



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад  
компенсирующего вида № 12»  
..... Никонорова О.А.  
« 11 » ..... 2021 г.

**Цикличное**  
**Двухнедельное меню**  
**МБДОУ «Детский сад**  
**компенсирующего вида № 12»**

для организации питания детей в возрасте  
от 3-х года до 7 лет, с 12 часовым пребыванием  
в дошкольном образовательном учреждении, в  
соответствии с физиологическими нормами  
потребления продуктов питания

2021г.

## 1 ДЕНЬ

День	понедельник	Неделя	первая	Возрастная категория	3-8 лет
------	-------------	--------	--------	----------------------	---------

№ре- цент- уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци- и (нетто)	Пищевые вещества (г)			Энерге- т. ценнос- ть (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
<b>88</b>	Каша манная жидкая на сгущенном молоке	200	5,68	11,37	39,81	145,88	0,047	0,161	0,39	157,94	0,67
	• Крупа манная	25									
	• Сгущенное молоко	33									
	• масло сливочное	3									
	• соль	1									
<b>55</b>	Чай с сахаром	200	0,60	0,18	14,15	29,92	-	-	-	0,30	-
	• чай заварка	0,6									
	• сахар	8									
<b>39</b>	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,10	118,0	0,03	0,06	-	10,00	0,45
<b>38</b>	с маслом	10	0,06	8,26	0,08	66,1	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>455</b>	<b>10,14</b>	<b>20,11</b>	<b>80,14</b>	<b>359,9</b>	<b>0,077</b>	<b>0,221</b>	<b>0,39</b>	<b>168,24</b>	<b>1,12</b>
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
<b>58</b>	Йогурт	100	5,0	1,5	2,91	51,00	0,02	0,15	0,6	124,0	0,11
<b>ОБЕД</b>											
<b>104</b>	Суп с рыбными консервами	250	9,19	5,20	27,87	215,14	0,13	0,12	16,00	81,70	1,53
	• рыбные консервы	30									
	• картофель	70									
	• морковь	24									
	• лук репчатый	8									
	• масло сливочное	3									
	• рис	15									
	• соль	1									
<b>12</b>	Салат из свеклы	60	1,02	4,19	11,48	46,78	0,02	0,02	6,00	23,30	0,85
	• свекла	60									
	• масло растительное	2									
	• соль	1									
<b>100</b>	Плов с мясом	200	5,53	10,71	16,84	266,08	0,09	0,22	0,14	28,40	2,71
	• мясо	50									
	• рис	45									
	• морковь	12									
	• лук	8									
	• сливочное масло	3									
	• соль	1									
<b>61</b>	Компот из кураги	200	0,81	-	23,52	81,06	-	-	-	29,34	2,16
	• курага	18,33									
	• сахар	8									
<b>40</b>	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	-	0,04	0,03	10,50	1,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>18,9</b>	<b>20,45</b>	<b>104,61</b>	<b>716,06</b>	<b>0,24</b>	<b>0,4</b>	<b>22,17</b>	<b>173,24</b>	<b>8,25</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
<b>46</b>	Булочка с	70	5,03	1,36	42,06	193,05	0,07	0,03	0,05	10,31	0,73

	<b>ПОВИДЛО</b>										
	• мука пшен. в.с.	43									
	• сахар песок	2									
	• масло сливочное	1									
	• масло растительное	1									
	• дрожжи	0,75									
	• яйцо шт.	1,4									
	• повидло	11									
	• соль	1									
<b>50</b>	<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>	<b>3,84</b>	<b>4,16</b>	<b>18,90</b>	<b>106,44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>1,00</b>	<b>152,16</b>	<b>0,13</b>
	• какао-порошок	1									
	• сахар	8									
	• молоко	125,5									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>270</b>	<b>8,87</b>	<b>5,52</b>	<b>60,96</b>	<b>299,49</b>	<b>0,1</b>	<b>0,16</b>	<b>1,05</b>	<b>162,47</b>	<b>0,86</b>
<b>УЖИН</b>											
<b>80</b>	<b>Картофель, тушеный подомашнему</b>	<b>180</b>	<b>2,75</b>	<b>0,17</b>	<b>12,36</b>	<b>128,9</b>	<b>0,20</b>	<b>0,09</b>	<b>31,05</b>	<b>32,20</b>	<b>1,72</b>
	• лук репчатый	8									
	• морковь	30									
	• масло сливочное	3									
	• томат	3									
	• картофель	140									
	• соль	1									
<b>б/н</b>	<b>Морс</b>	<b>200</b>	<b>0,009</b>	<b>-</b>	<b>21,35</b>	<b>77,98</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,12</b>	<b>2,8</b>	<b>0,31</b>
	• сахар	5									
	• повидло (джем, варенье)	24									
<b>39</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>15,16</b>	<b>70,8</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>3,50</b>	<b>0,17</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>410</b>	<b>4,8</b>	<b>0,27</b>	<b>48,86</b>	<b>277,68</b>	<b>0,26</b>	<b>0,18</b>	<b>35,59</b>	<b>74,43</b>	<b>6,42</b>
<b>2 УЖИН</b>											
<b>57</b>	<b>Молоко</b>	<b>150</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>87,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,23</b>	<b>1,8</b>	<b>217,8</b>	<b>0,18</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>150</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>87,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,23</b>	<b>1,8</b>	<b>217,8</b>	<b>0,18</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>52,75</b>	<b>53,61</b>	<b>305,94</b>	<b>1791,13</b>					

## 2 ДЕНЬ

День **вторник**

Неделя **первая**

Возрастная категория **3-8 лет**

№рецентуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
<b>28</b>	<b>Каша геркулесовая</b>	<b>200</b>	<b>6,51</b>	<b>9,89</b>	<b>25,03</b>	<b>180,96</b>	<b>0,09</b>	<b>0,38</b>	<b>1,46</b>	<b>186,33</b>	<b>0,93</b>
	• крупа овсяная	20									
	• молоко	142,5									
	• сахар	2									
	• масло сливочное	3									
	• соль	1									
<b>52</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,86</b>	<b>4,12</b>	<b>19,62</b>	<b>88,72</b>	<b>0,04</b>	<b>0,18</b>	<b>1,40</b>	<b>152,16</b>	<b>0,13</b>
	• кофейный напиток	1									

