маслом 30/10	40	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	ИТОГО	<b>363</b>	<b>12,66</b>	<b>11,30</b>	<b>74,98</b>	<b>331,68</b>	<b>25,48</b>	<b>11,74</b>	<b>13,68</b>	<b>152,25</b>	<b>171,64</b>	<b>8,19</b>
<b>2-ой завтрак</b>												
609	Кондитерские изделия	50	3,35	3,78	36,03	191,50	20,00	0,08	0,00	9,88	37,49	0,72
385	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	8,64	96,30	36,00	0,07	2,34	216,00	162,00	0,18
	ИТОГО	<b>230</b>	<b>8,57</b>	<b>9,54</b>	<b>44,67</b>	<b>287,80</b>	<b>56,00</b>	<b>0,15</b>	<b>2,34</b>	<b>225,88</b>	<b>199,49</b>	<b>0,90</b>
<b>Обед</b>												
	Салат из свеклы	50	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,25
87	Суп с рыбными консервами	180	6,90	7,10	29,00	195,00	51,00	2,46	0,01	0,01	6,99	0,81
258	Жаркое по -домашнему	200	14,64	12,18	17,38	237,72	24,00	0,10	13,38	32,68	157,82	2,10
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01	29,23	21,10	0,63
1\1	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	0,00	0,16	0,08	50,00	51,60	1,44
	ИТОГО	<b>650</b>	<b>26,91</b>	<b>21,17</b>	<b>97,00</b>	<b>670,34</b>	<b>82,75</b>	<b>3,09</b>	<b>14,49</b>	<b>111,93</b>	<b>243,11</b>	<b>5,23</b>
<b>Полдник</b>												
209	Яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,20	62,00	22,00	1,00	0,10	0,10	0,00	0,24
73	Икра кабачковая пром. производства	40	0,54	2,12	3,47	35,10	4,32	0,00	0,00	9,60	12,00	0,08
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25
1\1	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,00	0,12	0,06	37,50	38,70	1,08
	ИТОГО	<b>290</b>	<b>8,81</b>	<b>8,09</b>	<b>30,22</b>	<b>233,30</b>	<b>26,32</b>	<b>1,12</b>	<b>0,20</b>	<b>57,19</b>	<b>53,22</b>	<b>1,66</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1533</b>	<b>56,96</b>	<b>50,09</b>	<b>246,87</b>	<b>1523,12</b>	<b>190,55</b>	<b>16,11</b>	<b>30,70</b>	<b>547,25</b>	<b>667,45</b>	<b>15,97</b>
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50

День: Пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ( мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Fe
<b>Завтрак</b>												
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,56	3,82	54,18	286,00	14,80	0,14	0,96	146,78	218,30	2,36
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	1,58	152,22	124,56	0,48
15	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,07	88,00	50,00	0,10
1	Бутерброд с маслом сливочным 40/10	50	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	Итого	<b>369</b>	<b>21,64</b>	<b>17,99</b>	<b>80,44</b>	<b>450,28</b>	<b>75,88</b>	<b>11,88</b>	<b>15,29</b>	<b>400,68</b>	<b>407,54</b>	<b>10,14</b>
<b>2-ой завтрак</b>												
389	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20
	Итого	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>
<b>Обед</b>												
45	Салат из белокочанной капусты и моркови	50	0,66	1,63	3,24	30,20	0,00	0,01	8,55	12,49	14,16	0,24
34	Свекольник со сметаной и яйцом	180	1,15	3,49	6,17	65,70	0,00	0,02	7,87	37,82	33,19	0,79
246	Гуляш из отварной говядины	120	9,80	16,00	7,90	114,00	12,90	0,90	0,04	0,04	0,35	0,71
181	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,45	4,30	41,12	196,60	24,26	4,74	0,11	0,11	0,00	2,36
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,01	0,99	12,76	3,96	0,86
1\1	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,70	26,10	164,40	0,00	0,25	0,12	75,00	77,40	2,16
	Итого	<b>720</b>	<b>21,62</b>	<b>28,26</b>	<b>109,62</b>	<b>674,04</b>	<b>37,16</b>	<b>5,93</b>	<b>17,68</b>	<b>138,22</b>	<b>129,06</b>	<b>7,12</b>
<b>Полдник</b>												
424	Булочка Ватрушка	75	4,13	3,74	44,42	228,00	12,08	0,07	0,17	14,31	44,32	0,80
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25
	Итого	<b>255</b>	<b>4,19</b>	<b>3,76</b>	<b>57,92</b>	<b>282,00</b>	<b>12,08</b>	<b>0,07</b>	<b>0,20</b>	<b>24,30</b>	<b>46,84</b>	<b>1,05</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1444</b>	<b>47,85</b>	<b>50,41</b>	<b>257,78</b>	<b>1453,32</b>	<b>125,12</b>	<b>17,90</b>	<b>43,17</b>	<b>579,20</b>	<b>594,43</b>	<b>20,51</b>
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50

