



и.о.заведующего МБДОУ детского сада "Золотая рыбка" Ж.В.Гвоздюк

примерное 12-ти дневное меню МБДОУ детский сад "Золотая рыбка"  
Возрастная группа детей от 3 до 7 лет

День 1	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Эн. ценность ккал	№ ре- цеп- туры	Витамины				Минеральные вещества, мг	
								A	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная	210	6.64	10.69	27.66	234.32	182	0.27	0.08	0.21	0.95	193.2	0.57
	Какао на молоке	180	5.04	6.30	8.10	111.60	434	0.04	0.04	0.23	1.08	217.80	0.18
	Бутерброд с сыром	60	4.26	0.66	27.84	137.40	3	0.00	0.14	0.07	0.00	19.80	1.44
<b>Итого</b>		<b>450.0</b>	<b>15.9</b>	<b>17.6</b>	<b>63.6</b>	<b>483.3</b>	<b>Итого</b>	<b>0.31</b>	<b>0.26</b>	<b>0.51</b>	<b>2.03</b>	<b>430.8</b>	<b>2.19</b>
<b>Обед</b>	Салат из свежих овощей	20	0.4	2.9	1.8	256.3	23	0.00	0.02	0.02	7.06	6.5	0.34
	Рассольник ленинградский	200	3.98	3.11	29.27	180.36	82	0.01	0.14	0.10	11.72	42.1	1.14
	Жаркое по-домашнему	200	3.66	3.66	4.67	82.30	292	0.01	0.02	0.04	0.78	20.1	0.61
	Напиток фруктовый	200	0.10	0.04	8.71	11.70	395	0.00	0.00	0.00	20.00	3.76	0.15
	Хлеб пшеничный	25	1.78	0.28	11.60	57.25		0.00	0.06	0.03	0.00	8.3	0.60
	Хлеб ржаной	25	1.25	0.25	10.63	51.00		0.00	0.02	0.01	0.00	5.3	0.50
<b>Итого</b>		<b>670.0</b>	<b>11.2</b>	<b>10.2</b>	<b>66.7</b>	<b>638.9</b>	<b>Итого</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>39.6</b>	<b>85.9</b>	<b>3.3</b>
<b>Полдник</b>	Кофейный напиток на молоке	180	5.04	6.30	8.10	111.60	414	0.04	0.04	0.23	1.08	217.80	0.18
	Йогурт фруктовый	100	5.0	4.0	34.6	193.1	250	0.07	0.08	0.13	0.84	39.9	1.12
	Печенье	30	2.97	7.95	17.86	140.10		0.01	0.01	0.04	0.18	36.30	0.03
<b>Итого</b>		<b>310.0</b>	<b>13.0</b>	<b>18.3</b>	<b>60.6</b>	<b>444.8</b>	<b>Итого</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.4</b>	<b>2.1</b>	<b>294.0</b>	<b>1.3</b>
<b>Ужин</b>	Ленивые вареники со сладким соусом	200	28.22	51.73	62.56	623.30	244	0.12	0.08	0.37	0.35	221.6	1.18
	Чай с лимоном	170	0.20	4.10	13.30	52.60	413	0.00	0.00	0.00	4.06	15.2	0.58
	Плоды свежие	100	0.50	0.10	10.10	46.00	386	0.00	0.01	0.01	2.00	7.0	1.40
<b>Итого</b>		<b>470.0</b>	<b>11.8</b>	<b>12.0</b>	<b>32.5</b>	<b>227.5</b>	<b>Итого</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>8.50</b>	<b>10.00</b>	<b>96.7</b>	<b>2.20</b>
<b>Всего</b>		<b>1900.0</b>	<b>52.0</b>	<b>58.1</b>	<b>223.3</b>	<b>1794.5</b>	<b>Всего</b>	<b>0.62</b>	<b>0.63</b>	<b>9.3</b>	<b>52.57</b>	<b>787.88</b>	<b>9.08</b>

