

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Детский сад комбинированного вида № 3 город Кропоткин  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН  
Краснодарский край, г. Кропоткин, ул. Пролетарская/пер.Лосевский, №118/27. Тел. 8(86138)6 18 67, факс: 61867  
[e-mail-DOU3KRO@yandex.ru](mailto:e-mail-DOU3KRO@yandex.ru)

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ д/с-ю/в № 3  
М.В. Сыченко  
приказ № 77 от 12.02.2019  
введено в действие с «02» 02. 2019г.



## **ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-х ДО 8 ЛЕТ**

**Сезон: зима-весна**



	Лук репчатый-3										
<b>434</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>100</b>	<b>2,10</b>	<b>4,40</b>	<b>10,90</b>	<b>92,00</b>	<b>0,09</b>		<b>3,40</b>	<b>26,00</b>	<b>0,70</b>
	Картофель-113(122,130,137)										
	Молоко-16										
	Масло сливочное-4,5										
<b>526</b>	<b>Компот из свежих плодов</b>	<b>180</b>	<b>0,45</b>	<b>0,18</b>	<b>20,79</b>	<b>86,4</b>	<b>0,018</b>		<b>3,87</b>	<b>19,8</b>	<b>0,99</b>
	Яблоки свежие-41										
	Сахар-13										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>35</b>	<b>2,31</b>	<b>0,42</b>	<b>11,69</b>	<b>60,9</b>	<b>0,063</b>		<b>0</b>	<b>12,25</b>	<b>1,365</b>
<b>Полдник</b>											
<b>124</b>	<b>Икра свекольная</b>	<b>80</b>	<b>1,92</b>	<b>5,68</b>	<b>8,08</b>	<b>73,6</b>	<b>0,024</b>		<b>6,32</b>	<b>65,2</b>	<b>1,36</b>
	Свекла-76										
	Лук репчатый-17										
	Томатная паста-22										
	Масло растительное-7										
<b>307</b>	<b>Омлет натуральный</b>	<b>90</b>	<b>7,756</b>	<b>12,05</b>	<b>2,077</b>	<b>146,81</b>	<b>0,055</b>		<b>0,277</b>	<b>73,41</b>	<b>1,385</b>
	Яйцо-62										
	Молоко-35										
	Масло сливочное-3										
<b>514</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>	<b>2,88</b>	<b>2,43</b>	<b>14,31</b>	<b>71,1</b>	<b>0,036</b>		<b>1,17</b>	<b>113,4</b>	<b>0,09</b>
	Кофейный напиток-2										
	Молоко-90										
	Сахар-9										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
	<b>Итого за I день:</b>		<b>49,654</b>	<b>48,441</b>	<b>187,514</b>	<b>1353,62</b>	<b>0,603</b>		<b>34,377</b>	<b>469,47</b>	<b>13,426</b>





	Сахар-2										
<b>506</b>	<b>Чай с сахаром (2-й вариант)</b>	<b>180</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>13,5</b>	<b>54</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,36</b>
	Чай заварка-0,4										
	Сахар-13										
	<b>Итого за II день:</b>		<b>57,029</b>	<b>48,299</b>	<b>175,66</b>	<b>1283,595</b>	<b>0,5738</b>		<b>57,018</b>	<b>989,14</b>	<b>7,061</b>

