



Утверждаю
Заведующий МАДОУ
«Промышленный

детский сад «Сказка»

Медведева О.А.



Приказ №36-П от 29.02.2024г

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ
МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ
(1 ГОД-3 ГОДА/3 ГОДА -7 ЛЕТ)**

Примерное перспективное десятидневное меню МАДОУ "Сказка"

День первый : Понедельник

Неделя : Первая

Сезон: весенне –летнее

Возрастная категория : 1-3/3-7 лет

№ реце пту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетич еская ценность,	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак:																	
	Макароны с маслом	150	5.90	6.20	31.30	207.40	0.06	0.00	0.05	0.00	0.00	6.30	37.70	8.30	0.80			
	Бутерброд с повидлом	30/15	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	180/200	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																	
	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:		1.00	0.20	20.20	82.80	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	17.00	8.00	2.80				
	Обед:																	
	Суп рыбный из консервов	200/250	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	130/180	10.30	5.00	5.00	325.00	0.25	0.00	0.04	0.00	0.71	243.20	162.40	5.50				
	рассыпчатая с маслом	180/200	1.04	0.00	26.90	107.40	0.02	0.770,8	0.00	0.00	41.00	29.20	23.00	0.68				
	Хлеб пшеничный	30/40	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	273.00	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	0.03	202.61	420.20	288.90	15.56				
	Полдник:																	
	Суп картофельный с крупой	200/250	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	180/200	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	30/40	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:		75.08	30.36	298.72	1964.79	0.80	31.36	3.78	0.06	488.69	695.10	371.33	22.73				

День второй: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

№ реце пту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак:																	
	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	180/200	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	30/40	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																	
	Лимонный напиток	180/200	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:		0.12	0.12	26.89	102.40	9.00	3.00	9.00	0.18	5.28	3.30	2.70	0.73				
	Обед:																	
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	45/60	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	200/250	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				
	Рыба в томатном соусе/ 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	180/200	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	30/	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:																	
	Залепанка 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	180/200	0.92	3.00	0.92	49.20	0.00	6.00	0.00	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:		63.74	49.97	282.59	1873.65	9.80	46.55	15.03	6.58	740.77	891.82	248.13	12.34				

День третий : Среда

Неделя : Первая

Сезон:весенне -летний

Возрастная категория : 1-3/3-7 лет

№ реце пту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетич еская ценность,	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)												
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
	Завтрак:																							
	Каша из пшена и риса	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										
	молочная жидкая "Дружба"																							
	Кoferный напиток на	180/200	2.80	3.20	19.70	118.69	0.13	7.36	0.04	0.00	190.60	140.00	22.50	0.14										
	молоке																							
	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	30/40	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:																							
	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										
	Итого:		0.80	0.00	22.60	92.00	0.02	26.00	0.06	0.00	32.00	22.00	18.00	4.40										
	Обед:																							
	Салат из свежих огурцов	45/60	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	200/250	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	100	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 шловника	180/200	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	30/40	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	180/200	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	30/40	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:		67.44	55.28	334.53	2072.99	1.57	101.18	4.65	0.09	884.78	908.30	194.50	17.35										

День четвертый: Четверг

Неделя : Первая

Сезон:весенне -летнее

Возрастная категория : 1-3/3-7 лет

№ реце пту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетич еская ценность.	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)										
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
	Завтрак:																			
	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	30/40	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																			
	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:		1.00	0.20	20.20	82.80	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	17.00	8.00	2.80						
	Обед:																			
	Щи со сметаной	200/250	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	180/200	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	30/40	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:		22.98	5.76	171.18	623.20	0.38	40.87	0.04	85.03	264.50	230.80	154.00	10.84						
	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	180/200	2.80	3.20	14.70	95.40	0.03	0.73	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:		51.68	32.79	275.20	1434.10	0.59	54.30	2.44	85.06	742.30	481.50	221.00	18.50						