Возрастная группа детей от 3 до 7 лет

День 2	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность ккал	№ рецеп- туры	Витамины				Минеральные вещества, мг	
								A	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	210	6.66	11.00	22.64	240.44	182	0.26	0.11	0.20	0.90	190.82	0.90
	Чай на молоке	180	3.40	4.20	5.40	74.40	413	0.02	0.02	0.16	0.72	145.20	0.12
	Бутерброд с маслом	40	2.84	0.44	18.56	91.60	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Итого</b>		<b>430.0</b>	<b>10.6</b>	<b>15.6</b>	<b>46.6</b>	<b>406.4</b>	<b>Итого</b>	<b>0.28</b>	<b>0.13</b>	<b>0.36</b>	<b>1.62</b>	<b>380.10</b>	<b>1.02</b>
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидор с луком	20	2.25	0.09	3.74	21.03	14	0.00	0.01	0.01	1.89	6.20	0.12
	Суп картофельный с макаронными изделиями и молочными сосисками	200	6.11	1.56	19.99	90.51	88	0.02	0.06	6.70	9.98	59.14	0.88
	Каша рисовая рассыпчатая	110	4.96	7.24	9.71	123.50	332	0.14	0.04	0.20	0.10	79.18	2.51
	Котлета рыбная	80	15.70	15.90	3.10	200.10	271	0.01	0.04	0.06	1.00	11.8	2.00
	Компот из ягод	170	0.00	0.00	9.80	68.45	393	0.25	0.30	0.30	15.00	4.50	0.00
	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.44	18.56	91.60		0.00	0.09	0.04	0.00	13.20	0.96
	Хлеб ржаной	40	2.00	0.40	17.00	81.60		0.00	0.03	0.02	0.00	8.40	0.80
	<b>Итого</b>		<b>660.0</b>	<b>33.9</b>	<b>25.6</b>	<b>81.9</b>	<b>676.8</b>	<b>Итого</b>	<b>0.42</b>	<b>0.57</b>	<b>7.33</b>	<b>27.97</b>	<b>171.83</b>
<b>Полдник</b>	Пряник	25	2.97	7.95	17.86	120.02		0.01	0.01	0.04	0.18	36.30	0.03
	Йогурт фруктовый	100	5.0	4.0	34.6	193.1	250	0.07	0.08	0.13	0.84	39.9	1.12
	Кисель	200	1.40	1.80	29.00	124.00	395	0.04	0.04	0.26	1.20	242.00	0.20
<b>Итого</b>		<b>325.0</b>	<b>9.4</b>	<b>13.8</b>	<b>81.5</b>	<b>437.1</b>	<b>Итого</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>15.60</b>	<b>135.80</b>	<b>0.30</b>
<b>Ужин</b>	Омлет с овощами	200	3.97	6.29	16.92	145.96	234	0.02	0.09	0.16	5.68	68.39	2.79
	Чай с лимоном	175	0.19	3.55	11.64	46.01	412	0.00	0.00	0.00	3.55	13.27	0.51
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.22	9.28	45.80		0.00	0.05	0.02	0.00	6.60	0.48
	Плоды свежие	100	0.50	0.10	10.10	46.00	386	0.00	0.01	0.01	2.00	7.00	1.40
	<b>Итого</b>		<b>495.00</b>	<b>6.08</b>	<b>10.16</b>	<b>47.94</b>	<b>283.77</b>	<b>Итого</b>	<b>0.02</b>	<b>0.14</b>	<b>0.18</b>	<b>9.23</b>	<b>88.26</b>
<b>Всего</b>		<b>865</b>					<b>Всего</b>	<b>0.83</b>	<b>0.55</b>	<b>1.24</b>	<b>52.82</b>	<b>868.65</b>	<b>10.87</b>
		<b>2280.0</b>	<b>59.9</b>	<b>65.2</b>	<b>257.9</b>	<b>1804.1</b>	<b>Всего</b>	<b>1.1</b>	<b>0.9</b>	<b>6.4</b>	<b>59.1</b>	<b>854.0</b>	<b>10.9</b>

Возрастная группа детей от 3 до 7 лет

День 3	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы г	Эн. ценность ккал	№ рецеп- туры	Витамины				Минеральные вещества, мг	
								A	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>	Каша овсянная молочная "Геркулес"	210	6.66	11.00	22.64	216.44	182	0.26	0.11	0.20	0.90	190.82	0.90
	Кофейный напиток на молоке	200	4.65	4.80	18.77	135.60	415	0.21	0.03	0.24	0.81	165.86	0.70
	Бутерброд с сыром	60	4.26	0.66	27.84	137.40	3	0.00	0.14	0.07	0.00	19.80	1.44
<b>Итого</b>		<b>470</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>69</b>	<b>489</b>	<b>Итого</b>	<b>0.5</b>	<b>0.3</b>	<b>0.5</b>	<b>1.7</b>	<b>376.5</b>	<b>3.0</b>
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов со сладким перцем	20	0.55	4.90	2.52	65.96	25	0.00	0.04	0.01	11.92	14.60	0.54
	Суп с бобовыми с гречками на курином бульоне	200	2.81	1.28	27.64	64.62	87	0.01	0.08	0.06	7.41	36.12	0.78
	Капуста тушеная	100	8.17	19.21	15.68	290.30	143	0.13	0.04	0.18	0.09	71.98	2.28
	Суфле из печени	80	20.90	17.90	8.40	250.60	295	0.03	0.03	0.09	0.38	30.75	1.81
	Компот из плодов консервированных	200	0.10	0.04	18.71	40.78	395	0.00	0.00	0.00	20.00	3.76	0.15
	Хлеб ржаной	20	1.42	0.22	9.28	45.80		0.00	0.05	0.02	0.00	6.60	0.48
	Хлеб пшеничный	35	1.75	0.35	14.88	71.40		0.00	0.03	0.02	0.00	7.35	0.70
<b>Итого</b>		<b>655.0</b>	<b>24.6</b>	<b>21.1</b>	<b>97.1</b>	<b>829.5</b>	<b>Итого</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>0.4</b>	<b>39.8</b>	<b>171.2</b>	<b>6.7</b>
<b>Полдник</b>	Чай на молоке	200	3.40	4.20	5.40	70.10	413	0.02	0.02	0.16	0.72	145.20	0.12
	ватрушка с творогом	60	1.34	1.34	24.70	119.60	441	0.01	0.04	0.23	1.08	217.80	0.06
<b>Итого</b>		<b>260.0</b>	<b>1.61</b>	<b>1.52</b>	<b>24.51</b>	<b>189.70</b>	<b>Итого</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>15.02</b>	<b>14.83</b>	<b>0.19</b>
<b>Ужин</b>	Картофель отварной	160	5.00	6.78	19.26	168.00	136	0.12	0.12	0.16	11.24	128.48	1.42
	Сельдь с луком репчатым	50	5.82	2.23	4.02	58.34		0.02	0.04	0.04	0.43	22.5	0.33
	Чай с лимоном	180	0.20	3.65	11.97	47.32	413	0.00	0.00	0.00	3.65	13.64	0.52
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.22	9.28	45.80		0.00	0.05	0.02	0.00	6.60	0.48
	Зефир	30	0.2	0.0	15.6	25.1		0.00	0.00	0.00	0.60	2.1	0.42
	Плоды свежие	100	0.50	0.10	10.10	46.00	386	0.00	0.01	0.01	2.00	7.0	1.40
<b>Итого</b>		<b>490.00</b>	<b>13.09</b>	<b>13.01</b>	<b>70.23</b>	<b>390.56</b>	<b>Итого</b>	<b>0.14</b>	<b>0.16</b>	<b>0.20</b>	<b>15.32</b>	<b>164.58</b>	<b>2.27</b>
<b>Всего</b>		<b>1875</b>	<b>55</b>	<b>52</b>	<b>261</b>	<b>1898</b>	<b>Всего</b>	<b>0.83</b>	<b>0.55</b>	<b>1.24</b>	<b>52.82</b>	<b>868.65</b>	<b>10.87</b>