III день: среда Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 3 - 8 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
	<b>Кисель витаминизированный</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,6</b>	<b>18,58</b>	<b>0,08</b>		<b>4</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>
	Кисель-5										
<b>171</b>	<b>Суп молочный с мак. изд.</b>	<b>200</b>	<b>5,7</b>	<b>5,26</b>	<b>18,98</b>	<b>146</b>	<b>0,076</b>		<b>0,92</b>	<b>164,4</b>	<b>0,36</b>
	Молоко-140										
	Масло сливочное-2										
	Сахар-2										
	Вермшель-16										
<b>514</b>	<b>Кофейный напиток)</b>	<b>180</b>	<b>1,35</b>	<b>1,17</b>	<b>14,31</b>	<b>72,9</b>	<b>0,36</b>		<b>1,17</b>	<b>114,3</b>	<b>0,36</b>
	Кофе1,8										
	Сахар-13										
	Молоко-90										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
<b>607</b>	<b>Кондитерское изделие(вафли)</b>	<b>45</b>	<b>1,26</b>	<b>1,485</b>	<b>34,785</b>	<b>157,5</b>	<b>0,014</b>		<b>0</b>	<b>7,2</b>	<b>0,675</b>
<b>II завтрак</b>											
<b>537</b>	<b>Сок яблочный</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>0,015</b>		<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>											
<b>17</b>	<b>Капуста квашеная</b>	<b>64</b>	<b>1,098</b>	<b>3,061</b>	<b>1,83</b>	<b>40,3</b>	<b>0,0122</b>		<b>18,3</b>	<b>29,28</b>	<b>0,366</b>
	Капуста квашеная-87										
	Масло растительное-3										
<b>148</b>	<b>Суп из овощей с фасолью</b>	<b>200</b>	<b>2,94</b>	<b>3,52</b>	<b>12,22</b>	<b>62,6</b>	<b>0,088</b>		<b>12,56</b>	<b>39,8</b>	<b>1,16</b>
	Картофель-40(42,44,46)										
	Капуста свежая-38										
	Морковь-10										
	Лук репчатый-10										
	Фасоль-8										
	Масло сливочное-4										
<b>411</b>	<b>Плов из отварной птицы</b>	<b>180</b>	<b>13,71</b>	<b>13,626</b>	<b>32,48</b>	<b>307,66</b>	<b>0,026</b>		<b>1,11</b>	<b>28,28</b>	<b>1,11</b>

	Грудка куриная-178										
	Масло растительное-9										
	Лук репчатый-19										
	Морковь-12										
	Крупа рисовая-34										
<b>527</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,45</b>	<b>0</b>	<b>24,3</b>	<b>99</b>	<b>0,009</b>		<b>0,45</b>	<b>25</b>	<b>1,35</b>
	Смесь сухофруктов-22										
	Сахар-13										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>35</b>	<b>2,31</b>	<b>0,42</b>	<b>11,69</b>	<b>60,9</b>	<b>0,063</b>		<b>0</b>	<b>12,25</b>	<b>1,365</b>
<b>Полдник</b>											
<b>113</b>	<b>Овощи натуральные соленые</b>	<b>81</b>	<b>0,891</b>	<b>0,081</b>	<b>2,84</b>	<b>16,2</b>	<b>0,008</b>		<b>12,15</b>	<b>8,1</b>	<b>0,891</b>
	Помидор соленый-87										
<b>338</b>	<b>Рыба отварная</b>	<b>80</b>	<b>14,24</b>	<b>0,56</b>	<b>0,32</b>	<b>63,20</b>	<b>0,048</b>		<b>0,48</b>	<b>18,40</b>	<b>0,32</b>
	Минтай-134										
	Лук репчатый-3										
	Морковь-3										
<b>434</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>100</b>	<b>2,10</b>	<b>4,40</b>	<b>10,90</b>	<b>92,00</b>	<b>0,09</b>		<b>3,40</b>	<b>26,00</b>	<b>0,70</b>
	Картофель-113(122,130,137)										
	Молоко-16										
	Масло сливочное-4,5										
<b>508</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>2,88</b>	<b>2,43</b>	<b>14,31</b>	<b>71,10</b>	<b>0,036</b>		<b>1,17</b>	<b>113,40</b>	<b>0,09</b>
	Чай 0,04										
	Сахар-13										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
	<b>Итого за III день:</b>		<b>54,239</b>	<b>36,643</b>	<b>228,235</b>	<b>1417,86</b>	<b>1,9912</b>		<b>58,71</b>	<b>609,39</b>	<b>11,507</b>