	• молоко	95									
	• сахар	8									
<b>39</b>	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,10	118,0	0,03	0,06	-	10,00	0,45
<b>38</b>	с маслом	5	0,06	8,26	0,08	33,05	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>455</b>	<b>14,23</b>	<b>22,57</b>	<b>70,83</b>	<b>420,73</b>	<b>0,16</b>	<b>0,62</b>	<b>2,86</b>	<b>348,49</b>	<b>1,51</b>
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
<b>72</b>	Яблоко	100	0,40	-	11,30	46,00	0,01	0,03	13,00	16,00	2,20
<b>ОБЕД</b>											
<b>7</b>	Суп молочный рисовый	250	8,51	5,61	34,82	162,15	0,16	0,21	1,46	180,66	0,74
	• рис	15									
	• молоко	142,5									
	• сахар	3									
	• масло сливочное	3									
	• соль	1									
<b>17</b>	Морковь тертая с песком	60	0,73	4,06	6,86	43,94	0,04	0,56	2,28	28,62	0,68
	• морковь	56									
	• сахар	2									
	• масло растительное	2									
<b>б/н</b>	Тфтели из курицы в молочном соусе	80/20	10,92	8,44	10,44	267,84					
	• курица	100									
	• хлеб пшеничный	9,4									
	• молоко	20									
	• масло сливочное	2									
	• лук репчатый	23									
	Соус молочный										
	• молоко	20									
• мука	5										
	• соль	1									
<b>82</b>	Картофель тушеный	200	3,98	4,27	34,04	176,63	0,10	1,94	33,80	76,50	0,25
	• картофель	180									
	• масло сливочное	3									
	• морковь	12									
	• лук	8									
	• соль	1									
<b>60</b>	Компот из изюма	200	0,24	-	23,35	77,39	0,02	0,01	-	13,42	0,49
	• изюм	18,33									
	• сахар	8									
<b>40</b>	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	-	0,04	0,03	10,50	1,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>860</b>	<b>27,51</b>	<b>22,79</b>	<b>134,17</b>	<b>834,95</b>	<b>0,32</b>	<b>2,76</b>	<b>37,57</b>	<b>309,7</b>	<b>3,16</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
<b>б/н</b>	Коржик молочный	70	4,79	8,76	47,55	119,24	0,06	0,02	0,009	18,98	0,65
	• мука пшен. в.с.	39									
	• сахар песок	10									
	• масло сливочное	5									
	• яйцо	1/20									
	• яйцо (для	1/40									

	смазки)										
	• молоко	7									
<b>55</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>14,15</b>	<b>29,92</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,30</b>	<b>-</b>
	• чай	0,6									
	• сахар	8									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>270</b>	<b>5,39</b>	<b>8,94</b>	<b>61,7</b>	<b>149,16</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,009</b>	<b>19,28</b>	<b>0,65</b>
<b>УЖИН</b>											
<b>114</b>	<b>Суфле творожное со сметанным соусом</b>	<b>150/28</b>	<b>20,63</b>	<b>12,41</b>	<b>11,77</b>	<b>188,07</b>	<b>0,05</b>	<b>0,33</b>	<b>0,92</b>	<b>240,02</b>	<b>0,68</b>
	• творог	100									
	• яйцо	8									
	• сахар	5									
	• масло сливочное	3									
	• молоко	28,5									
	• сахар	3									
	• сметана	25									
<b>54</b>	<b>Кисель</b>	<b>200</b>	<b>0,01</b>	<b>-</b>	<b>24,49</b>	<b>109,1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>3,00</b>	<b>0,36</b>
	• варенье	25									
	• крахмал	10									
	• сахар	5									
<b>39</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,80</b>	<b>0,30</b>	<b>26,10</b>	<b>118,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>-</b>	<b>10,00</b>	<b>0,45</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>428</b>	<b>24,44</b>	<b>12,71</b>	<b>62,36</b>	<b>415,17</b>	<b>0,084</b>	<b>0,435</b>	<b>1,16</b>	<b>405,37</b>	<b>1,6</b>
<b>2 УЖИН</b>											
<b>57</b>	<b>Молоко</b>	<b>150</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>87,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,23</b>	<b>1,8</b>	<b>217,8</b>	<b>0,18</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>150</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>87,0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,51</b>	<b>1,8</b>	<b>224,8</b>	<b>0,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>82,84</b>	<b>83,33</b>	<b>384,93</b>	<b>1953,01</b>					

### 3 ДЕНЬ

День	среда	Неделя	первая	Возрастная категория	3-8 лет
------	-------	--------	--------	----------------------	---------

№рецентуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
<b>29</b>	<b>Каша гречневая молочная</b>	<b>200</b>	<b>7,92</b>	<b>9,47</b>	<b>32,14</b>	<b>202,68</b>	<b>0,30</b>	<b>0,13</b>	<b>1,43</b>	<b>240,20</b>	<b>23,9</b>
	• греча	25									
	• молоко	142,5									
	• сахар	5									
	• соль	1									
	• масло сливочное	3									
<b>50</b>	<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>	<b>3,84</b>	<b>4,16</b>	<b>18,90</b>	<b>123,78</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>1,00</b>	<b>152,16</b>	<b>0,13</b>
	• какао-порошок	1									
	• сахар	10									
	• молоко	142,5									
<b>39</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,80</b>	<b>0,30</b>	<b>26,10</b>	<b>118</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>-</b>	<b>10,00</b>	<b>0,45</b>
<b>38</b>	<b>с маслом</b>	<b>10</b>	<b>0,06</b>	<b>8,26</b>	<b>0,08</b>	<b>66,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>455</b>	<b>15,62</b>	<b>22,19</b>	<b>77,22</b>	<b>510,56</b>	<b>0,36</b>	<b>0,32</b>	<b>2,43</b>	<b>402,36</b>	<b>24,48</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
<b>66</b>	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>11,7</b>	<b>47,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,20</b>
<b>ОБЕД</b>											
<b>8</b>	<b>Суп овощной</b>	<b>250</b>	<b>7,36</b>	<b>3,73</b>	<b>21,35</b>	<b>137,63</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>31,90</b>	<b>34,35</b>	<b>1,53</b>
	• мясо	25									