Возрастная группа детей от 3 до 7 лет

День 4	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Эн. ценность ккал	№ рецеп- туры	Витамины				Минеральные вещества, мг	
								A	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	210	7.33	10.94	26.25	233.50	182	6.98	0.11	0.23	0.95	184.8	1.58
	Чай на молоке	200	0.20	3.65	11.97	47.32	413	0.02	0.02	0.16	0.72	145.20	0.12
	Бутерброд с маслом	40	2.84	0.44	18.56	91.60	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Итого</b>		<b>450.00</b>	<b>10.37</b>	<b>15.03</b>	<b>56.78</b>	<b>372.42</b>	<b>Итого</b>	<b>7.00</b>	<b>0.13</b>	<b>0.39</b>	<b>1.67</b>	<b>330.0</b>	<b>1.70</b>
<b>Обед</b>	Салат из соленых огурцов с луком	20	0.62	0.04	1.30	8.00	20	0.00	0.02	0.01	2.00	0.4	0.14
	Борщ со сметаной и мясом	200	1.68	1.34	27.38	155.32	68	0.02	0.06	0.04	19.74	51.80	0.62
	Макаронные изделия отварные	120	12.39	11.24	13.04	120.50	335	0.12	0.06	0.14	0.96	10.8	2.39
	Рыба запеченая с овощами	80	9.31	3.57	6.43	72.01	267	0.02	0.06	0.06	0.68	35.9	0.53
	Компот из сушеных фруктов	170	0.5	0.0	22.9	91.3	394	0.00	0.02	0.03	0.00	73.4	0.63
	Хлеб ржаной	40	2.84	0.44	18.56	91.60		0.00	0.09	0.04	0.00	13.2	0.96
	Хлеб пшеничный	40	2.00	0.40	17.00	81.60		0.00	0.03	0.02	0.00	8.4	0.80
	<b>Итого</b>		<b>670.00</b>	<b>29.34</b>	<b>17.03</b>	<b>106.62</b>	<b>620.35</b>	<b>Итого</b>	<b>0.17</b>	<b>0.25</b>	<b>0.35</b>	<b>23.38</b>	<b>101.32</b>
<b>Полдник</b>	Вафли	50	1.3	6.6	57.6	321.6	250	0.07	0.08	0.07	0.84	39.9	1.12
	Какао на молоке	200	5.60	7.00	9.00	124.00	434	0.04	0.04	0.26	1.20	242.00	0.20
<b>Итого</b>		<b>250.0</b>	<b>6.9</b>	<b>13.6</b>	<b>66.6</b>	<b>445.6</b>	<b>Итого</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>15.70</b>	<b>281.9</b>	<b>0.30</b>
<b>Ужин</b>	Сырники из творога со сладким соусом	200	17.50	21.60	30.90	299.90	245	0.13	0.10	0.45	0.37	234.0	1.23
	Чай - заварка	200	0.22	4.06	13.30	52.58	410	0.00	0.00	0.00	4.06	15.16	0.58
	Плоды свежие	100	0.50	0.10	10.10	46.00	386	0.00	0.01	0.01	2.00	7.00	1.40
<b>Итого</b>		<b>500.0</b>	<b>18.2</b>	<b>25.8</b>	<b>54.3</b>	<b>398.5</b>	<b>Итого</b>	<b>0.13</b>	<b>0.15</b>	<b>0.46</b>	<b>6.43</b>	<b>297.3</b>	<b>3.21</b>
<b>Всего</b>		<b>1870</b>	<b>65</b>	<b>71</b>	<b>284</b>	<b>1836.853</b>	<b>Всего</b>	<b>7.60</b>	<b>0.61</b>	<b>1.43</b>	<b>47.45</b>	<b>971.89</b>	<b>11.97</b>