IV день четверг: Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 3 - 8 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
	<b>Кисель витаминизированный</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,6</b>	<b>18,58</b>	<b>0,08</b>		<b>4</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>
	Кисель-5										
<b>99</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>25</b>	<b>1,54</b>	<b>4,28</b>	<b>10,37</b>	<b>84,4</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>4,6</b>	<b>0,23</b>
	Масло сливочное-5										
	Хлеб пшеничный-20										
<b>171</b>	<b>Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»</b>	<b>200</b>	<b>8,56</b>	<b>14,12</b>	<b>31,52</b>	<b>287,4</b>	<b>0,18</b>		<b>1,42</b>	<b>154,6</b>	<b>1,7</b>
	Крупа « Геркулес»-15										
	Молоко-110										
	Масло сливочное-4										
<b>506</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>13,5</b>	<b>54</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,36</b>
	Чай-заварка-0,4										
	Сахар-13										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
<b>II завтрак</b>											
<b>118</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>133</b>	<b>0,532</b>	<b>0,532</b>	<b>13,03</b>	<b>62,51</b>	<b>0,04</b>		<b>13,3</b>	<b>21,28</b>	<b>2,93</b>
	Яблоко-149										
<b>Обед</b>											
<b>113</b>	<b>Овощи натуральные соленые</b>	<b>81</b>	<b>0,648</b>	<b>0,081</b>	<b>1,377</b>	<b>10,53</b>	<b>0,016</b>		<b>4,05</b>	<b>18,63</b>	<b>0,386</b>
	Огурец соленый-85										
<b>152</b>	<b>Суп картофельный с макар.изд</b>	<b>200</b>	<b>2,16</b>	<b>2,28</b>	<b>15,06</b>	<b>89,00</b>	<b>0,084</b>		<b>6,60</b>	<b>12,20</b>	<b>0,76</b>
	Картофель-80(86,92,100)										
	макар.изд.-8										
	Морковь-10										
	Масло растительное-2										
	Лук репчатый-10										
<b>376</b>	<b>Биштекс рубленый</b>	<b>50/30</b>	<b>14,48</b>	<b>9,017</b>	<b>1,49</b>	<b>144,84</b>	<b>0,0355</b>		<b>0</b>	<b>6,39</b>	<b>1,42</b>
	Говядина котлетное мясо-76										
	Масло сливочное-1,5										
<b>452</b>	<b>Соус сметанный</b>	<b>30</b>	<b>0,92</b>	<b>6,37</b>	<b>2,02</b>	<b>69,18</b>	<b>0,01</b>		<b>0,045</b>	<b>25,47</b>	<b>0,06</b>



	<b>натуральный</b>										
	Сметана-30										
	Мука пшеничная-2										
	Масло сливочное-2										
<b>179</b>	<b>Картофель отварной</b>	<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>4,1</b>	<b>12,7</b>	<b>95</b>	<b>0,1</b>		<b>13,9</b>	<b>11</b>	<b>0,8</b>
	Картофель-132(142,154,169)										
	Масло сливочное-4										
<b>524</b>	<b>Кисель из сока плодово-ягодного</b>	<b>180</b>	<b>0,18</b>	<b>0,108</b>	<b>35,10</b>	<b>142,20</b>	<b>0,007</b>		<b>2,34</b>	<b>19,80</b>	<b>0,18</b>
	Сок пл.яг-54										
	Крахмал картофельный-9										
	Сахар-22										
	Кислота лимонная-0,3										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>35</b>	<b>2,31</b>	<b>0,42</b>	<b>11,69</b>	<b>60,9</b>	<b>0,063</b>		<b>0</b>	<b>12,25</b>	<b>1,365</b>
<b>Полдник</b>											
<b>324</b>	<b>Пудинг из творога с рисом</b>	<b>108</b>	<b>14,98</b>	<b>14,76</b>	<b>20,3</b>	<b>278,64</b>	<b>0,05</b>		<b>0,216</b>	<b>126</b>	<b>0,72</b>
	Творог-82										
	Крупа рисовая-15										
	Яйцо-8										
	Сахар-7										
	Сметана-3										
	масло сливочное-3										
<b>449</b>	<b>Соус молочный сладкий</b>	<b>20</b>	<b>0,52</b>	<b>1,27</b>	<b>3,14</b>	<b>26,1</b>	<b>0,0066</b>		<b>0,146</b>	<b>18,02</b>	<b>0,03</b>
	Молоко-15										
	Мука пшеничная-1										
	масло сливочное-0,8										
	Сахар-2										
<b>535</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>180</b>	<b>9</b>	<b>5,76</b>	<b>15,3</b>	<b>156,6</b>	<b>0,054</b>		<b>1,08</b>	<b>214,2</b>	<b>0,18</b>
	Йогурт-185										
	<b>Итого за IV день:</b>		<b>62,38</b>	<b>63,58</b>	<b>219,717</b>	<b>1720,80</b>	<b>0,814</b>		<b>47,097</b>	<b>661,42</b>	<b>11,881</b>