	• капуста	20									
	• картофель	65									
	• морковь	12									
	• лук репчатый	8									
	• зеленый горошек	10									
	• масло сливочное	3									
	• соль	1									
<b>12</b>	<b>Салат из свеклы</b>	<b>60</b>	<b>1,02</b>	<b>4,19</b>	<b>11,48</b>	<b>46,78</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>6,00</b>	<b>23,30</b>	<b>0,85</b>
	• свекла	60									
	• масло растительное	2									
	• соль	1									
<b>б/н</b>	<b>Омлет паровой с мясом</b>	<b>180</b>	<b>12,37</b>	<b>15,18</b>	<b>1,94</b>	<b>235,1</b>	<b>0,08</b>	<b>0,35</b>	<b>0,42</b>	<b>71,69</b>	<b>1,97</b>
	• яйцо	40									
	• молоко	95									
	• говядина	45									
	• соль	0,3									
• масло сливочное	5										
<b>62</b>	<b>Компот яблочный</b>	<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>-</b>	<b>16,48</b>	<b>55,8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>5,20</b>	<b>6,70</b>	<b>0,90</b>
	• сахар	10									
	• яблоко	40									
<b>40</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,35</b>	<b>0,35</b>	<b>24,90</b>	<b>107,00</b>	<b>-</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>10,50</b>	<b>1,00</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>23,3</b>	<b>23,45</b>	<b>76,15</b>	<b>582,31</b>	<b>0,22</b>	<b>0,55</b>	<b>43,55</b>	<b>146,54</b>	<b>6,25</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
<b>48</b>	<b>Вафли</b>	<b>30</b>	<b>2,24</b>	<b>1,96</b>	<b>30,07</b>	<b>102,6</b>	<b>0,02</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>7,00</b>	<b>0,42</b>
<b>56</b>	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,73</b>	<b>0,18</b>	<b>17,69</b>	<b>42,05</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>6,00</b>	<b>6,30</b>	<b>0,09</b>
	• сахар	10									
	• лимон	15									
	• чай заварка	0,6									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>230</b>	<b>2,97</b>	<b>2,14</b>	<b>47,76</b>	<b>144,65</b>	<b>0,02</b>	<b>0,28</b>	<b>6,00</b>	<b>13,30</b>	<b>0,51</b>
<b>УЖИН</b>											
<b>б/н</b>	<b>Пудинг из творога с рисом (крупеник) с маслом</b>	<b>140/5</b>	<b>14,73</b>	<b>9,94</b>	<b>18,93</b>	<b>251,23</b>			<b>0,19</b>		
	• творог 9% жирн.	100									
	• рис	25									
	• сахар	5									
	• яйцо	6									
	• масло сливочное	3									
	• сметана	3									
• масло сливочное	5										
<b>39</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,80</b>	<b>0,30</b>	<b>26,10</b>	<b>94,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>-</b>	<b>10,00</b>	<b>0,45</b>
<b>36</b>	<b>Сыр порционный</b>	<b>30</b>	<b>3,51</b>	<b>4,5</b>	<b>-</b>	<b>111,3</b>	<b>0,004</b>	<b>0,045</b>	<b>0,24</b>	<b>150,15</b>	<b>0,09</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>210</b>	<b>22,04</b>	<b>14,74</b>	<b>45,03</b>	<b>456,93</b>	<b>0,034</b>	<b>0,105</b>	<b>0,43</b>	<b>160,15</b>	<b>0,54</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,43</b>	<b>62,52</b>	<b>257,86</b>	<b>1741,45</b>					

## 4 ДЕНЬ

День **четверг**

Неделя **первая**

Возрастная категория **3-8 лет**

№ре цепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (нетто)	Пищевые вещества (г)			Энерге т. ценнос ть (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
<b>23</b>	Омлет	130	7,99	7,90	4,97	122,37	0,21	0,06	1,00	143,49	1,20
	• молоко.	100									
	• яйцо	41									
	• соль	1									
<b>14</b>	Салат из консервированной кукурузы	60	0,97	2,08	13,20	42,74	-	-	0,80	2,48	0,06
	• кукуруза	52									
	• лук репчатый	8									
	• масло растительное	2									
<b>52</b>	Кофейный напиток с молоком	200	3,86	4,12	19,62	88,72	0,04	0,18	1,40	152,16	0,13
	• кофейный напиток	1									
	• сахар	8									
	• молоко	95									
<b>39</b>	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,10	118	0,03	0,06	-	10,00	0,45
<b>36</b>	с сыром	15	7,02	9,00	-	55,65	0,01	0,09	0,48	300,3	0,18
	<b>ИТОГО:</b>	<b>455</b>	<b>23,64</b>	<b>23,40</b>	<b>63,89</b>	<b>427,48</b>	<b>0,29</b>	<b>0,39</b>	<b>3,68</b>	<b>608,43</b>	<b>2,02</b>
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
<b>74</b>	Банан	100	1,08	-	14,65	62,0	0,08	0,10	16,88	13,5	1,00
<b>ОБЕД</b>											
<b>5</b>	Борщ из свежей капусты	250	7,37	6,34	18,57	148,97	0,10	1,42	25,34	42,20	2,01
	• мясо	25									
	• капуста	15									
	• картофель	55									
	• морковь	16									
	• лук	8									
	• свекла	47									
	• масло сливочное	3									
	• томат	2									
• соль	1										
<b>17</b>	Морковь тертая с песком	60	0,73	4,06	6,86	47,68	0,04	0,56	2,28	28,62	0,68
	• морковь	56									
	• сахар	3									
	• масло растительное	2									
<b>б/н</b>	Гуляш из мяса	100	18,05	14,26	4,58	96,45	0,043	0,12	0,97	32,55	1,38

	• мясо	35									
	• морковь	8									
	• лук	8									
	• томатное пюре	3									
	• масло сливочное	2									
	• мука	3									
<b>111</b>	<b>Греча отварная</b>	<b>150/5</b>	<b>5,13</b>	<b>5,12</b>	<b>31,84</b>	<b>182,33</b>	<b>0,10</b>	<b>2,27</b>	<b>-</b>	<b>36,10</b>	<b>4,01</b>
	• греча	50									
	• масло сливочное	3									
<b>65</b>	<b>Напиток лимонный</b>	<b>200</b>	<b>0,36</b>	<b>-</b>	<b>13,42</b>	<b>43,6</b>	<b>0,08</b>	<b>-</b>	<b>8,00</b>	<b>8,30</b>	<b>0,12</b>
	• лимон	20									
	• сахар	10									
<b>40</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,35</b>	<b>0,35</b>	<b>24,90</b>	<b>107,00</b>	<b>-</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>10,50</b>	<b>1,00</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>815</b>	<b>33,99</b>	<b>30,13</b>	<b>100,17</b>	<b>626,03</b>	<b>0,363</b>	<b>4,41</b>	<b>36,62</b>	<b>158,27</b>	<b>9,2</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
<b>б/н</b>	<b>Блины со сгущенным молоком</b>	<b>80/20</b>	<b>6,24/1,44</b>	<b>8,1/1,70</b>	<b>34,31/11,20</b>	<b>219,8</b>	<b>0,08/0,01</b>	<b>0,05/0,07</b>	<b>1,03/0,20</b>	<b>104,1/63,20</b>	<b>0,69/0,12</b>
	• мука пшен. в.с.	45									
	• молоко	80									
	• яйцо	5									
	• сахар	2									
	• соль	1									
	• дрожжи	2									
	• масло сливочное	3									
	• масло растительное	3									
• сгущенное молоко	20										
<b>55</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>14,15</b>	<b>29,92</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,30</b>	<b>-</b>
	• сахар	8									
	• чай заварка	0,6									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>8,28</b>	<b>9,98</b>	<b>56,66</b>	<b>249,72</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>1,23</b>	<b>167,6</b>	<b>0,81</b>
<b>УЖИН</b>											
<b>81</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>200</b>	<b>4,32</b>	<b>5,98</b>	<b>15,21</b>	<b>176,62</b>	<b>0,12</b>	<b>0,20</b>	<b>33,43</b>	<b>56,88</b>	<b>1,51</b>
	• картофель	165,5									
	• молоко	33,5									
	• масло сливочное	3									
	• соль	1									
<b>18</b>	<b>Соленый огурец</b>	<b>35</b>	<b>0,98</b>	<b>-</b>	<b>4,55</b>	<b>4,2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8,75</b>	<b>0,12</b>
<b>66</b>	<b>Сок яблочный</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>23,4</b>	<b>94,0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>2,0</b>	<b>16,00</b>	<b>0,4</b>
<b>39</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>15,16</b>	<b>70,8</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>3,50</b>	<b>0,17</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>465</b>	<b>8,4</b>	<b>6,08</b>	<b>58,32</b>	<b>345,62</b>	<b>0,14</b>	<b>0,24</b>	<b>35,43</b>	<b>85,13</b>	<b>2,2</b>
<b>2 УЖИН</b>											
<b>57</b>	<b>Молоко</b>	<b>150</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>87,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,23</b>	<b>1,8</b>	<b>217,8</b>	<b>0,18</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>150</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>87,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,23</b>	<b>1,8</b>	<b>217,8</b>	<b>0,18</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>80,43</b>	<b>75,35</b>	<b>302,15</b>	<b>1797,85</b>					