Возрастная группа детей от 3 до 7 лет

День 5	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Эн. ценность ккал	№ рецеп- туры	Витамины				Минеральные вещества, мг	
								A	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>	Каша из смеси круп молочная	210	6.00	9.96	31.32	239.34	184	0.26	0.06	0.22	0.90	328.0	1.22
	Какао на молоке	200	4.65	4.80	16.77	142.60	416	0.21	0.03	0.18	0.81	165.9	0.53
	Бутерброд с сыром	60	4.26	3.40	27.84	137.40	3	0.00	0.14	0.07	0.00	19.80	1.44
<b>Итого</b>		<b>470.0</b>	<b>14.9</b>	<b>18.2</b>	<b>75.9</b>	<b>519.3</b>	<b>Итого</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.40</b>	<b>1.80</b>	<b>513.6</b>	<b>2.20</b>
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров с луком	30	1.40	5.03	3.60	52.30	18	0.00	0.01	0.01	1.89	0.0	0.02
	Суп с морской капустой с курицей	250	4.40	5.47	18.14	190.85	83	0.01	0.02	0.30	1.63	23.06	1.36
	Ленивые голубцы с мясом	200	6.58	7.71	25.36	80.79	315	0.00	0.03	0.06	0.00	6.8	0.51
	Компот из ягод	200	0.00	0.00	15.80	90.52	393	0.25	0.30	0.30	15.00	4.50	0.00
	Хлеб пшеничный	25	1.45	0.28	11.60	57.25		0.00	0.06	0.03	0.00	8.3	0.60
	Хлеб ржаной	30	1.50	0.30	12.75	61.20		0.00	0.02	0.02	0.00	6.3	0.60
<b>Итого</b>		<b>735.0</b>	<b>19.2</b>	<b>18.8</b>	<b>87.3</b>	<b>532.9</b>	<b>Итого</b>	<b>0.26</b>	<b>0.21</b>	<b>0.22</b>	<b>18.52</b>	<b>48.9</b>	<b>3.09</b>
<b>Полдник</b>	Пряник	20	2.97	7.95	17.86	140.10		0.01	0.01	0.04	0.18	36.30	0.03
	Йогурт фруктовый	100	5.0	4.0	34.6	193.1		0.07	0.08	0.13	0.84	39.9	1.12
	Чай на молоке	180	3.40	4.20	8.40	74.40	413	0.02	0.02	0.16	0.72	145.20	0.12
<b>Итого</b>		<b>300.0</b>	<b>11.4</b>	<b>16.2</b>	<b>60.9</b>	<b>407.6</b>	<b>Итого</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>15.70</b>	<b>221.4</b>	<b>0.80</b>
<b>Ужин</b>	Салат из вареных овощей с отварной сосиской	200	3.80	4.70	13.12	280.60	46	0.13	0.15	0.15	7.50	2.3	0.00
	Чай с лимоном	200	0.20	4.10	13.30	52.60	413	0.00	0.06	0.12	5.00	1.00	0.35
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.22	9.28	45.80		0.00	0.05	0.02	0.00	6.6	0.48
	Плоды свежие	100	0.50	0.10	10.10	46.00	386	0.00	0.01	0.01	2.00	7.00	1.40
<b>Итого</b>		<b>520.0</b>	<b>5.4</b>	<b>9.0</b>	<b>35.7</b>	<b>379.0</b>	<b>Итого</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>12.5</b>	<b>9.9</b>	<b>0.8</b>
<b>Всего</b>		<b>2025.0</b>	<b>50.9</b>	<b>62.1</b>	<b>259.7</b>	<b>1838.9</b>	<b>Всего</b>	<b>0.99</b>	<b>0.67</b>	<b>1.11</b>	<b>48.52</b>	<b>793.78</b>	<b>6.92</b>

День 6-понед	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Эн. ценность ккал	№ рецеп- туры	Витамины				Минеральные вещества, мг	
								A	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>	Каша овсянная молочная "Геркулес"	210	6.80	10.40	25.90	224.90	182	0.26	0.10	0.20	0.90	185.90	0.72
	Кофейный напиток на молоке	200	4.65	3.80	16.77	127.37	414	0.21	0.04	0.18	0.81	165.86	0.53
	Бутерброд с сыром	60	4.26	0.66	27.84	137.40	3	0.00	0.14	0.07	0.00	19.80	1.44
<b>Итого</b>		470	13.9	20.8	52.1	451.2	<b>Итого</b>	0.5	0.3	0.4	1.8	407.3	2.7
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	20	0.4	2.9	1.8	35.5	23	0.00	0.02	0.02	7.06	6.5	0.34
	Щи со сметаной на курином бульоне	200	3.36	0.98	27.23	79.50	73	0.05	0.08	0.09	2.22	17.70	0.36
	Азу с мясом	180	3.66	3.66	14.67	10.20		0.01	0.02	0.04	0.78	20.1	0.61
	Компот из сушеных фруктов	200	0.00	0.00	9.80	68.54	394	0.25	0.30	0.30	15.00	4.50	0.00
	Хлеб пшеничный	25	1.78	0.28	11.60	57.25		0.00	0.06	0.03	0.00	8.25	0.60
	Хлеб ржаной	25	1.25	0.25	10.63	51.00		0.00	0.02	0.01	0.00	5.25	0.50
<b>Итого</b>		650.0	10.5	8.0	75.7	302.0	<b>Итого</b>	0.3	0.5	0.5	25.1	62.3	2.4
<b>Полдник</b>	Какао на молоке	200	5.60	7.00	9.00	124.00	416	0.04	0.04	0.26	1.20	242.00	0.20
	Печенье	100	5.0	4.0	34.6	193.1	250	0.07	0.08	0.13	0.84	39.9	1.12
	Йогурт фруктовый	30	2.97	7.95	7.86	140.10		0.01	0.01	0.04	0.18	36.30	0.03
<b>Итого</b>		330.0	13.6	19.0	51.5	457.2	<b>Итого</b>	0.1	0.1	0.4	2.2	318.2	1.4
<b>Ужин</b>	Ленивые вареники со сладким соусом	200	28.22	21.73	62.56	489.52	244	0.12	0.08	0.37	0.35	221.6	1.18
	Чай с лимоном	200	0.20	4.10	13.30	52.60	413	0.00	0.00	0.00	4.06	15.2	0.58
	Фрукты свежие	100	0.50	0.10	10.10	46.00	386	0.00	0.01	0.01	2.00	7.0	1.40
<b>Итого</b>		500.0	28.9	25.9	86.0	588.1	<b>Итого</b>	0.1	0.1	0.4	6.4	243.8	3.2
<b>Всего</b>		1950.0	66.9	73.7	265.2	1798.5	<b>Всего</b>	1.0	1.0	1.7	48.9	812.5	9.1