	Масло сливочное-4										
<b>382</b>	<b>Картофельная запеканка с мясом</b>	<b>170</b>	<b>19,81</b>	<b>19,98</b>	<b>16,07</b>	<b>323</b>	<b>0,179</b>		<b>3,6</b>	<b>21,25</b>	<b>2,98</b>
	Говядина котлетное мясо-100										
	Масло сливочное-8										
	Картофель-187(200,215,233)										
	Яйцо-3										
	Мука пшеничная-2,5										
<b>527</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,45</b>	<b>0</b>	<b>24,3</b>	<b>99</b>	<b>0,009</b>		<b>0,45</b>	<b>25</b>	<b>1,35</b>
	Смесь сухофруктов-22										
	Сахар-13										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>35</b>	<b>2,31</b>	<b>0,42</b>	<b>11,69</b>	<b>60,9</b>	<b>0,063</b>		<b>0</b>	<b>12,25</b>	<b>1,365</b>
<b>Полдник</b>											
<b>534</b>	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>8,64</b>	<b>95,40</b>	<b>0,072</b>		<b>2,34</b>	<b>216,00</b>	<b>0,18</b>
	Молоко-189										
<b>583</b>	<b>Булочка домашняя</b>	<b>80</b>	<b>6</b>	<b>10,4</b>	<b>48,25</b>	<b>310,59</b>	<b>0,08</b>		<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0,666</b>
	Мука пшеничная-55										
	Масло растительное-11										
	Сахар-8										
	Яйцо-2										
	Дрожжи прессованные -1,3										
<b>118</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>150</b>	<b>1,62</b>	<b>0,36</b>	<b>14,58</b>	<b>77,40</b>	<b>0,08</b>		<b>108,00</b>	<b>61,20</b>	<b>0,54</b>
	Апельсин-195										
	<b>Итого за V день:</b>		<b>56,82</b>	<b>65,15</b>	<b>235,29</b>	<b>1764,69</b>	<b>1,324</b>		<b>129,84</b>	<b>863,58</b>	<b>11,311</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
	<b>Кисель витаминизированный</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,6</b>	<b>18,58</b>	<b>0,08</b>		<b>4</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>
	Кисель-5										
<b>121</b>	<b>Икра кабачковая(пром.произ.)</b>	<b>40</b>	0,76	3,56	3,08	47,60	0,008		2,80	16,40	0,28
<b>307</b>	<b>Омлет натуральный</b>	<b>110</b>	9,48	14,72	2,54	179,35	0,068		0,34	89,68	1,69
	Яйцо-77										
	Молоко-42										
	Масло сливочное-4										
<b>508</b>	<b>Чай с молоком (1-й вариант)</b>	<b>180</b>	1,35	1,17	15,66	78,30	0,036		1,17	58,50	0,405
	Чай-заварка-0,4										
	Сахар-13										
	Молоко-45										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
<b>II завтрак</b>											
<b>537</b>	<b>Сок фруктово-ягодный</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>0,015</b>		<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>											
<b>113</b>	<b>Овощи натуральные соленые</b>	<b>81</b>	<b>0,648</b>	<b>0,081</b>	<b>1,377</b>	<b>10,53</b>	<b>0,016</b>		<b>4,05</b>	<b>18,63</b>	<b>0,486</b>
	Огурец соленый-85										
<b>136</b>	<b>Свекольник со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>1,74</b>	<b>3,56</b>	<b>9,62</b>	<b>77,60</b>	<b>0,052</b>		<b>7,34</b>	<b>30,20</b>	<b>1,22</b>
	Свекла-64										
	Картофель-46(49,52,57)										
	Морковь-10										
	Лук репчатый-11										
	Масло сливочное-4										
	Томатная паста-3										
	Сметана-2										
<b>394</b>	<b>Тефтели из говядины</b>	<b>83</b>	<b>11,45</b>	<b>10,54</b>	<b>7,22</b>	<b>169,32</b>	<b>0,05</b>		<b>2,075</b>	<b>15,77</b>	<b>1,826</b>
	Говядина котлетное мясо-61										
	Масло сливочное-2										
	Лук репчатый-32										
	Хлеб пшеничный-11										
<b>439</b>	<b>Сложный гарнир(картофель отварной с капустой тушеной)</b>	<b>170</b>	<b>3,4</b>	<b>7,026</b>	<b>37,39</b>	<b>140,49</b>	<b>0,09</b>		<b>25,83</b>	<b>56,65</b>	<b>2,38</b>