## 5 ДЕНЬ

День **пятница**

Неделя **первая**

Возрастная категория **3-8 лет**

№ре цент уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (нетто)	Пищевые вещества (г)			Энерге т. ценнос ть (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
<b>27</b>	Каша рисовая молочная	200	2,81	8,91	34,82	201,93	0,16	0,21	1,46	180,66	0,74
	• рис	25									
	• молоко	142,5									
	• сахар	5									
	• масло сливочное	3									
	• соль	1									
<b>50</b>	Какао на молоке	200	3,84	4,16	18,90	113,92	0,03	0,13	1,00	152,16	0,13
	• какао-порошок	1									
	• сахар	10									
	• молоко	125,5									
<b>39</b>	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,10	118,0	0,03	0,06	-	10,00	0,45
<b>38</b>	с маслом	10	0,06	8,26	0,08	66,1	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>455</b>	<b>10,51</b>	<b>21,63</b>	<b>79,9</b>	<b>499,95</b>	<b>0,22</b>	<b>0,4</b>	<b>2,46</b>	<b>342,82</b>	<b>1,32</b>
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
<b>68</b>	Сок апельсиновый	100	0,50	-	14,00	55,00	0,02	0,04	4,00	3,00	0,20
<b>ОБЕД</b>											
<b>3</b>	Щи из свежей капусты	250	7,21	4,16	19,18	145,85	0,12	3,09	34,71	46,41	1,82
	• мясо	25									
	• капуста	43									
	• картофель	55									
	• морковь	16									
	• лук	8									
	• масло сливочное	3									
	• томат	2									
	• соль	1									
	• сметана	10									
<b>13</b>	Салат из зеленого горошка	60	0,82	0,10	9,45	42,74	0,03	0,06	6,00	10,8	0,42
	• зеленый горошек	52									
	• лук репчатый	8									
	• масло растительное	2									
<b>91</b>	Котлета рыбная	80	5,53	6,51	3,73	122,59	0,14	1,99	0,80	47,28	2,74
	• рыба	85									
	• яйцо	4									
	• масло растительное	3									
	• хлеб	10									
	• соль	1									
	• лук	8									

<b>81</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>200</b>	<b>4,32</b>	<b>5,98</b>	<b>15,21</b>	<b>176,62</b>	<b>0,12</b>	<b>0,20</b>	<b>33,43</b>	<b>56,88</b>	<b>1,51</b>
	• картофель	165,5									
	• молоко	33,5									
	• масло сливочное	3									
<b>59</b>	<b>Компот из кураги и изюма</b>	<b>200</b>	<b>0,54</b>	<b>-</b>	<b>23,49</b>	<b>86,87</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>22,02</b>	<b>1,32</b>
	• курага	10									
	• изюм	8,33									
	• сахар	10									
<b>40</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,35</b>	<b>0,35</b>	<b>24,90</b>	<b>107,00</b>	<b>-</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>10,50</b>	<b>1,00</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>20,77</b>	<b>17,1</b>	<b>95,96</b>	<b>681,67</b>	<b>0,42</b>	<b>5,39</b>	<b>74,,97</b>	<b>193,89</b>	<b>8,81</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
<b>48</b>	<b>Вафли</b>	<b>30</b>	<b>2,24</b>	<b>1,96</b>	<b>36,07</b>	<b>102,6</b>	<b>0,02</b>	<b>0,28</b>	<b>-</b>	<b>7,0</b>	<b>0,42</b>
<b>56 а</b>	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	<b>1,44</b>	<b>1,14</b>	<b>15,56</b>	<b>53,93</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,30</b>	<b>40,30</b>	<b>0,07</b>
	• сахар	10									
	• молоко	28,5									
	• чай	0,6									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>230</b>	<b>3,68</b>	<b>3,1</b>	<b>51,63</b>	<b>156,53</b>	<b>0,03</b>	<b>0,32</b>	<b>0,30</b>	<b>47,3</b>	<b>0,49</b>
<b>УЖИН</b>											
<b>77</b>	<b>Макаронны отварные с маслом</b>	<b>150</b>	<b>6,27</b>	<b>4,66</b>	<b>13,14</b>	<b>219,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,73</b>	<b>-</b>	<b>11,90</b>	<b>0,73</b>
	• макаронны	60									
	• масло сливочное	3									
	• соль	1									
<b>37</b>	<b>Яйцо</b>	<b>41</b>	<b>5,19</b>	<b>4,7</b>	<b>0,29</b>	<b>64,37</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>22,49</b>	<b>1,10</b>
<b>20</b>	<b>Икра кабачковая</b>	<b>30</b>	<b>0,40</b>	<b>2,00</b>	<b>2,20</b>	<b>36,6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>	<b>0,15</b>
<b>39</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>15,16</b>	<b>70,8</b>	<b>-</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>3,50</b>	<b>0,17</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>251</b>	<b>49,42</b>	<b>11,46</b>	<b>30,79</b>	<b>390,8</b>	<b>0,07</b>	<b>0,93</b>	<b>5,00</b>	<b>43,19</b>	<b>2,15</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>50,02</b>	<b>53,29</b>	<b>272,28</b>	<b>1783,95</b>					