День: Шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ( мг )			Минеральные вещества ( мг )		
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Fe
<b>Завтрак</b>												
174	Каша вязкая молочная из риса	200	5,92	3,60	52,80	268,00	14,80	0,06	0,96	128,58	154,44	0,74
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25
1	бутерброд с маслом 40/10	50	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
Итого		<b>363</b>	<b>12,66</b>	<b>11,30</b>	<b>74,98</b>	<b>331,68</b>	<b>25,48</b>	<b>11,74</b>	<b>13,68</b>	<b>152,25</b>	<b>171,64</b>	<b>8,19</b>
<b>2-ой завтрак</b>												
389	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20
Итого		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>
<b>Обед</b>												
62	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,74	40,85	0,00	0,03	1,68	12,88	26,39	0,33
102	Суп картофельный с бобовыми	180	3,96	3,80	11,90	106,74	0,00	0,16	4,19	30,73	63,43	1,48
312	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,72	118,95	0,00	0,12	15,74	32,05	75,05	0,87
268	Котлета (мясная)	80	12,24	23,52	12,35	310,40	73,12	0,08	0,84	44,43	74,83	1,14
331	Соус томатный	25	0,44	1,25	1,76	20,03	8,45	0,01	0,33	7,31	7,35	0,10
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01	29,23	21,10	0,63
1\1	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	0,21	0,10	62,50	64,50	1,80
Итого		<b>590</b>	<b>25,85</b>	<b>35,11</b>	<b>100,04</b>	<b>853,49</b>	<b>81,57</b>	<b>0,62</b>	<b>23,89</b>	<b>219,13</b>	<b>332,64</b>	<b>6,34</b>
<b>Полдник</b>												
406	Пирожок с повидлом	75	4,13	3,74	44,42	228,00	12,08	0,07	0,17	14,31	44,32	0,80
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	1,58	152,22	124,56	0,48
Итого		<b>275</b>	<b>8,21</b>	<b>7,28</b>	<b>62,00</b>	<b>346,60</b>	<b>36,48</b>	<b>0,12</b>	<b>1,75</b>	<b>166,53</b>	<b>168,88</b>	<b>1,28</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1293</b>	<b>43,30</b>	<b>45,86</b>	<b>233,66</b>	<b>1434,75</b>	<b>113,55</b>	<b>13,45</b>	<b>39,28</b>	<b>509,73</b>	<b>483,28</b>	<b>16,73</b>
Норматив по САНПиН (75%)		1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50

День: Седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ( мг )			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Fe
<b>Завтрак</b>												
181	Каша манная молочная	200	4,10	12,10	18,50	164,00	224,80	2,64	0,25	0,25	1,44	0,82
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25
15	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,07	88,00	50,00	0,10
1	Бутерброд с маслом сливочным 40/10	50	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	ИТОГО	<b>369</b>	<b>13,16</b>	<b>22,75</b>	<b>40,68</b>	<b>263,68</b>	<b>261,48</b>	<b>14,32</b>	<b>13,04</b>	<b>111,92</b>	<b>68,64</b>	<b>8,37</b>
<b>2-ой завтрак</b>												
338	Сок промышленного производства	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20
	ИТОГО	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>
<b>Обед</b>												
	Винегрет	50	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,25
108	Суп картофельный с клецками	180	1,26	3,51	4,25	57,60	0,00	0,04	12,33	36,52	27,97	0,49
181	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,45	4,30	41,12	196,60	24,26	4,74	0,11	0,11	0,00	2,36
246	Гуляш из отварной говядины	120	9,80	16,00	7,90	114,00	12,90	0,90	0,04	0,04	0,35	0,71
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,01	0,99	12,76	3,96	0,86
1\1	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,70	26,10	164,40	0,00	0,25	0,12	75,00	77,40	2,16
	ИТОГО	<b>720</b>	<b>21,57</b>	<b>26,65</b>	<b>108,86</b>	<b>644,24</b>	<b>44,91</b>	<b>6,28</b>	<b>13,60</b>	<b>124,44</b>	<b>115,28</b>	<b>6,83</b>
<b>Полдник</b>												
609	Кондитерские изделия	60	4,02	4,53	43,24	229,80	24,00	0,10	0,00	11,85	44,98	0,86
389	Кисломолочный продукт	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	4,00	14,00	14,00	2,80
	ИТОГО	<b>260</b>	<b>5,02</b>	<b>4,53</b>	<b>63,44</b>	<b>314,60</b>	<b>24,00</b>	<b>0,12</b>	<b>4,00</b>	<b>25,85</b>	<b>58,98</b>	<b>3,66</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1274</b>	<b>40,16</b>	<b>54,33</b>	<b>222,78</b>	<b>1269,52</b>	<b>330,39</b>	<b>20,75</b>	<b>40,64</b>	<b>278,21</b>	<b>253,90</b>	<b>21,06</b>
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50