День 7-вторн	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Эн. ценность ккал	№ рецеп-туры	Витамины				Минеральные вещества, мг	
								A	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная	200	6.80	10.40	25.90	224.90	182	0.26	0.10	0.20	0.90	185.90	0.72
	Какао на молоке	180	0.00	0.00	7.50	28.10	416	0.17	0.04	0.15	0.68	138.70	0.14
	Бутерброд с маслом	40	2.84	0.44	18.56	91.60	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Итого</b>		<b>420.0</b>	<b>9.6</b>	<b>10.8</b>	<b>52.0</b>	<b>351.8</b>	<b>Итого</b>	<b>0.43</b>	<b>0.14</b>	<b>0.35</b>	<b>1.58</b>	<b>373.50</b>	<b>0.87</b>
<b>Обед</b>	Салат "Витаминный"	20	4.30	0.40	12.10	91.60	17	0.02	0.15	0.05	3.20	35.90	1.59
	Свекольник со сметаной на курином бульоне	200	10.04	9.47	22.55	168.90	68	0.02	0.02	0.24	0.29	23.06	1.36
	Пельмени рыбные с маслом	180	4.20	3.30	25.50	152.63	310	0.08	0.14	0.07	0.40	9.49	3.03
	Компот из ягод / Напиток фруктовый	180	0.52	0.00	13.48	55.23	393	0.00	0.01	0.02	0.40	20.60	0.34
	Хлеб пшеничный	25	1.78	0.28	11.60	57.25		0.00	0.06	0.03	0.00	8.25	0.60
	Хлеб ржаной	25	1.25	0.25	10.63	51.00		0.00	0.02	0.01	0.00	5.25	0.50
<b>Итого</b>		<b>630.0</b>	<b>22.1</b>	<b>13.7</b>	<b>95.9</b>	<b>576.6</b>	<b>Итого</b>	<b>0.06</b>	<b>0.45</b>	<b>0.42</b>	<b>4.28</b>	<b>112.00</b>	<b>7.42</b>
<b>Полдник</b>	Кисель	180	5.04	6.30	8.10	111.60	397	0.04	0.04	0.23	1.08	217.80	0.18
	Йогурт фруктовый	100	5.0	4.0	34.6	193.1	250	0.07	0.08	0.13	0.84	39.9	1.12
	Вафли	20	2.97	7.95	17.86	160.10		0.01	0.01	0.04	0.18	36.30	0.03
<b>Итого</b>		<b>300.00</b>	<b>13.01</b>	<b>18.25</b>	<b>60.56</b>	<b>464.80</b>	<b>Итого</b>	<b>0.12</b>	<b>0.13</b>	<b>0.40</b>	<b>2.10</b>	<b>294.00</b>	<b>1.33</b>
<b>Ужин</b>	Омлет с овощами	200	10.74	16.17	20.28	283.50	229	0.12	0.09	0.42	0.35	24.72	0.31
	Чай с лимоном	160	0.18	3.25	10.64	42.06	413	0.00	0.00	0.00	3.25	12.13	0.46
	Хлеб пшеничный	25	1.78	0.28	11.60	57.25		0.00	0.06	0.03	0.00	8.25	0.60
	Фрукты свежие	100	0.50	0.10	10.10	46.00	386	0.00	0.01	0.01	2.00	7.00	1.40
<b>Итого</b>		<b>485.0</b>	<b>12.9</b>	<b>20.1</b>	<b>51.6</b>	<b>422.6</b>	<b>Итого</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>0.4</b>	<b>3.6</b>	<b>45.1</b>	<b>1.4</b>
<b>Всего</b>		<b>1835.0</b>	<b>57.6</b>	<b>62.9</b>	<b>260.0</b>	<b>1815.8</b>	<b>Всего</b>	<b>0.8</b>	<b>0.9</b>	<b>1.6</b>	<b>35.8</b>	<b>737.6</b>	<b>12.0</b>