## 6 ДЕНЬ

День **понедельник**

Неделя **вторая**

Возрастная категория **3-8 лет**

№ре цепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (нетто)	Пищевые вещества (г)			Энерге т. ценнос ть (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
<b>77</b>	<b>Макаронны отварные</b>	<b>150</b>	<b>6,27</b>	<b>4,66</b>	<b>13,14</b>	<b>219,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,73</b>	<b>0</b>	<b>11,9</b>	<b>0,73</b>
	• макаронные изделия	60									
	• масло сливочное	3									
	• соль	1									
<b>20</b>	<b>Кабачковая икра</b>	<b>30</b>	<b>0,40</b>	<b>2,00</b>	<b>2,20</b>	<b>36,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,00</b>	<b>5,00</b>	<b>0,15</b>
<b>55</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>14,15</b>	<b>29,92</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,30</b>	<b>-</b>
	• чай заварка	0,6									
	• сахар	8									
<b>39</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,80</b>	<b>0,30</b>	<b>26,10</b>	<b>118,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>-</b>	<b>10,00</b>	<b>0,45</b>

<b>38</b>	с маслом	5	0,06	8,26	0,08	33,05	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>435</b>	<b>11,13</b>	<b>15,4</b>	<b>55,67</b>	<b>436,6</b>	<b>0,07</b>	<b>0,79</b>	<b>5,00</b>	<b>27,20</b>	<b>1,33</b>
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
<b>58</b>	Йогурт	100	2,8	2,5	12,0	51,00	0,04	0,27	1,08	223,20	0,20
<b>ОБЕД</b>											
<b>9</b>	Свекольник	250	6,84	5,65	20,87	139,97	0,10	0,11	13,74	33,16	1,96
	• свекла	37									
	• картофель	55									
	• морковь	16									
	• лук репчатый	8									
	• масло сливочное	3									
	• томат	2									
	• соль	1									
• мясо	25										
<b>16</b>	Салат из капусты	60	3,10	4,06	21,36	45,28	0,12	1,40	55,0	99,4	2,50
	• капуста	48									
	• морковь	8									
	• сахар	3									
	• масло растительное	2									
• соль	1										
<b>б/н</b>	Биточки из мяса	80	11,92	8,80	11,64	171,95	0,07	0,11	-	14,0	1,18
	• говядина	60									
	• хлеб пшеничный	12									
	• молоко или вода	20									
	• масло сливочное	3									
<b>107</b>	Рис отварной	150	3,58	4,40	40,04	181,33	-	0,01	-	14,50	0,50
	• рис	50									
	• масло сливочное	3									
	• соль	1									
<b>60</b>	Компот из изюма	200	0,24	-	23,35	68,77	0,02	0,01	-	13,42	0,49
	• изюм	15									
	• сахар	8									
<b>40</b>	Хлеб ржаной	50	3,50	0,35	24,90	107,0	-	0,04	0,03	10,50	1,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>29,18</b>	<b>23,26</b>	<b>142,16</b>	<b>714,3</b>	<b>0,31</b>	<b>1,68</b>	<b>68,77</b>	<b>184,98</b>	<b>7,63</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
<b>115</b>	Гребешок	60	4,67	3,71	12,24	194,97	0,17	0,09	0,30	51,86	7,40
	• мука пшен. в.с.	35									
	• дрожжи	1,25									
	• соль	0,4									
	• сахар. песок	2,1									
	• масло сливочное	3,9									
	• яйцо шт.	1,3									
	• молоко	27									
	• масло растительное	2									
• сахар в гребешок	3										
<b>50</b>	Какао молоком	200	3,84	4,16	18,90	88,75	0,03	0,13	1,00	152,16	0,13

	• какао-порошок	1										
	• сахар	8										
	• молоко	95										
	<b>ИТОГО:</b>	<b>260</b>	<b>8,51</b>	<b>7,87</b>	<b>31,14</b>	<b>283,72</b>	<b>0,2</b>	<b>0,22</b>	<b>1,3</b>	<b>204,02</b>	<b>7,53</b>	
<b>УЖИН</b>												
<b>б/н</b>	<b>Котлеты капустно-куриные с молочным соусом (маслом)</b>	<b>180/35/5</b>	<b>16,04</b>	<b>24,01</b>	<b>59,37</b>	<b>268,32</b>	<b>0,2</b>	<b>0,27</b>	<b>65,72</b>	<b>225,4</b>	<b>4,62</b>	
	• капуста свежая	135										
	• масло сливочное	4										
	• крупа манная	12										
	• яйцо	10										
	• курица	38										
	• мука	4										
	• масло растительное	2										
	• масло сливочное	5										
	• молоко	10										
	• мука	3										
• соль	0,24											
<b>б/н</b>	<b>Морс</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>24,49</b>	<b>77,98</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>3,00</b>	<b>0,36</b>	
	• повидло (джем, варенье)	24										
	• сахар	5										
<b>39</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,10</b>	<b>0,10</b>	<b>15,16</b>	<b>70,8</b>	<b>-</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>3,50</b>	<b>0,17</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>18,14</b>	<b>24,11</b>	<b>99,02</b>	<b>417,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,29</b>	<b>65,72</b>	<b>231,9</b>	<b>5,15</b>	
<b>2 УЖИН</b>												
<b>57</b>	<b>Молоко</b>	<b>150</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>87,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,23</b>	<b>1,8</b>	<b>217,8</b>	<b>0,18</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>150</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>87,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,23</b>	<b>1,8</b>	<b>217,8</b>	<b>0,18</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>74,97</b>	<b>78,9</b>	<b>348,45</b>	<b>1989,72</b>						

### 7 ДЕНЬ

<b>День</b>	<b>вторник</b>	<b>Неделя</b>	<b>вторая</b>	<b>Возрастная категория</b>	<b>3-8 лет</b>
-------------	----------------	---------------	---------------	-----------------------------	----------------

№рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
<b>27</b>	<b>Каша рисовая</b>	<b>200</b>	<b>2,71</b>	<b>8,91</b>	<b>34,82</b>	<b>201,93</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>1,46</b>	<b>180,66</b>	<b>0,74</b>
	• рис	25									
	• молоко	142,5									
	• сахар	5									
	• масло сливочное	3									
	• соль	1									
<b>52</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,86</b>	<b>4,12</b>	<b>19,62</b>	<b>88,72</b>	<b>0,04</b>	<b>0,18</b>	<b>1,40</b>	<b>152,16</b>	<b>0,13</b>
	• кофейный напиток	1									
	• молоко	95									
	• сахар	8									

