



Утверждаю

Заведующий МАДОУ

«Промышленновский

детский сад «Сказка»

Медведева О.А. _____

Приказ №47-П от 22.03.2024г

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ
МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ
ЛДП**



Примерное перспективное десятидневное меню МАДОУ "Сказка" ЛДП

День первый : Понедельник

Неделя : Первая

Сезон: весенне - летнее

Возрастная категория : 6-7 лет

№ реце пту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность,	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:		в граммах				в миллиграммах							
	Макароны с маслом	180	5.90	6.20	31.30	207.40	0.06	0.00	0.05	0.00	6.30	37.70	8.30	0.80
	Бутерброд с повидлом	40/15	8.13	6.21	32.25	221.70	0.12	4.34	3.68	6.24	234.00	204.90	47.63	1.05
	Чай с сахаром	200	11.00	3.00	12.00	49.20	0.00	6.00	0.00		11.60	4.90	4.50	0.54
	Итого:		25.03	15.41	75.55	478.30	0.18	10.34	3.73	0.00	251.90	247.50	60.43	2.39
	2ой завтрак													
	Банан	100	1.50	0.50	21.00	94.50	0.03	8.70	0.06	0.10	5.00	22.00	27.00	0.26
	Сок фруктовый	180/200	1.00	0.20	20.20	82.80	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	17.00	8.00	2.80
	Итого:		2.50	0.70	41.20	177.30	0.05	12.70	0.06	0.10	19.00	39.00	35.00	3.06
	Обед:													
	Суп рыбный из консервов	250	10.10	2.60	25.00	150.80	0.10	8.10	0.01	0.00	109.50	16.40	54.50	1.30
	Гуляш из мяса птицы	70	12.10	0.06	2.39	138.24	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	10.30	5.00	5.00	325.00	0.25	0.00	0.04	0.00	0.71	243.20	162.40	5.50
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0.00	26.90	107.40	0.02	0,7/0,8	0.00	0.00	41.00	29.20	23.00	0.68
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48
	Хлеб ржаной	30	4.70	0.70	49.80	213.00	0.07	0.07	0.00	0.00	21.00	87.00	19.00	2.00
	Итого:		41.28	8.72	128.97	1024.84	0.51	8.17	0.05	0.13	207.61	442.20	315.90	15.82
	Полдник:													
	Суп картофельный с крупой	250	1.97	2.73	14.58	90.75	0.00	8.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Компот из шиповника	200	0.51	0.00	17.22	72.60	0.02	0.60	0.00	0.00	20.18	0.00	0.00	1.50
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48
	Итого:		7.77	6.03	74.00	378.85	0.09	8.85	0.00	0.03	20.18	10.40	14.00	1.98
	Всего за первый день:		76.58	30.86	319.72	2059.29	0.83	40.06	3.84	0.26	498.69	739.10	425.33	23.25

День второй : Вторник

Неделя : Первая

Сезон:весенне -летнее

Возрастная категория :6-7 лет

№ реце пту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность,	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:		в граммах				в миллиграммах							
	Каша манная молочная жидкая	200	8.13	6.21	32.25	221.70	0.12	4.34	3.68	6.24	234.00	204.90	47.63	1.05
	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.05	1.43	0.02	0.10	132.70	111.90	16.90	0.37
	Масло сливочное	10	0.16	0.16	0.00	35.20	0.02	2.10	2.10	0.00	20.70	36.00	3.30	2.08
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48
	Итого:		15.10	10.66	78.08	501.22	0.26	7.87	5.80	6.37	387.40	363.20	81.83	3.98
	2- ой завтрак													
	Творожок десертный	110	6.30	3.60	12.70	108.00	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого:		6.30	3.60	12.70	108.00	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Обед:													
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	3.00	7.30	4.10	90.00	0.03	10.57	0.00	0.00	34.74	0.00	12.80	0.74
	Суп гречневый на мясном бульоне со сметаной	250	4.70	4.63	19.32	134.29	0.17	14.87	0.00	0.00	17.95	0.12	42.30	1.93
	Картофельное пюре	150	5.70	6.30	30.50	220.00	0.10	3.10	0.09	0.00	55.10	82.00	23.30	0.74
	Рыбные тефтели	70	8.20	3.10	5.60	81.70	0.05	0.60	0.02	0.00	31.40	111.20	23.50	0.50
	Компот из изюма	200	0.56	0.00	27.40	111.84	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48
	Хлеб ржаной	30	4.70	0.70	49.80	213.00	0.07	0.07	0.00	0.00	21.00	87.00	19.00	2.00
	Итого:		29.90	22.39	156.60	941.23	0.49	29.36	0.11	0.03	160.19	290.72	134.90	6.39
	Полдник:													
	Запеканка творожная	120.00	16.40	10.90	11.90	217.60	0.05	0.32	0.12	0.00	176.30	229.70	24.20	0.70
	Соус молочный сладкий	25.00	1.300	2.90	8.20	62.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Чай с сахаром	200	0.92	3.00	0.92	49.20	0.00	6.00	0.00		11.60	4.90	4.50	0.54
	Итого:		18.62	16.80	21.02	328.80	0.05	6.32	0.12	0.00	187.90	234.60	28.70	1.24
	Всего за второй день:		69.92	53.45	268.40	1879.25	9.80	43.55	6.03	6.40	735.49	888.52	245.43	11.61