День пятый : Пятница

Неделя : Первая

Сезон: весенне -летнее

Возрастная категория : 1-3/3-7 лет

№ реце пту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	
															в микрограммах
	Завтрак: Каша ячневая молочная жидкая	150/200	9.24	5.46	36.18	0.17	2.18	0.03	0.12	210.28	291.85	182.56	1.24		
	Кофейный напиток на молоке	180/200	2.80	3.20	19.70	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	0.03	3.20	0.32	0.00	104.00	54.00	5.00	3.13		
	Хлеб пшеничный	30/40	3.04	0.36	19.88	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48		
	Итого:		17.74	11.68	75.76	0.40	12.74	0.39	0.15	504.88	496.25	224.06	4.99		
	2-ой завтрак:														
	Лимонный напиток	180/200	0.12	0.12	26.89	9.00	3.00	9.00	0.18	5.28	3.30	2.70	0.73		
	Итого:		0.12	0.12	26.89	9.00	3.00	9.00	0.18	5.28	3.30	2.70	0.73		
	Обед:														
	Салат из свежих помидоров	45/60	1.00	10.20	3.46	0.00	20.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	Суп свекольник на мясном бульоне со сметаной	200/250	4.60	2.10	12.80	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	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	0.052	1.10	1.10	0.00	28.77	18.00	1.65	1.91		
	Азу	70	31.50	17.30	2.45	0.07	0.90	13.80	0.00	25.90	0.74	12.80	1.01		
	Напиток яблочный	180/200	0.12	0.12	26.89	9.00	3.00	9.00	0.18	5.28	3.30	2.70	0.73		
	Хлеб пшеничный	30/40	3.04	0.36	19.88	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	0.07	0.07	0.00	0.00	21.00	87.00	19.00	2.00		
	Итого:		51.04	31.53	125.42	9.412	37.95	23.91	0.21	145.25	309.44	85.55	7.63		
	Полдник														
	Суп молочный с вермишелью	150/180	8.30	11.30	21.00	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	0.05	0.32	0.12	0.00	176.30	229.70	24.20	0.70		
	Компот из шиповника	180/200	0.51	0.00	17.22	0.02	0.60	0.00	0.00	20.18	0.00	0.00	1.50		
	Итого:		25.21	22.20	50.12	0.12	2.02	0.44	0.00	329.48	380.99	53.20	2.78		
	Всего за пятый день:		94.11	65.53	278.19	18.93	55.71	33.74	0.54	984.89	1189.98	365.51	16.13		

Примерное перспективное десятидневное меню для МАДОУ "Сказка"

День первый : Понедельник

Неделя : Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория : 1-3/3-7 лет

№ ре це	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах		Энергети ческая ценность,	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)								
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак:																	
	Каша гречневая	150/180	10.30	5.00	50.00	0.25	0.00	0.04	0.00	0.71	243.20	162.40	5.50					
	рассыпчатая с маслом	180/200	2.80	3.20	19.70	0.13	7.36	0.04	0.00	190.60	140.00	22.50	0.14					
	Кофейный напиток	10	0.16	0.16	0.00	0.02	2.10	2.10	0.00	20.70	36.00	3.30	2.08					
	Масло сливочное	30/40	3.04	0.36	19.88	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48					
	Хлеб пшеничный		16.30	8.72	89.58	0.47	9.46	2.18	0.03	212.01	429.60	202.20	8.20					
	Итого:																	
	2-ой завтрак																	
	Сок фруктовый	180/200	1.00	0.20	20.20	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	17.00	8.00	2.80					
	Итого:		1.00	0.20	20.20	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	17.00	8.00	2.80					
	Обед																	
	Суп лапша на курином бульоне	200/250	3.5	0.50	15	0.08	0	0	0	24	276	23	0.58					
	Ленцые голубцы с отварным мясом	220	15.40	11.00	22.00	0.09	50.60	0.04	0.00	89.00	179.00	46.60	2.60					
	Компот из сухофруктов	180/200	1.04	0.00	26.90	0.02	0.7/0.8	0.00	0.00	41.00	29.20	23.00	0.68					
	Хлеб пшеничный	30/40	3.04	0.36	19.88	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	0.07	0.07	0.00	0.00	21.00	87.00	19.00	2.00					
	Итого:		27.68	12.56	133.58	0.33	53.67	0.04	0.03	175.00	581.60	125.60	6.34					
	Полдник:																	
	Макароны с сыром	145/170	5.4	6.5	34.1	0.08	0.04	0.05	0	0	0	0	0.6					
	Пряник	30	9.7	3.1	52.6	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Чай с сахаром	180/200	0.92	3.00	0.92	0.00	6.00	0.00	0.00	11.60	4.90	4.50	0.54					
	Хлеб пшеничный	30/40	3.04	0.36	19.88	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48					
	Итого:		19.06	12.96	107.50	0.15	6.04	0.05	0.03	11.60	15.30	18.50	1.62					
	Всего за первый день:		64.04	34.44	350.86	0.97	73.17	2.27	0.09	412.61	1043.50	354.30	18.96					