День: **Восьмой**

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ( мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	P	Fe
<b>Завтрак</b>												
173	Каша пшеничная вязкая	110	4,71	2,10	29,80	157,30	8,14	0,08	0,53	80,73	120,07	1,30
209	Яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,20	62,00	22,00	1,00	0,10	0,10	0,00	0,24
	Овощи свежие (соленые) порционные	30	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,15
376	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	11,25	45,00	0,00	0,00	0,03	8,33	2,10	0,21
1	бутерброд с маслом 40/10	50	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	ИТОГО	<b>363</b>	<b>16,94</b>	<b>14,40</b>	<b>54,33</b>	<b>282,48</b>	<b>48,57</b>	<b>13,11</b>	<b>13,35</b>	<b>102,84</b>	<b>142,45</b>	<b>9,10</b>
<b>2-ой завтрак</b>												
389	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20
	ИТОГО	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>
<b>Обед</b>												
	Овощи свежие (соленые) порционные	50	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,25
81	Борщ	180	1,15	3,49	6,17	65,70	0,00	0,02	7,87	37,82	33,19	0,79
312	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,72	118,95	0,00	0,12	15,74	32,05	75,05	0,87
234	Котлета рыбная	80	10,40	12,37	12,78	204,80	39,52	0,06	0,53	59,42	150,77	1,18
331	Соус томатный	25	0,44	1,25	1,76	20,03	8,45	0,01	0,33	7,31	7,35	0,10
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01	29,23	21,10	0,63
1\1	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	0,21	0,10	62,50	64,50	1,80
	ИТОГО	<b>695</b>	<b>21,09</b>	<b>23,61</b>	<b>93,41</b>	<b>674,50</b>	<b>55,72</b>	<b>0,78</b>	<b>25,59</b>	<b>228,34</b>	<b>357,56</b>	<b>5,63</b>
<b>Полдник</b>												
219	Запеканка творожная со сгущ. Молоком 100/10	110	10,70	4,76	12,37	142,00	273,80	0,90	0,42	0,42	0,66	0,25
359	Кисель	180	0,29	0,00	35,46	144,00	0,00	0,02	2,16	20,21	16,65	0,17
	ИТОГО	<b>260</b>	<b>10,99</b>	<b>4,76</b>	<b>47,83</b>	<b>286,00</b>	<b>273,80</b>	<b>0,92</b>	<b>2,58</b>	<b>20,63</b>	<b>17,31</b>	<b>0,42</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1418</b>	<b>49,42</b>	<b>43,17</b>	<b>205,36</b>	<b>1289,98</b>	<b>378,09</b>	<b>14,84</b>	<b>51,51</b>	<b>367,82</b>	<b>528,31</b>	<b>17,35</b>
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50