День третий : Среда

Неделя : Первая

Сезон:весенне -летнее

Возрастная категория : 6-7 лет

№ рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:		в граммах				в миллиграммах							
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200	6.30	10.20	26.30	223.20	0.08	0.90	0.26	0.00	183.80	174.20	34.00	0.54
	Кофейный напиток на молоке	200	2.80	3.20	19.70	118.69	0.13	7.36	0.04	0.00	190.60	140.00	22.50	0.14
	Сыр порционный	10	2.66	2.66	0.00	35.20	0.03	3.20	0.32	0.00	104.00	54.00	5.00	3.13
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48
	Итого:		14.80	16.42	65.88	467.49	0.31	11.46	0.62	0.03	478.40	378.60	75.50	4.29
	2-ой завтрак:													
	Йогурт фруктовый	115	2.10	5.00	15.80	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого:		2.10	5.00	15.80	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Обед:													
	Салат из свежих огурцов	60	0.73	10.10	2.28	102.64	0.00	4.55	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Суп гороховый на курином бульоне	250	7.10	0.60	20.00	102.40	0.30	5.40	0.03	0.00	59.80	104.50	6.50	2.60
	Печень по-строгановски	70	19.32	8.05	49.69	348.77	0.00	22.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Макароны с маслом	150	6.30	10.20	26.30	223.20	0.08	0.90	0.26	0.00	183.80	174.20	34.00	0.54
	Компот из шиповника	200	0.51	0.00	17.22	72.60	0.02	0.60	0.00	0.00	20.18	0.00	0.00	1.50
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48
	Хлеб ржаной	30	4.70	0.70	49.80	213.00	0.07	0.07	0.00	0.00	21.00	87.00	19.00	2.00
	Итого:		41.70	30.01	185.17	1153.01	0.54	33.58	0.29	0.03	284.78	376.10	73.50	7.12
	Полдник:													
	Омлет натуральный	80	6.40	7.70	2.80	105.09	0.03	0.14	0.18	0.00	80.60	121.20	11.50	1.06
	Вафли	24	0.70	0.79	18.60	85.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Кисель витаминизированный	200	0.00	0.00	19.60	80.00	0.60	30.00	3.50	0.00	9.00	0.00	2.00	0.00
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48
	Итого:		10.14	8.85	60.88	360.49	0.70	30.14	3.68	0.03	89.60	131.60	27.50	1.54
	Всего за третий день:		68.74	60.28	327.73	2100.99	1.55	75.18	4.59	0.09	852.78	886.30	176.50	12.95