День второй : Вторник
Неделя : Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория : 1-3/3-7 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 рисовая молочная жидкая	200/250	6	9.9	31.3	239	0.06	0.9	0.26	0	18.7	175.4	33.5	0.56
	Чай с сахаром	180/200	0.92	3.00	0.92	49.20	0.00	6.00	0.02	0.00	11.60	4.90	4.50	0.54
	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	30/40	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:		12.62	15.92	52.10	413.80	0.16	10.10	0.60	0.03	134.30	244.70	57.00	4.71
	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
	Итого:		0.80	0.00	22.60	92.00	0.02	26.00	0.06	0.00	32.00	22.00	18.00	4.40
	Обед: Салат из свежих помидоров	45/60	1.00	10.20	3.46	111.74	0.00	20.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200/250	4.30	2.40	15.30	118.40	0.13	9.13	0.01	85.00	53.30	178.60	36.30	1.10
	Жаркое по-домашнему	220	11.70	15.40	21.30	301.00	0.17	4.50	0.01	0.00	31.90	187.30	50.90	2.60
	Компот из кураги	180/200	1.04	0.00	34.00	140.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	30/40	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:	250.00	25.78	29.06	143.74	974.74	0.44	34.18	0.02	85.03	106.20	463.30	120.20	6.18
	Полдник: Суп молочный с макаронными изделиями	120/150	8.3	11.3	21	233.8	0.05	1.10	0.32	0.00	133.00	151.29	29.00	0.58
	Блинички с маслом.	40	6.24	8.1	34.31	234	0.08	1.03	0.00	0.00	104.10	0.00	0.00	0.69
	Кисель витаминизированный	180/200	0.00	0.00	19.60	80.00	0.60	30.00	3.50	0.00	9.00	0.00	2.00	0.00
	Итого:		14.54	19.40	21.00	547.80	0.05	1.10	0.32	0.00	133.00	151.29	29.00	0.58
	Всего за второй день:		53.74	64.38	239.44	2028.34	0.67	71.38	1.00	85.06	405.50	881.29	224.20	15.87

День третий : Среда

Неделя : Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория : 1-3/3-7 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 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	180/200	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	30/40	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:																		
	Лимонный напиток	180/200	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:		0.12	0.12	26.89	102.40	9.00	3.00	9.00	0.18	5.28	3.30	2.70	0.73					
	Обед:																		
	Салат из свежей капусты с яблоком	45/60	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	200/250	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	130/150	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	180/200	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	30/40	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	180/200	0.92	3.00	0.92	49.20	0.00	6.00	0.00	0.00	11.60	4.90	4.50	0.54					
	Хлеб пшеничный	30/40	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	30/40	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:		70.85	65.53	336.39	2169.88	9.75	99.99	11.31	3.24	625.50	820.75	197.40	15.83					