<b>39</b>	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,30	26,10	94,4	0,03	0,06	-	10,00	0,45
<b>38</b>	с маслом	5	0,06	8,26	0,08	33,05	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>445</b>	<b>10,43</b>	<b>21,59</b>	<b>80,62</b>	<b>418,1</b>	<b>0,23</b>	<b>0,45</b>	<b>2,86</b>	<b>342,82</b>	<b>1,32</b>
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
<b>75</b>	Апельсин	100	0,9	-	8,4	38,00	0,04	0,03	60,00	34,00	0,30
<b>ОБЕД</b>											
	Суп куриный	250	7,27	9,08	16,48	144,19	0,11	0,15	16,00	27,40	1,89
	• курица	30									
	• картофель	70									
	• морковь	24									
	• масло сливочное	3									
	• соль	1									
	• лук	8									
<b>17</b>	Морковь тертая с песком	60	0,73	4,06	6,86	47,68	0,04	0,56	2,28	28,62	0,68
	• морковь	56									
	• сахар	3									
	• масло растительное	2									
<b>б/н</b>	Картофельная запеканка с мясом	190	12,13	9,5	25,7	301,54			3,8		
	• говядина	53									
	• масло сливочное	3									
	• картофель	153									
	• лук	11									
	• яйцо	5									
	• молоко	40									
	• масло сливочное	3									
<b>б1</b>	Компот из кураги	200	0,81	-	23,52	71,77	-	-	-	29,34	2,16
	• сахар	8									
	• курага	15									
<b>40</b>	Хлеб ржаной	50	3,50	0,35	24,90	107	-	0,04	0,03	10,50	1,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>24,44</b>	<b>22,99</b>	<b>97,46</b>	<b>672,18</b>	<b>0,15</b>	<b>0,75</b>	<b>22,11</b>	<b>95,86</b>	<b>5,73</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
<b>б/н</b>	Творожники песочные	70	6,3	7,93	21,35	220,66	0,06	0,04	0,13	0,73	0,43
	• мука пшен. в.с.	24									
	• масло сливочное	8									
	• яйцо	3,5									
	• сахар	6									
	• сметана	2									
	• мука	3									
	• сахар	5									
	• яйцо	3,5									
	• творог	26									
	• масло растительное	0,3									
<b>56</b>	Чай с лимоном	200	0,73	0,18	17,69	34,57	-	-	6	6,30	0,09
	• сахар	8									
	• лимон	15									
	• чай	0,6									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>270</b>	<b>7,03</b>	<b>8,11</b>	<b>39,04</b>	<b>255,23</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>6,13</b>	<b>47,03</b>	<b>0,52</b>
<b>УЖИН</b>											

<b>108</b>	<b>Гороховое пюре</b>	<b>180</b>	<b>14,73</b>	<b>6,28</b>	<b>36,14</b>	<b>230,16</b>	<b>0,44</b>	<b>0,16</b>	<b>2,70</b>	<b>74,90</b>	<b>3,04</b>
	• горох	60									
	• масло сливочное	3									
	• молоко	28,5									
	• соль	1									
<b>37</b>	<b>Яйцо отварное</b>	<b>20,5</b>	<b>2,60</b>	<b>2,35</b>	<b>0,14</b>	<b>32,18</b>	<b>0,014</b>	<b>0,09</b>	<b>-</b>	<b>11,27</b>	<b>0,55</b>
<b>54</b>	<b>Кисель</b>	<b>200</b>	<b>0,01</b>	<b>-</b>	<b>24,49</b>	<b>110,35</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>3,00</b>	<b>0,36</b>
	• варенье	25									
	• сахар	5									
	• крахмал	10									
<b>39</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>3,04</b>	<b>0,24</b>	<b>20,88</b>	<b>70,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>-</b>	<b>8,00</b>	<b>0,36</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>430</b>	<b>20,38</b>	<b>8,87</b>	<b>81,65</b>	<b>443,49</b>	<b>0,474</b>	<b>0,3</b>	<b>2,7</b>	<b>97,17</b>	<b>4,31</b>
<b>2 УЖИН</b>											
<b>57</b>	<b>Молоко</b>	<b>150</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>87,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,23</b>	<b>1,8</b>	<b>217,8</b>	<b>0,18</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>150</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>87,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,23</b>	<b>1,8</b>	<b>217,8</b>	<b>0,18</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>68,22</b>	<b>67,32</b>	<b>315,63</b>	<b>1914,0</b>					

### 8 ДЕНЬ

День	среда	Неделя	вторая	Возрастная категория	3-8 лет
------	-------	--------	--------	----------------------	---------

№рецентуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
<b>33</b>	<b>Творожная запеканка со сметанным соусом</b>	<b>150/30</b>	<b>8,72</b>	<b>21,15</b>	<b>37,88</b>	<b>273,47</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,88</b>	<b>276,72</b>	<b>1,33</b>
	• творог	150									
	• мука	4									
	• яйцо	8									
	• манка	10									
	• сахар	5									
	• масло сливочное	3									
	• сметана	25									
<b>50</b>	<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>	<b>3,84</b>	<b>4,16</b>	<b>18,90</b>	<b>113,92</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>1,00</b>	<b>152,16</b>	<b>0,13</b>
	• какао-порошок	1									
	• сахар	10									
	• молоко	125,5									
<b>39</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,80</b>	<b>0,30</b>	<b>26,10</b>	<b>118</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>-</b>	<b>10,00</b>	<b>0,45</b>
<b>38</b>	<b>с маслом</b>	<b>10</b>	<b>0,06</b>	<b>8,26</b>	<b>0,08</b>	<b>66,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>16,42</b>	<b>33,87</b>	<b>82,96</b>	<b>571,49</b>	<b>0,15</b>	<b>0,28</b>	<b>1,88</b>	<b>438,88</b>	<b>1,91</b>
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>											
<b>66</b>	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0</b>	<b>11,7</b>	<b>47,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,20</b>
<b>ОБЕД</b>											
<b>1</b>	<b>Бульон из курицы</b>	<b>250/40/20,5</b>	<b>9,09</b>	<b>10,57</b>	<b>7,28</b>	<b>199,65</b>	<b>0,21</b>	<b>0,12</b>	<b>1,20</b>	<b>31,38</b>	<b>1,84</b>
	• курица	30									
	• морковь	15									
	• масло сливочное	2									
	• хлеб пшеничный	40									
	• яйцо	20,5									