	Капуста свежая-96										
	Картофель-112(120,129,140)										
	Морковь-5										
	Лук репчатый-6										
	Масло растительное-3										
	Томатная паста-7										
	Масло сливочное-3										
	Мука пшеничная-1										
<b>526</b>	<b>Компот из свежих плодов</b>	<b>180</b>	<b>0,45</b>	<b>0,18</b>	<b>20,79</b>	<b>86,4</b>	<b>0,018</b>		<b>3,87</b>	<b>19,8</b>	<b>0,99</b>
	Яблоки свежие-41										
	Сахар-13										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,72</b>		<b>0</b>	<b>14,00</b>	<b>1,56</b>
<b>Полдник</b>											
<b>319</b>	<b>Запеканка из творога</b>	<b>78</b>	<b>12,44</b>	<b>13,03</b>	<b>12,39</b>	<b>220,39</b>	<b>0,036</b>		<b>0,31</b>	<b>153,96</b>	<b>0,52</b>
	Творог-73										
	Яйцо-2,3										
	Сахар-5										
	Сметана-3										
	Мука пшеничная-8,5										
	масло сливочное-3										
<b>449</b>	<b>Соус молочный сладкий</b>	<b>20</b>	<b>0,52</b>	<b>1,27</b>	<b>3,14</b>	<b>26,1</b>	<b>0,0066</b>		<b>0,146</b>	<b>18,02</b>	<b>0,03</b>
	Молоко-15										
	Мука пшеничная-1										
	масло сливочное-0,8										
	Сахар-2										
<b>535</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>180</b>	<b>9</b>	<b>5,76</b>	<b>15,3</b>	<b>156,6</b>	<b>0,054</b>		<b>1,08</b>	<b>214,2</b>	<b>0,18</b>
	Йогурт-185										
	<b>Итого за VI день:</b>		<b>57,668</b>	<b>61,847</b>	<b>181,297</b>	<b>1443,78</b>	<b>0,597</b>		<b>56,011</b>	<b>724,79</b>	<b>14,107</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
	<b>Кисель витаминизированный</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,6</b>	<b>18,58</b>	<b>0,08</b>		<b>4</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>
	Кисель-5										
<b>97</b>	<b>Бутерброд с сыром и с маслом</b>	<b>33</b>	<b>4,7</b>	<b>7,61</b>	<b>6,96</b>	<b>115,62</b>	<b>0,019</b>		<b>0,094</b>	<b>128,78</b>	<b>0,28</b>
	Сыр российский-13										
	масло сливочное-5										
	Хлеб пшеничный-15										
<b>262</b>	<b>Каша пшеничная</b>	<b>200</b>	<b>8,66</b>	<b>11,90</b>	<b>39,04</b>	<b>293,80</b>	<b>0,142</b>		<b>1,38</b>	<b>443,60</b>	<b>2,38</b>
	Крупа пшеничная-15										
	Молоко-106										
	масло сливочное-10										
<b>504</b>	<b>Чай с лимоном(1-й вариант)</b>	<b>180</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>13,68</b>	<b>54,90</b>	<b>0</b>		<b>1,26</b>	<b>4,50</b>	<b>0,36</b>
	Чай-заварка-0,4										
	Лимон-7										
	Сахар-13										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
<b>II завтрак</b>											
<b>118</b>	<b>Фрукты свежие (банан-195)</b>	<b>150</b>	<b>2,25</b>	<b>0,75</b>	<b>31,5</b>	<b>144</b>	<b>0,06</b>		<b>15</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>											
<b>113</b>	<b>Овощи натуральные соленые</b>	<b>81</b>	<b>0,891</b>	<b>0,081</b>	<b>2,84</b>	<b>16,2</b>	<b>0,008</b>		<b>12,15</b>	<b>8,1</b>	<b>0,891</b>
	Помидор соленый-87										
<b>151</b>	<b>Суп картофельный с клецками и мясом птицы</b>	<b>200/20</b>	<b>0,96</b>	<b>2,08</b>	<b>7,02</b>	<b>50,60</b>	<b>0,05</b>		<b>4,60</b>	<b>8,60</b>	<b>0,48</b>
	Грудка куриная-31										
	Картофель-53(57,62,67)										
	Морковь-10										
	Лук репчатый-10										
	Масло растительное-2										
	<b>Клецки мучные №178</b>	<b>20</b>	<b>1,16</b>	<b>1,102</b>	<b>4,788</b>	<b>33,76</b>	<b>0,016</b>		<b>0,062</b>	<b>13,67</b>	<b>0,13</b>
	Мука пшеничная-6										
	Яйцо-2										
	Масло сливочное-0,7										
<b>348</b>	<b>Рыба, тушеная в сметанном соусе</b>	<b>100</b>	<b>9,70</b>	<b>5,20</b>	<b>2,90</b>	<b>97,00</b>	<b>0,065</b>		<b>1,60</b>	<b>31,50</b>	<b>0,50</b>