День четвертый: Четверг

Неделя : Первая

Сезон:весенне -летнее

Возрастная категория : 6-7 лет

№ реце пту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак:		в граммах			в миллиграммах									
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6.80	10.40	25.90	224.90	0.10	0.90	0.30	0.00	185.90	182.40	37.20	0.72
	Чай с сахаром	200	0.92	3.00	0.92	49.20	0.00	6.00	0.00		11.60	4.90	4.50	0.54
	Масло сливочное	10	0.16	0.16	0.00	35.20	0.02	2.10	2.10	0.00	20.70	36.00	3.30	2.08
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48
	Итого:		10.92	13.92	46.70	399.70	0.19	9.00	2.40	0.03	218.20	233.70	59.00	3.82
	2-ой завтрак													
	Яблоко свежее	100	0.80	0.00	22.60	92.00	0.02	26.00	0.06	0.00	32.00	22.00	18.00	4.40
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	82.80	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	17.00	8.00	2.80
	Итого:		1.80	0.20	42.80	174.80	0.04	30.00	0.06	0.00	46.00	39.00	26.00	7.20
	Обед:													
	Щи со сметаной	250	2.10	1.70	9.20	61.60	0.08	24.70	0.03	85.00	65.00	53.80	27.50	0.78
	Плов из отварной курицы	220	10.10	2.60	25.00	150.80	0.10	8.10	0.01	0.00	109.50	16.40	54.50	1.30
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0.00	26.90	107.40	0.02	0,7/0,8	0.00	0.00	41.00	29.20	23.00	0.68
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48
	Хлеб ржаной	30	4.70	0.70	49.80	213.00	0.07	0.07	0.00	0.00	21.00	87.00	19.00	2.00
	Итого:		23.78	5.76	193.78	623.20	0.40	66.87	0.10	85.03	296.50	252.80	172.00	15.24
	Полдник:													
	Оладьи с повидлом	70	13.98	9.71	22.42	233.00	0.08	0.30	0.00	0.00	124.40	0.00	0.00	0.91
	Чай с молоком	200	2.80	3.20	14.70	95.40	0.03	0.13	1.00	0.00	121.20	0.00	0.00	0.13
	Итого:		16.78	12.91	37.12	328.40	0.00	0.43	0.00	0.00	245.60	0.00	0.00	1.04
	Всего за четвертый день:		53.28	32.79	320.40	1526.10	0.63	106.30	2.56	85.06	806.30	525.50	257.00	27.30

День пятый : Пятница

Неделя : Первая

Сезон:весенне -летнее

Возрастная категория : 6-7 лет

№ реце пту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			в граммах				в миллиграммах							
	Завтрак:													
	Каша ячневая молочная жидкая	200	9.24	5.46	36.18	231.80	0.17	2.18	0.03	0.12	210.28	291.85	182.56	1.24
	Кофейный напиток на молоке	200	2.80	3.20	19.70	118.69	0.13	7.36	0.04	0.00	190.60	140.00	22.50	0.14
	Сыр порционный	10	2.66	2.66	0.00	35.20	0.03	3.20	0.32	0.00	104.00	54.00	5.00	3.13
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48
	Итого:		17.74	11.68	75.76	476.09	0.40	12.74	0.39	0.15	504.88	496.25	224.06	4.99
	2-ой завтрак:													
	Йогурт фруктовый	115	2.10	5.00	15.80	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого:		2.10	5.00	15.80	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Обед:													
	Салат из свежих помидоров	60	1.00	10.20	3.46	111.74	0.00	20.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Суп свекольник на мясном бульоне со сметаной	250	4.60	2.10	12.80	90.60	0.13	12.40	0.01	0.00	60.30	177.00	32.60	1.30
	Гренки для супа	10	1.50	0.17	9.70	47.60	0.02	0.00	0.00	0.00	4.00	13.00	2.80	0.20
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	4.58	0.58	0.44	172.67	0.052	1.10	1.10	0.00	28.77	18.00	1.65	1.91
	Азу	70	31.50	17.30	2.45	430.450	0.07	0.90	13.80	0.00	25.90	0.74	12.80	1.01
	Напиток яблочный	200	0.12	0.12	26.89	102.40	9.00	3.00	9.00	0.18	5.28	3.30	2.70	0.73
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48
	Хлеб ржаной	30	4.70	0.70	49.80	213.00	0.07	0.07	0.00	0.00	21.00	87.00	19.00	2.00
	Итого:		51.04	31.53	125.42	1258.86	9.412	37.95	23.91	0.21	145.25	309.44	85.55	7.63
	Полдник													
	Суп молочный с вермишелью	180	8.30	11.30	21.00	233.80	0.05	1.10	0.32	0.00	133.00	151.29	29.00	0.58
	Булочка домашняя	50	16.40	10.90	11.90	217.60	0.05	0.32	0.12	0.00	176.30	229.70	24.20	0.70
	Компот из шиповника	200	0.51	0.00	17.22	72.60	0.02	0.60	0.00	0.00	20.18	0.00	0.00	1.50
	Итого:		25.21	22.20	50.12	524.00	0.12	2.02	0.44	0.00	329.48	380.99	53.20	2.78
	Всего за пятый день:		96.09	70.41	267.10	2378.95	9.93	52.71	24.74	0.36	979.61	1186.68	362.81	15.40