Возрастная группа детей от 3 до 7 лет

День 8	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Эн. Ценность ккал	№ рецеп- туры	Витамины				Минеральные вещества, мг	
								A	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	210	6.60	9.00	20.64	198.30	182	0.26	0.04	0.14	0.90	106.00	0.46
	Чай на молоке	200	4.80	4.80	21.96	157.35	433	0.22	0.04	0.20	0.90	184.92	0.18
	Бутерброд с сыром	60	4.26	0.66	27.84	137.40	3	0.00	0.14	0.07	0.00	19.80	1.44
<b>Итого</b>		470.0	12.7	18.2	46.5	493.1	<b>Итого</b>	0.46	0.22	0.33	1.71	300.24	2.08
<b>Обед</b>	Помидор консервированный	35	0.44	2.86	1.80	35.48		0.00	0.02	0.01	7.06	6.46	0.34
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2.31	1.31	24.07	143.25	89	0.02	0.05	0.08	29.15	23.21	1.07
	Гречка (перловка) отварная	110	4.68	4.92	25.01	175.30	179	0.04	0.05	0.01	0.00	5.1	0.65
	Курица запеченая	90	18.96	14.24	19.71	263.25	319	0.15	0.08	0.18	1.20	13.50	2.99
	Компот из плодов консервированных	200	0.52	0.00	13.48	63.72	395	0.00	0.01	0.02	0.40	20.60	0.34
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.70		0.00	0.07	0.03	0.00	9.90	0.72
	Хлеб ржаной	30	1.50	0.30	12.75	61.20		0.00	0.02	0.02	0.00	6.30	0.60
	<b>Итого</b>		695.0	30.5	24.0	110.7	810.9	<b>Итого</b>	0.21	0.23	0.33	37.80	78.78
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	60	1.34	1.34	24.70	119.60	441	0.03	0.01	0.02	0.06	23.6	0.12
	Кофейный напиток на молоке	200	5.60	7.00	9.00	124.00	414	0.04	0.04	0.26	1.20	242.00	0.20
<b>Итого</b>		260.0	8.0	8.3	49.0	243.6	<b>Итого</b>	0.10	0.05	0.28	1.26	265.58	0.32
<b>Ужин</b>	Винегрет овощной	200	2.30	3.10	19.90	130.98	46	0.13	0.15	0.15	7.50	2.25	0.00
	Чай с лимоном	200	0.22	4.06	13.30	52.58	413	0.00	0.00	0.00	4.06	15.16	0.58
	Хлеб пшеничный	25	1.78	0.28	11.60	57.25		0.00	0.06	0.03	0.00	8.25	0.60
	Плоды свежие	100	0.50	0.10	10.10	46.00	386	0.00	0.01	0.01	2.00	7.0	1.40
	<b>Итого</b>		525.00	4.80	7.54	54.90	286.81	<b>Итого</b>	0.13	0.21	0.12	11.56	25.66
<b>Всего</b>		1950.0	56.0	58.0	261.1	1834.4	<b>Всего</b>	0.7	0.6	1.1	66.3	664.0	13.5



День 9-четв	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность ккал	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества, мг	
								A	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная молочная	210	8.4	9.0	40.2	362.2	182	0.27	0.11	0.21	0.95	195.2	0.76
	Кофейный напиток на молоке	200	0.00	0.00	7.50	128.30	414	0.17	0.04	0.15	0.68	138.70	0.14
	Бутерброд с маслом	40	2.84	0.44	18.56	91.60	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Итого</b>		<b>450.0</b>	<b>14.8</b>	<b>18.2</b>	<b>68.1</b>	<b>582.1</b>	<b>Итого</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>0.4</b>	<b>1.7</b>	<b>380.1</b>	<b>0.9</b>
<b>Обед</b>	Салат из свежих овощей	20	0.4	2.9	1.8	35.5	23	0.00	0.02	0.02	7.06	6.5	0.34
	Суп картофельный с рыбой	200	4.79	2.0	29.3	220.45	90	0.01	0.08	0.06	5.48	31.95	0.66
	Плов из курицы	200	4.20	3.30	20.50	218.90	312	0.08	0.14	0.07	0.40	9.49	3.03
	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.0	27.0	107.4	390	0.00	0.02	0.04	0.00	86.4	0.74
	Хлеб пшеничный	25	1.8	0.3	11.6	57.3		0.00	0.06	0.03	0.00	8.3	0.60
	Хлеб ржаной	25	1.3	0.3	10.6	51.0		0.00	0.02	0.01	0.00	5.3	0.50
<b>Итого</b>		<b>670.0</b>	<b>13.0</b>	<b>8.7</b>	<b>100.8</b>	<b>690.5</b>	<b>Итого</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	<b>12.9</b>	<b>147.8</b>	<b>5.9</b>
<b>Полдник</b>	Чай на молоке	200	5.60	7.00	9.00	165.30	434	0.04	0.04	0.26	1.20	242.00	0.20
	Пряник	30	2.97	7.95	17.86	140.10		0.01	0.01	0.04	0.18	36.30	0.03
	Йогурт фруктовый	100	5.0	4.0	34.6	193.1	250	0.07	0.08	0.13	0.84	39.9	1.12
<b>Итого</b>		<b>330.00</b>	<b>8.04</b>	<b>7.39</b>	<b>61.46</b>	<b>293.42</b>	<b>Итого</b>	<b>0.09</b>	<b>0.11</b>	<b>0.27</b>	<b>16.56</b>	<b>174.73</b>	<b>1.41</b>
<b>Ужин</b>	Макароны отварные	150	14.54	24.98	34.4	542.0	335	0.11	0.07	0.32	0.31	192.67	1.03
	Икра кабачковая	70	2.61	4.80	13.1	109.6	93	0.00	0.03	0.06	2.03	54.75	2.27
	Чай с лимоном	200	1.55	0.10	3.25	116.50	413	0.00	0.06	0.12	5.00	1.00	0.35
	Плоды свежие	100	0.50	0.10	10.10	46.00	386	0.00	0.01	0.01	2.00	7.0	1.40
	Зефир	30	0.2	0.0	8.0	13.8		0.00	0.00	0.00	0.60	2.1	0.42
<b>Итого</b>		<b>550.0</b>	<b>19.4</b>	<b>30.0</b>	<b>68.8</b>	<b>226.1</b>	<b>Итого</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>7.0</b>	<b>55.8</b>	<b>2.6</b>
<b>Всего</b>		<b>2000.0</b>	<b>55.2</b>	<b>64.3</b>	<b>299.2</b>	<b>1792.1</b>	<b>Всего</b>	<b>0.7</b>	<b>0.6</b>	<b>0.9</b>	<b>37.2</b>	<b>885.2</b>	<b>10.0</b>