	• соль	2										
<b>12</b>	<b>Салат из свеклы</b>	<b>60</b>	<b>1,02</b>	<b>4,19</b>	<b>11,48</b>	<b>46,78</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>6,00</b>	<b>23,30</b>	<b>0,85</b>	
	• свекла	60										
	• масло растительное	2										
	• соль	1										
<b>95</b>	<b>Овощное рагу</b>	<b>220</b>	<b>5,61</b>	<b>10,51</b>	<b>11,50</b>	<b>208,03</b>	<b>0,15</b>	<b>0,21</b>	<b>35,89</b>	<b>55,54</b>	<b>2,95</b>	
	• мясо	50										
	• капуста	52										
	• картофель	80										
	• морковь	26										
	• лук	12										
	• масло сливочное	3										
• соль	2											
<b>65</b>	<b>Напиток лимонный</b>	<b>200</b>	<b>0,36</b>	<b>-</b>	<b>13,42</b>	<b>43,6</b>	<b>0,08</b>	<b>-</b>	<b>8,00</b>	<b>8,30</b>	<b>0,12</b>	
	• лимон	20										
	• сахар	10										
<b>40</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>3,50</b>	<b>0,35</b>	<b>24,90</b>	<b>107</b>	<b>-</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>10,50</b>	<b>1,00</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840,5</b>	<b>19,58</b>	<b>25,62</b>	<b>68,58</b>	<b>605,06</b>	<b>0,46</b>	<b>0,39</b>	<b>51,12</b>	<b>129,02</b>	<b>6,76</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>												
<b>48</b>	<b>Вафли</b>	<b>60</b>	<b>2,24</b>	<b>1,96</b>	<b>30,07</b>	<b>205,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>7,00</b>	<b>0,42</b>	
<b>55</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>14,15</b>	<b>37,4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,30</b>	<b>-</b>	
	• сахар	10										
	• чай заварка	0,6										
	<b>ИТОГО:</b>	<b>260</b>	<b>2,84</b>	<b>2,14</b>	<b>44,22</b>	<b>242,6</b>	<b>0,02</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>7,30</b>	<b>0,42</b>	
<b>УЖИН</b>												
<b>б/н</b>	<b>Оладьи с яблоками со сгущенным молоком</b>	<b>180/30</b>	<b>27,32</b>	<b>20,02</b>	<b>57,15</b>	<b>323,17</b>	<b>0,155</b>	<b>0,515</b>	<b>0,84</b>	<b>318,72</b>	<b>1,81</b>	
	• яблоки	100										
	• мука пшенич.в.с.	30										
	• яйцо	10										
	• сахар	5										
	• молоко	40										
	• масло растительное	3										
	• молоко сгущенное	30										
	<b>ИТОГО:</b>	<b>210</b>	<b>27,32</b>	<b>20,02</b>	<b>57,15</b>	<b>323,17</b>	<b>0,155</b>	<b>0,515</b>	<b>0,84</b>	<b>318,72</b>	<b>1,81</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>66,66</b>	<b>81,65</b>	<b>264,61</b>	<b>1789,32</b>						

### 9 ДЕНЬ

День **четверг**

Неделя **вторая**

Возрастная категория **3-8 лет**

№ре цепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (нетто)	Пищевые вещества (г)			Энерге т. ценнос ть (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
<b>26</b>	<b>Каша «Дружба»</b>	<b>200</b>	<b>6,97</b>	<b>9,25</b>	<b>31,67</b>	<b>201,03</b>	<b>0,25</b>	<b>0,15</b>	<b>1,44</b>	<b>181,15</b>	<b>1,22</b>
	• рис	15									
	• пшено	15									
	• молоко	142,5									

	• сахар	5										
	• масло сливочное	3										
	• соль	1										
<b>52</b>	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>200</b>	<b>3,86</b>	<b>4,12</b>	<b>19,62</b>	<b>106,41</b>	<b>0,04</b>	<b>0,18</b>	<b>1,40</b>	<b>152,16</b>	<b>0,13</b>	
	• кофейный напиток	1										
	• сахар	8										
	• молоко	125,5										
<b>39</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,80</b>	<b>0,30</b>	<b>26,10</b>	<b>118</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>-</b>	<b>10,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>38</b>	<b>с маслом</b>	<b>5</b>	<b>0,06</b>	<b>8,26</b>	<b>0,08</b>	<b>33,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>455</b>	<b>14,69</b>	<b>21,93</b>	<b>77,47</b>	<b>458,49</b>	<b>0,32</b>	<b>0,39</b>	<b>2,84</b>	<b>343,31</b>	<b>1,8</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>												
<b>74</b>	<b>Бананы</b>	<b>100</b>	<b>1,08</b>	<b>0</b>	<b>14,65</b>	<b>62,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>16,88</b>	<b>13,50</b>	<b>1,00</b>	
<b>ОБЕД</b>												
<b>б/н</b>	<b>Суп картофельный с мясом с зеленым горошком</b>	<b>250</b>	<b>5,49</b>	<b>5,27</b>	<b>16,32</b>	<b>197,7</b>	<b>0,22</b>	<b>0,07</b>	<b>5,81</b>	<b>38,07</b>	<b>2,02</b>	
	• картофель	75										
	• зеленый горошек	20										
	• лук	10										
	• морковь	15										
	• масло сливочное	3										
	• мясо	52,5										
	• соль	1,1										
<b>16</b>	<b>Салат из капусты</b>	<b>60</b>	<b>3,10</b>	<b>4,06</b>	<b>21,36</b>	<b>45,28</b>	<b>0,12</b>	<b>1,40</b>	<b>55,0</b>	<b>99,4</b>	<b>2,50</b>	
	• капуста	48										
	• морковь	8										
	• сахар	3										
	• масло растительное	2										
	• соль	1										
<b>б/н</b>	<b>Рулет из мяса с луком и яйцом</b>	<b>70</b>	<b>9,62</b>	<b>7,81</b>	<b>7,42</b>	<b>135,44</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>2,45</b>	<b>24,2</b>	<b>1,13</b>	
	• Говядина	38										
	• Хлеб пшеничный	7										
	• молоко	11										
	• лук	16										
	• Масло сливочное	2										
	• Яйцо	4,4										
	• Яйцо	3,5										
	• Масло растительное	1										
<b>111</b>	<b>Греча отварная</b>	<b>150</b>	<b>5,13</b>	<b>5,12</b>	<b>31,84</b>	<b>182,33</b>	<b>0,10</b>	<b>2,27</b>	<b>-</b>	<b>36,1</b>	<b>4,01</b>	
	• греча	50										
	• масло сливочное	3										
	• соль	1										
<b>69</b>	<b>Сок абрикосовый</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>-</b>	<b>14,00</b>	<b>56,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>4,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,20</b>	
<b>40</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,35</b>	<b>0,35</b>	<b>24,90</b>	<b>107,00</b>	<b>-</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>10,50</b>	<b>1,00</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>26,19</b>	<b>22,61</b>	<b>115,84</b>	<b>723,75</b>	<b>0,52</b>	<b>3,93</b>	<b>67,29</b>	<b>211,27</b>	<b>10,86</b>	