Примерное перспективное десятидневное меню для МАДОУ "Сказка" ЛДП

День первый : Понедельник

Неделя : Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория : 6-7 лет

№ ре це	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность,	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			в граммах				в миллиграммах							
	Завтрак:													
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10.30	5.00	50.00	325.00	0.25	0.00	0.04	0.00	0.71	243.20	162.40	5.50
	Кофейный напиток	200	2.80	3.20	19.70	118.69	0.13	7.36	0.04	0.00	190.60	140.00	22.50	0.14
	Масло сливочное	10	0.16	0.16	0.00	35.20	0.02	2.10	2.10	0.00	20.70	36.00	3.30	2.08
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48
	Итого:		16.30	8.72	89.58	569.29	0.47	9.46	2.18	0.03	212.01	429.60	202.20	8.20
	2-ой завтрак													
	Йогурт фруктовый	115	2.10	5.00	15.80	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого:		2.10	5.00	15.80	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Обед													
	Суп лапша на курином бульоне	250	3.5	0.50	15	85.6	0.08	3	0	0	24	276	23	0.58
	Ленивые голубцы с отварным мясом	220	15.40	11.00	22.00	385.50	0.09	50.60	0.04	0.00	89.00	179.00	46.60	2.60
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0.00	26.90	107.40	0.02	0,7/0,8	0.00	0.00	41.00	29.20	23.00	0.68
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48
	Хлеб ржаной	30	4.70	0.70	49.80	213.00	0.07	0.07	0.00	0.00	21.00	87.00	19.00	2.00
	Итого:		27.68	12.56	133.58	881.90	0.33	53.67	0.04	0.03	175.00	581.60	125.60	6.34
	Полдник:													
	Макароны с сыром	180	5.4	6.5	34.1	219.9	0.08	0.04	0.05	0	0	0	0	0.6
	Пряник	30	9.7	3.1	52.6	59	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром	200	0.92	3.00	0.92	49.20	0.00	6.00	0.00		11.60	4.90	4.50	0.54
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48
	Итого:		19.06	12.96	107.50	418.50	0.15	6.04	0.05	0.03	11.60	15.30	18.50	1.62
	Всего за первый день:		65.14	39.24	346.46	1989.69	0.95	69.17	2.27	0.09	398.61	1026.50	346.30	16.16

День третий : Среда

Неделя : Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория : 6-7 лет

№ ре це	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность,	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:		в граммах				в миллиграммах							
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200	6.30	10.20	26.30	223.20	0.08	0.90	0.26	0.00	183.80	174.20	34.00	0.54
	Кофейный напиток на молоке	200	2.80	3.20	19.70	118.69	0.13	7.36	0.04	0.00	190.60	140.00	22.50	0.14
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48
	Итого:		14.84	18.04	65.88	559.92	0.28	8.36	0.30	0.03	374.40	324.60	70.50	1.16
	2-ой завтрак:													
	Йогурт фруктовый	115	2.10	5.00	15.80	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	82.80	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	17.00	8.00	2.80
	Итого:		3.10	5.20	36.00	202.80	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	17.00	8.00	2.80
	Обед:													
	Салат из свежей капусты с яблоком	60	0.82	4.07	18.04	55.60	0.03	20.48	0.00	0.00	23.92	0.00	0.00	3.98
	Борщ украинский	250	16.8	18.4	11.08	320.8	0.15	60.50	1.83	2.97	94.20	258.95	61.20	4.40
	Рис припущенный с маслом	150	3.90	5.50	39.10	126.40	0.05	0.04	0.00	0.00	14.50	0.00	0.00	1.00
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	12.90	4.34	5.00	107.89	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Компот из изюма	200	0.56	0.00	27.40	111.84	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48
	Хлеб ржаной	30	4.70	0.70	49.80	213.00	0.07	0.07	0.00	0.00	21.00	87.00	19.00	2.00
	Итого:		43.28	33.37	197.70	1137.77	0.37	82.49	1.83	3.00	153.62	356.35	94.20	11.86
	Полдник:													
	Омлет натуральный	80	6.40	7.70	2.80	105.09	0.03	0.14	0.18	0.00	80.60	121.20	11.50	1.06
	Чай с сахаром	200	0.92	3.00	0.92	49.20	0.00	6.00	0.00		11.60	4.90	4.50	0.54
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48
	Зефир	40	2.25	2.94	22.32	125.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого:		12.61	14.00	45.92	369.79	0.10	6.14	0.18	0.03	92.20	136.50	30.00	2.08
	Всего за третий день:		73.83	70.61	345.50	2270.28	0.77	100.99	2.31	3.06	634.22	834.45	202.70	17.90