День: **Девятый**

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3-7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ( мг )			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Р	Fe
<b>Завтрак</b>												
173	Каша вязкая молочн. из хлопьев Геркулес	200	8,24	5,88	47,48	276,00	14,80	0,18	0,96	147,50	231,98	1,74
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25
15	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,07	88,00	50,00	0,10
1	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	ИТОГО	<b>369</b>	<b>17,30</b>	<b>16,53</b>	<b>69,66</b>	<b>375,68</b>	<b>51,48</b>	<b>11,86</b>	<b>13,75</b>	<b>259,17</b>	<b>299,18</b>	<b>9,29</b>
<b>2-ой завтрак</b>												
609	Кондитерские изделия	30	3,35	3,78	36,03	191,50	20,00	0,08	0,00	9,88	37,49	0,72
385	Кисломолочный продукт	200	5,22	5,76	8,64	96,30	36,00	0,07	2,34	216,00	162,00	0,18
	ИТОГО	<b>230</b>	<b>8,57</b>	<b>9,54</b>	<b>44,67</b>	<b>287,80</b>	<b>56,00</b>	<b>0,15</b>	<b>2,34</b>	<b>225,88</b>	<b>199,49</b>	<b>0,90</b>
<b>Обед</b>												
	Салат из свеклы	50	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,25
87	Суп с рыбными консервами	180	6,90	7,10	29,00	195,00	51,00	2,46	0,01	0,01	6,99	0,81
278	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	110	9,80	16,00	7,90	114,00	12,90	0,90	0,04	0,04	0,35	0,71
202	Макаронные изделия отварные	130	5,52	4,52	26,45	157,20	14,20	0,30	0,01	0,01	0,00	0,17
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,01	0,99	12,76	3,96	0,86
1\1	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	0,00	0,16	0,08	50,00	51,60	1,44
	ИТОГО	<b>629</b>	<b>27,14</b>	<b>29,56</b>	<b>110,24</b>	<b>687,44</b>	<b>85,85</b>	<b>4,19</b>	<b>1,14</b>	<b>62,83</b>	<b>68,50</b>	<b>4,24</b>
<b>Полдник</b>												
209	Яйцо отварное	50	5,00	4,60	0,20	62,00	22,00	1,00	0,10	0,10	0,00	0,31
73	Икра кабачковая пром. производства	40	0,54	2,12	3,47	35,10	4,32	0,00	0,00	9,60	12,00	0,08
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25
1\1	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,00	0,12	0,06	37,50	38,70	1,08
	ИТОГО	<b>300</b>	<b>8,81</b>	<b>8,09</b>	<b>30,22</b>	<b>233,30</b>	<b>26,32</b>	<b>1,12</b>	<b>0,20</b>	<b>57,19</b>	<b>53,22</b>	<b>1,72</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1344</b>	<b>52,38</b>	<b>52,07</b>	<b>217,73</b>	<b>1308,36</b>	<b>137,65</b>	<b>17,21</b>	<b>24,91</b>	<b>315,50</b>	<b>393,66</b>	<b>17,33</b>
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50

День: Десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3-7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ( мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	С	Ca	P	Fe
<b>Завтрак</b>												
173	Каша молочная гречневая	200	8,56	3,82	54,18	286,00	14,80	0,14	0,96	146,78	218,30	2,36
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25
1	бутерброд с маслом 40/10	50	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	ИТОГО	<b>363</b>	<b>15,30</b>	<b>11,52</b>	<b>76,36</b>	<b>349,68</b>	<b>25,48</b>	<b>11,82</b>	<b>13,68</b>	<b>170,45</b>	<b>235,50</b>	<b>9,81</b>
<b>2-ой завтрак</b>												
389	Сок фруктовый	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,00	0,06	20,00	32,00	22,00	4,40
	ИТОГО	<b>200</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>20,00</b>	<b>32,00</b>	<b>22,00</b>	<b>4,40</b>
<b>Обед</b>												
45	Салат из белокочанной капусты и моркови	50	0,66	1,63	3,24	30,20	0,00	0,01	8,55	12,49	14,16	0,24
96	Рассольник Ленинградский	180	6,90	7,10	29,00	195,00	51,00	2,46	0,01	0,01	6,99	0,79
312	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,72	118,95	0,00	0,12	15,74	32,05	75,05	0,87
331	Соус томатный	25	0,44	1,25	1,76	20,03	8,45	0,01	0,33	7,31	7,35	0,10
268	Котлета (мясная)	80	12,24	23,52	12,35	310,40	73,12	0,08	0,84	44,43	74,83	1,14
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01	29,23	21,10	0,63
1\1	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	0,21	0,10	62,50	64,50	1,80
	ИТОГО	<b>695</b>	<b>28,83</b>	<b>40,00</b>	<b>114,63</b>	<b>931,10</b>	<b>132,57</b>	<b>2,90</b>	<b>26,58</b>	<b>188,01</b>	<b>263,97</b>	<b>5,56</b>
<b>Полдник</b>												
219	Запеканка творожная со сгущ. Молоком 100/10	110	10,70	4,76	12,37	142,00	273,80	0,90	0,42	0,42	0,66	0,25
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25
	ИТОГО	<b>290</b>	<b>10,76</b>	<b>4,78</b>	<b>25,87</b>	<b>196,00</b>	<b>273,80</b>	<b>0,90</b>	<b>0,46</b>	<b>10,41</b>	<b>3,18</b>	<b>0,50</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1548</b>	<b>55,70</b>	<b>57,09</b>	<b>236,46</b>	<b>1570,78</b>	<b>431,85</b>	<b>15,68</b>	<b>60,71</b>	<b>400,87</b>	<b>524,65</b>	<b>20,28</b>
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50