<b>ПОЛДНИК</b>											
<b>б/н</b>	Блинчики со сгущенным молоком	80/20	7,68	9,8	45,51	318,68	0,09	0,12	1,23	167,3	0,81
	• мука	45									
	• молоко	80									
	• яйцо	5									
	• сахар	2									
	• соль	1									
	• дрожжи	2									
	• масло сливочное	3									
	• масло растительное	3									
• сгущенное молоко	20										
<b>55</b>	Чай с сахаром	200	0,60	0,18	14,15	29,92	-	-	-	0,30	-
	• сахар	8									
	• чай заварка	0,6									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>8,28</b>	<b>9,98</b>	<b>59,66</b>	<b>348,6</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>1,23</b>	<b>167,6</b>	<b>0,81</b>
<b>УЖИН</b>											
<b>11</b>	Винегрет	200	4,03	0,12	27,66	111,24	0,08	1,13	26,42	72,94	2,26
	• картофель	62,7									
	• свекла	46,9									
	• морковь	22,15									
	• капуста квашеная	30									
	• огурцы соленые	30									
	• лук	8,4									
	• масло растительное	2									
• соль	1										
<b>62</b>	Компот яблочный	200	0,20	-	16,48	48,32	-	-	5,20	6,70	0,90
	• сахар	8									
	• яблоко	40									
<b>39</b>	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,30	26,10	70,8	0,03	0,06	-	10,00	0,45
	<b>ИТОГО:</b>	<b>430</b>	<b>8,03</b>	<b>0,42</b>	<b>70,24</b>	<b>230,36</b>	<b>0,11</b>	<b>1,19</b>	<b>31,62</b>	<b>89,64</b>	<b>3,61</b>
<b>2 УЖИН</b>											
<b>58</b>	Йогурт	150	7,5	2,25	5,25	76,5	0,045	0,225	0,9	186,0	0,15
	<b>ИТОГО:</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>	<b>2,25</b>	<b>5,25</b>	<b>76,5</b>	<b>0,045</b>	<b>0,225</b>	<b>0,9</b>	<b>186,0</b>	<b>0,15</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>65,77</b>	<b>57,19</b>	<b>343,11</b>	<b>1899,7</b>					

### 10 ДЕНЬ

День **пятница**

Неделя **вторая**

Возрастная категория **3-8 лет**

№рецентуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
<b>25</b>	Каша пшеничная молочная	200	7,69	6,59	52,53	204,68	0,34	0,08	1,46	181,55	2,23
	• пшено	25									
	• молоко	142,5									
	• сахар	5									

	• масло сливочное	3										
	• соль	1										
<b>50</b>	<b>Какао на молоке</b>	<b>200</b>	<b>3,84</b>	<b>4,16</b>	<b>18,90</b>	<b>113,92</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>1,00</b>	<b>152,16</b>	<b>0,13</b>	
	• какао-порошок	1										
	• сахар	10										
	• молоко	125,5										
<b>39</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,80</b>	<b>0,30</b>	<b>26,10</b>	<b>118,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>-</b>	<b>10,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>36</b>	<b>Сыр порционный</b>	<b>30</b>	<b>7,02</b>	<b>9,00</b>	<b>-</b>	<b>111,3</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>	<b>0,48</b>	<b>300,3</b>	<b>0,18</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>480</b>	<b>22,35</b>	<b>20,05</b>	<b>97,53</b>	<b>547,9</b>	<b>0,41</b>	<b>0,36</b>	<b>2,94</b>	<b>644,01</b>	<b>2,99</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>												
<b>68</b>	<b>Сок апельсиновый</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>-</b>	<b>14,00</b>	<b>55,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>4,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,20</b>	
<b>ОБЕД</b>												
<b>2</b>	<b>Рассольник</b>	<b>250</b>	<b>7,58</b>	<b>8,35</b>	<b>16,95</b>	<b>146,19</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>	<b>12,63</b>	<b>32,64</b>	<b>1,88</b>	
	• мясо	25										
	• крупа перловая	5										
	• картофель	55										
	• морковь	16										
	• лук	8										
	• огурец соленый	27										
	• масло сливочн	3										
	• сметана	5										
• соль	1											
<b>14</b>	<b>Салат из кукурузы консервированно</b>	<b>60</b>	<b>0,97</b>	<b>2,08</b>	<b>13,20</b>	<b>42,74</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,80</b>	<b>2,48</b>	<b>0,06</b>	
	• кукуруза	52										
	• лук	8										
	• масло растител	2										
<b>93</b>	<b>Рыба с овощами</b>	<b>80</b>	<b>4,91</b>	<b>5,27</b>	<b>2,00</b>	<b>64,22</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>1,75</b>	<b>46,75</b>	<b>2,44</b>	
	• рыба	75										
	• лук	10										
	• морковь	15										
	• соль	0,6										
<b>б/н</b>	<b>Картофель, тушенный в молоке с маслом</b>	<b>200</b>	<b>4,5</b>	<b>5,84</b>	<b>1,98</b>	<b>196,11</b>	<b>0,16</b>	<b>0,18</b>	<b>20,96</b>	<b>79,2</b>	<b>1,34</b>	
	• картофель	146										
	• молоко	95										
	• масло сливочное	3										
	• соль	1										
<b>59</b>	<b>Компот из кураги и изюма</b>	<b>200</b>	<b>0,54</b>	<b>-</b>	<b>23,49</b>	<b>86,87</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>22,02</b>	<b>1,32</b>	
	• курага	10										
	• изюм	8,33										
	• сахар	10										
<b>40</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>2,35</b>	<b>0,35</b>	<b>24,90</b>	<b>107,00</b>	<b>-</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>10,50</b>	<b>1,00</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>20,85</b>	<b>21,89</b>	<b>82,52</b>	<b>643,13</b>	<b>0,32</b>	<b>0,23</b>	<b>36,17</b>	<b>193,59</b>	<b>8,04</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>												
<b>б/н</b>	<b>Печенье</b>	<b>70</b>	<b>5,11</b>	<b>8,33</b>	<b>50,05</b>	<b>284,2</b>						
<b>66</b>	<b>Сок яблочный</b>	<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>-</b>	<b>21,06</b>	<b>94,0</b>	<b>0,018</b>	<b>0,018</b>	<b>3,6</b>	<b>14,4</b>	<b>0,36</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>270</b>	<b>6,01</b>	<b>8,33</b>	<b>71,11</b>	<b>378,2</b>	<b>0,018</b>	<b>0,018</b>	<b>3,6</b>	<b>14,4</b>	<b>0,36</b>	
<b>УЖИН</b>												
<b>23</b>	<b>Омлет</b>	<b>130</b>	<b>7,99</b>	<b>7,90</b>	<b>4,97</b>	<b>122,37</b>	<b>0,21</b>	<b>0,06</b>	<b>1,00</b>	<b>143,49</b>	<b>0,73</b>	
	• молоко	100										
	• яйцо	41										

	• соль	1									
<b>39</b>	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	<b>3,80</b>	<b>0,30</b>	<b>26,10</b>	<b>118,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	-	<b>10,00</b>	<b>0,45</b>
<b>37</b>	с маслом	<b>10</b>	<b>0,13</b>	<b>7,25</b>	<b>0,09</b>	<b>66,1</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	-	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>190</b>	<b>3,93</b>	<b>7,55</b>	<b>26,19</b>	<b>184,1</b>	<b>0,031</b>	<b>0,061</b>	-	<b>12,4</b>	<b>0,47</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>53,64</b>	<b>57,82</b>	<b>291,35</b>	<b>1808,33</b>					