День четвертый: Четверг

Неделя : Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория : 6-7 лет

№ ре це	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность,	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:		в граммах				в миллиграммах							
	Каша манная молочная жидкая	200	8.13	6.21	32.25	221.70	0.12	4.34	3.68	6.24	234.00	204.90	47.63	1.05
	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.05	1.43	0.02	0.10	132.70	111.90	16.90	0.37
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48
	Итого:		14.94	10.50	78.08	466.02	0.24	5.77	3.70	6.37	366.70	327.20	78.53	1.90
	2-ой завтрак:													
	Груша свежая	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого:		0.40	0.30	10.30	47.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Обед:													
	Салат из свежих огурцов	60	0.73	10.10	2.28	102.64	0.00	4.55	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Суп гороховый на курином бульоне	250	7.10	0.60	20.00	102.40	0.30	5.40	0.03	0.00	59.80	104.50	6.50	2.60
	Тефтели мясные	70	84.40	4.86	5.85	85.50	0.03	0.042	0.00	0.02	21.95	7.20	10.30	0.48
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10.30	5.00	50.00	325.00	0.25	0.00	0.04	0.00	0.71	243.20	162.40	5.50
	Соус томатный	50	0.54	1.86	3.46	33.46	0.00	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0.00	26.90	107.40	0.02	0,7/0,8	0.00	0.00	41.00	29.20	23.00	0.68
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48
	Хлеб ржаной	30	4.70	0.70	49.80	213.00	0.07	0.07	0.00	0.00	21.00	87.00	19.00	2.00
	Итого:		111.85	23.48	178.17	1059.80	0.74	10.83	0.07	0.05	144.46	481.50	235.20	11.74
	Полдник:													
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5.98	7.9	28.54	206.53	0.1	1.54	0.3	0	185.9	182.4	37.2	0.72
	Пирожок с повидлом	50	3.00	2.70	31.50	158.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48
	Напиток яблочный	200	0.12	0.12	26.89	102.40	9.00	3.00	9.00	0.18	5.28	3.30	2.70	0.73
	Итого:		12.14	11.08	106.81	557.63	9.17	4.64	9.30	0.21	191.18	196.10	53.90	1.93
	Всего за четвертый день:		139.33	45.36	373.36	2130.45	10.15	21.24	13.07	6.63	702.34	1004.80	367.63	15.57

День пятый : Пятница

Неделя : Вторая

Сезон: Весенне-летнее

Возрастная категория : 6-7 лет

№ ре це пт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:		в граммах				в миллиграммах							
	Суп молочный с крупой	250	4.50	4.75	18.25	185.00	0.17	0.75	0.00	0.00	145.00	0.00	0.00	0.25
	Чай с молоком	200	2.80	3.20	14.70	95.40	0.03	0.13	1.00	0.00	121.20	0.00	0.00	0.13
	Бутерброд с повидлом	15/40	2.70	4.28	30.06	127.63	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого:		10.00	12.23	63.01	408.03	0.20	0.98	1.00	0.00	266.20	0.00	0.00	0.38
	2-ой завтрак:													
	Яблоко свежее	100	0.80	0.00	22.60	92.00	0.02	26.00	0.06	0.00	32.00	22.00	18.00	4.40
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	82.80	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	17.00	8.00	2.80
	Итого:		1.80	0.20	42.80	174.80	0.04	30.00	0.06	0.00	46.00	39.00	26.00	7.20
	Обед:													
	Сельдь с луком и растительным маслом	60	7.40	9.00	1.50	99.60	0.02	1.32	0.006	0.00	38.10	122.40	18.80	0.58
	Суп свекольник на мясном бульоне со сметаной	250	4.60	2.10	12.80	90.60	0.13	12.40	0.01	0.00	60.30	177.00	32.60	1.30
	Картофельное пюре	150	5.70	6.30	30.50	220.00	0.10	3.10	0.09	0.00	55.10	82.00	2.30	0.74
	Капуста тушенная с мясом	100	2.92	4.21	6.92	78.31	0.00	24.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Компот из изюма	200	0.56	0.00	27.40	111.84	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48
	Хлеб ржаной	30	4.70	0.70	49.80	213.00	0.07	0.07	0.00	0.00	21.00	87.00	19.00	2.00
	Итого:		28.92	22.67	148.80	903.75	0.39	42.02	0.11	0.03	174.50	478.80	86.70	5.10
	Полдник:													
	Манник	100	6.18	8.37	32.24	232.48	0.05	0.06	0.04	0.00	101.22	0.00	0.00	0.33
	Соус молочный сладкий	25	1.30	2.90	8.20	62.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Компот из шиповника	200	0.51	0.00	17.22	72.60	0.02	0.60	0.00	0.00	20.18	0.00	0.00	1.50
	Итого:		7.99	11.27	57.66	367.08	0.07	0.66	0.04	0.00	121.40	0.00	0.00	1.83
	Всего за пятый день:		48.71	46.37	312.27	1853.66	0.70	73.66	1.21	0.03	608.10	517.80	112.70	14.51