День четвертый: Четверг

Неделя : Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория : 1-3/3-7 лет

№ ре це	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах		Энергетическая ценность,	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак: Каша манная молочная жидкая	200	8.13	6.21	32.25	221.70	4.34	3.68	6.24	234.00	204.90	47.63	1.05		
	Какао с молоком	180/200	3.77	3.93	25.95	153.92	1.43	0.02	0.10	132.70	111.90	16.90	0.37		
	Хлеб пшеничный	30/40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48		
	Итого:		14.94	10.50	78.08	466.02	5.77	3.70	6.37	366.70	327.20	78.53	1.90		
	2-ой завтрак:														
	Компот из кураги	180/200	1.04	0.00	34.00	140.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	Итого:		1.04	0.00	34.00	140.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	Обед:														
	Салат из свежих огурцов	45/60	0.73	10.10	2.28	102.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	Суп гороховый на курином бульоне	200/250	7.10	0.60	20.00	102.40	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	0.042	0.00	0.02	21.95	7.20	10.30	0.48		
	Каша гречневая	130/180	10.30	5.00	50.00	325.00	0.00	0.04	0.00	0.71	243.20	162.40	5.50		
	рассыпчатая с маслом		0.54	1.86	3.46	33.46	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	Соус томатный	50	1.04	0.00	26.90	107.40	0.00	0.00	0.00	41.00	29.20	23.00	0.68		
	Компот из сухофруктов	180/200	3.04	0.36	19.88	90.40	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48		
	Хлеб пшеничный	30/40	4.70	0.70	49.80	213.00	0.07	0.00	0.00	21.00	87.00	19.00	2.00		
	Хлеб ржаной	30	111.85	23.48	178.17	1059.80	10.83	0.07	0.05	144.46	481.50	235.20	11.74		
	Полдник:														
	Каша пшеничная молочная жидкая	150/200	5.98	7.9	28.54	206.53	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	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	Хлеб пшеничный	30/40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	0.48		
	Напиток яблочный	180/200	0.12	0.12	26.89	102.40	3.00	9.00	0.18	5.28	3.30	2.70	0.73		
	Итого:		12.14	11.08	106.81	557.63	4.64	9.30	0.21	191.18	196.10	53.90	1.93		
	Всего за четвертый день:		139.97	45.06	397.06	2223.65	10.15	13.07	6.63	702.34	1004.80	367.63	15.57		

День пятый : Пятница

Неделя : Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория : 1-3/3-7 лет

№ ре це пт	Наименование блюда Завтрак:	Масса порции	Пищевые вещества в граммах		Энергети ческая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)					
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Суп молочный с крупой	200/250	4.50	4.75	18.25	185.00	0.17	0.75	0.00	0.00	145.00	0.00	0.00	0.00	0.25
	Чай с молоком	180/200	2.80	3.20	14.70	95.40	0.03	0.13	1.00	0.00	121.20	0.00	0.00	0.00	0.13
	Бутерброд с повидлом	15/30	2.70	4.28	30,0,6	127.63	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	30/40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	14.00	0.48
	Итого:		13.04	12.59	52.83	498.43	0.27	0.98	1.00	0.03	266.20	10.40	14.00	14.00	0.86
	2-ой завтрак:														
	Компот из сухофруктов	180/200	1.04	0.00	26.90	107.40	0.02	0.7/0.8	0.00	0.00	41.00	29.20	23.00	23.00	0.68
	Итого:		1.04	0.00	26.90	107.40	0.02	0.7/0.8	0.00	0.00	41.00	29.20	23.00	23.00	0.68
	Обед:														
	Сельдь с луком и растительным маслом	45/60	7.40	9.00	1.50	99.60	0.02	1.32	0.006	0.00	38.10	122.40	18.80	18.80	0.58
	Суп свекольник на мясном бульоне со сметаной	200/250	4.60	2.10	12.80	90.60	0.13	12.40	0.01	0.00	60.30	177.00	32.60	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	2.30	0.74
	Капуста тушеная 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	0.00
	Компот из изюма	180/200	0.56	0.00	27.40	111.84	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	30/40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.07	0.00	0.00	0.03	0.00	10.40	14.00	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	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	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	0.00	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	0.00
	Компот из шиповника	180/200	0.51	0.00	17.22	72.60	0.02	0.60	0.00	0.00	20.18	0.00	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	0.00	1.83
	Всего за пятый день:		50.99	46.53	286.19	1876.66	0.75	#VALUE!	1.15	0.06	603.10	518.40	123.70	123.70	8.47