Возрастная группа детей от 3 до 7 лет

День 10	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы г	Эн. ценность ккал	№ рецеп- туры	Витамины				Минеральные вещества, мг	
								A	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	210	6.66	11.00	22.64	216.44	189	0.26	0.11	0.20	0.90	190.82	0.90
	Кофейный напиток на молоке	200	4.65	4.80	16.77	127.37	432	0.21	0.03	0.24	0.81	165.86	0.70
	Бутерброд с маслом	60	4.26	0.66	27.84	137.40	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Итого</b>		<b>470</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>67</b>	<b>481</b>	<b>Итого</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>0.4</b>	<b>1.7</b>	<b>356.7</b>	<b>1.6</b>
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов со сладким перцем	20	0.55	4.90	2.52	65.96	25	0.00	0.04	0.01	11.92	14.60	0.54
	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	2.81	1.28	27.64	68.20	86	0.01	0.08	0.06	7.41	36.12	0.78
	Каша вязкая	85	18.17	19.21	25.68	259.36	182	0.13	0.04	0.18	0.09	71.98	2.28
	Котлета мясная	80	20.90	17.90	8.40	248.63	298	0.03	0.03	0.09	0.38	30.75	1.81
	Компот из плодов консервированных	200	0.10	0.04	18.71	72.50	395	0.00	0.00	0.00	20.00	3.76	0.15
	Хлеб пшеничный	25	1.78	0.28	11.60	57.25		0.00	0.06	0.03	0.00	8.25	0.60
	Хлеб ржаной	25	1.25	0.25	10.63	51.00		0.00	0.02	0.01	0.00	5.25	0.50
	<b>Итого</b>		<b>635.0</b>	<b>24.6</b>	<b>21.1</b>	<b>105.2</b>	<b>822.9</b>	<b>Итого</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>0.4</b>	<b>39.8</b>	<b>170.7</b>
<b>Полдник</b>	Какао на молоке	200	3.70	4.60	6.00	82.60	416	0.02	0.02	0.16	0.72	145.20	0.12
	Вафли	50	4.70	10.80	19.65	350.00		0.01	0.01	0.04	0.18	36.30	0.03
<b>Итого</b>		<b>250.0</b>	<b>8.40</b>	<b>15.40</b>	<b>25.65</b>	<b>432.60</b>	<b>Итого</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>15.02</b>	<b>14.83</b>	<b>0.19</b>
<b>Ужин</b>	Запеканка творожная со сладким соусом	200	17.50	17.60	25.90	185.36	251	0.13	0.10	0.45	0.37	234.0	1.23
	Чай с лимоном	200	0.22	4.06	13.30	52.58	412	0.00	0.00	0.00	4.06	15.16	0.58
	Плоды свежие	100	0.50	0.10	10.10	46.00	386	0.00	0.01	0.01	2.00	7.00	1.40
<b>Итого</b>		<b>480.00</b>	<b>18.22</b>	<b>21.76</b>	<b>49.30</b>	<b>283.94</b>	<b>Итого</b>	<b>0.13</b>	<b>0.10</b>	<b>0.45</b>	<b>4.43</b>	<b>249.16</b>	<b>1.81</b>
<b>Всего</b>		<b>1835</b>	<b>67</b>	<b>75</b>	<b>247</b>	<b>2021</b>	<b>Всего</b>	<b>0.83</b>	<b>0.55</b>	<b>1.24</b>	<b>52.82</b>	<b>868.65</b>	<b>10.87</b>

Возрастная группа детей от 3 до 7 лет

День 11	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность ккал	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества, мг	
								A	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	210	6.80	10.40	25.90	185.20	182	0.26	0.10	0.20	0.90	185.90	0.72
	Какао на молоке	200	4.65	4.80	16.77	127.37	416	0.21	0.03	0.18	0.81	165.9	0.53
	Бутерброд с сыром	60	4.26	0.66	27.84	98.30	3	0.00	0.14	0.07	0.00	19.80	1.44
<b>Итого</b>		470.00	15.71	15.86	70.51	410.87	<b>Итого</b>	0.47	0.27	0.45	1.71	378.72	2.69
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с черносливом	30	1.40	5.03	3.60	41.40	31	0.00	0.01	0.01	1.89	0.0	0.02
	Суп с клецками на курином бульоне	200	2.31	1.37	23.07	54.56	91	0.02	0.05	0.08	16.15	23.21	1.07
	Пюре картофельное	100	5.90	12.90	14.40	132.52	339	0.03	0.04	0.11	0.48	38.44	2.26
	Бефстроганов из печени	85	18.96	14.24	9.71	112.21	294	0.15	0.08	0.18	1.20	13.50	2.99
	Компот из сушеных фруктов	200	0.5	0.0	27.0	107.4	394	0.00	0.02	0.04	0.00	86.4	0.74
	Хлеб пшеничный	25	1.78	0.28	11.60	57.25		0.00	0.06	0.03	0.00	8.25	0.60
	Хлеб ржаной	25	1.25	0.25	10.63	51.00		0.00	0.02	0.01	0.00	5.25	0.50
	<b>Итого</b>		665.0	32.1	34.1	100.0	556.4	<b>Итого</b>	0.20	0.22	0.26	19.72	120.71
<b>Полдник</b>	Чай с лимоном	200	5.60	7.00	9.00	124.00	412	0.04	0.04	0.26	1.20	242.00	0.20
	Йогурт фруктовый	100	5.0	4.0	34.6	193.1	250	0.07	0.08	0.13	0.84	39.9	1.12
	Пряник	20	2.97	7.95	17.86	140.10		0.01	0.01	0.04	0.18	36.30	0.03
<b>Итого</b>		320.0	13.6	9.8	61.5	457.2	<b>Итого</b>	0.10	0.10	0.20	16.20	158.80	1.00
<b>Ужин</b>	Яйцо вареное	50	6.35	13.34	5.73	180.36	227	0.09	0.08	0.06	0.59	216.75	0.96
	Сосиска отварная	80	0.00	0.00	4.90	34.27	291	0.13	0.15	0.15	7.50	2.25	0.00
	Хлеб пшеничный	25	1.78	0.28	11.60	57.25		0.00	0.06	0.03	0.00	8.25	0.60
	Чай на молоке	200	0.22	4.06	13.30	52.58	413	0.00	0.00	0.00	4.06	15.2	0.58
	Плоды свежие	100	0.50	0.10	10.10	46.00	386	0.00	0.01	0.01	2.00	7.0	1.40
<b>Итого</b>		455.00	8.85	17.78	45.63	370.46	<b>Итого</b>	0.22	0.27	0.25	14.15	249.41	3.54
<b>Всего</b>		1910.0	70.2	77.5	277.6	1794.9	<b>Всего</b>	0.8	0.9	1.2	41.7	906.0	11.6

Возрастная группа детей от 3 до 7 лет

День 12	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы г	Эн. ценность ккал	№ рецеп- туры	Витамины				Минеральные вещества, мг		
								A	B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	210	6.66	11.00	22.64	216.44	100	0.26	0.11	0.20	0.90	190.82	0.90	
	Чай на молоке	200	5.60	7.00	13.00	124.00	414	0.04	0.04	0.26	1.20	242.00	0.20	
	Бутерброд с сыром	60	4.26	0.66	27.84	137.40	3	0.00	0.14	0.07	0.00	19.80	1.44	
<b>Итого</b>		<b>470</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>63</b>	<b>478</b>	<b>Итого</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>0.5</b>	<b>2.1</b>	<b>452.6</b>	<b>2.5</b>	
<b>Обед</b>	Салат из соленых огурцов с луком	30	0.55	4.90	2.52	69.52	20	0.00	0.04	0.02	11.92	14.60	0.54	
	Суп с рыбными фрикадельками	200	2.81	1.28	27.64	112.65	90	0.01	0.08	0.06	7.41	36.12	0.78	
	Капуста тушеная	100	3.90	7.90	14.40	236.60	354	0.03	0.04	0.11	0.48	38.44	2.26	
	Гуляш из свинины	100	20.90	17.90	11.40	236.60	293	0.03	0.04	0.11	0.48	38.44	2.26	
	Компот из яблок / груш	200	0.10	0.04	18.71	34.72	390	0.00	0.00	0.00	20.00	3.76	0.15	
	Хлеб пшеничный	25	1.78	0.28	11.60	57.25		0.00	0.06	0.03	0.00	8.25	0.60	
	Хлеб ржаной	25	1.25	0.25	10.63	51.00		0.00	0.02	0.01	0.00	5.25	0.50	
	<b>Итого</b>		<b>680.0</b>	<b>24.6</b>	<b>32.5</b>	<b>96.9</b>	<b>798.3</b>	<b>Итого</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>40.3</b>	<b>144.9</b>	<b>7.1</b>
	<b>Полдник</b>	Какао на молоке	200	3.40	4.20	15.40	115.20		0.02	0.02	0.16	0.72	145.20	0.12
Ватрушка с творогом		60	1.34	1.34	14.70	120.30	464	0.01	0.04	0.23	1.08	217.80	0.06	
<b>Итого</b>		<b>260.0</b>	<b>1.61</b>	<b>1.52</b>	<b>30.10</b>	<b>235.50</b>	<b>Итого</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>15.02</b>	<b>14.83</b>	<b>0.19</b>	
<b>Ужин</b>	овощи в сметанном соусе	200	17.50	9.60	20.90	499.20	351	0.13	0.10	0.45	0.37	234.0	1.23	
	Чай с лимоном	200	0.22	4.06	13.30	52.58	412	0.00	0.00	0.00	4.06	15.16	0.58	
	Флоды свежие	100	0.50	0.10	10.10	46.00	386	0.00	0.01	0.01	2.00	7.0	1.40	
	<b>Итого</b>		<b>500.00</b>	<b>18.22</b>	<b>13.76</b>	<b>44.30</b>	<b>285.08</b>	<b>Итого</b>	<b>0.13</b>	<b>0.10</b>	<b>0.45</b>	<b>4.43</b>	<b>249.16</b>	<b>1.81</b>
<b>Всего</b>		<b>1910</b>	<b>61</b>	<b>66</b>	<b>235</b>	<b>1797</b>	<b>Всего</b>	<b>0.83</b>	<b>0.55</b>	<b>1.24</b>	<b>52.82</b>	<b>868.65</b>	<b>10.87</b>	