	Минтай-83										
	Морковь-24										
	Лук репчатый-12										
	Масло растительное-5										
<b>451</b>	<b>Соус сметанный</b>	<b>28</b>	<b>0,43</b>	<b>4,252</b>	<b>0,946</b>	<b>32,28</b>	<b>0,01</b>		<b>0,02</b>	<b>3,39</b>	<b>0,03</b>
	Мука пшеничная-1										
	Масло сливочное-1										
	Сметана-14										
<b>434</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>100</b>	<b>2,10</b>	<b>4,40</b>	<b>10,90</b>	<b>92,00</b>	<b>0,09</b>		<b>3,40</b>	<b>26,00</b>	<b>0,70</b>
	Картофель-113(120,129,140)										
	Молоко-16										
	Масло сливочное-4,5										
<b>527</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,45</b>	<b>0</b>	<b>24,3</b>	<b>99</b>	<b>0,009</b>		<b>0,45</b>	<b>25</b>	<b>1,35</b>
	Смесь сухофруктов-22										
	Сахар-13										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,72</b>		<b>0</b>	<b>14,00</b>	<b>1,56</b>
<b>Полдник</b>											
<b>203</b>	<b>Овощи в молочном соусе(1-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>4,00</b>	<b>13,50</b>	<b>16,00</b>	<b>201,00</b>	<b>0,10</b>		<b>17,20</b>	<b>83,00</b>	<b>1,10</b>
	Картофель-40(43,46,50)										
	Капуста белокочанная-50										
	Морковь-65										
	Горошек зеленый (конс.)-32										
	Масло сливочное-12										
<b>444</b>	<b>Соус молочный к блюдам (1-й вариант)</b>	<b>75</b>	<b>2,57</b>	<b>5,21</b>	<b>6,65</b>	<b>83,76</b>	<b>0,032</b>		<b>0,488</b>	<b>89,78</b>	<b>0,13</b>
	Молоко-75										
	Масло сливочное-4										
	Мука пшеничная-4										
<b>583</b>	<b>Булочка домашняя</b>	<b>80</b>	<b>5,999</b>	<b>10,397</b>	<b>48,25</b>	<b>310,59</b>	<b>0,08</b>		<b>0</b>	<b>11,997</b>	<b>0,67</b>
	Мука пшеничная-55										
	Масло растительное-12										
	Сахар-11										
	Яйцо-2										
	Дрожжи прессованные -1,3										
<b>514</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>	<b>2,88</b>	<b>2,43</b>	<b>14,31</b>	<b>71,1</b>	<b>0,036</b>		<b>1,17</b>	<b>113,4</b>	<b>0,09</b>
	Кофейный напиток-1,8										
	Молоко-90										
	Сахар-9										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
	<b>Итого за VII день:</b>		<b>54,043</b>	<b>69,87</b>	<b>276,289</b>	<b>1925,11</b>	<b>0,931</b>		<b>62,874</b>	<b>730,087</b>	<b>12,21</b>





	Лук репчатый-8										
	Морковь-22										
	Крупа рисовая-44										
<b>537</b>	<b>Сок фруктово-ягодный</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>82,80</b>	<b>0,018</b>		<b>3,60</b>	<b>12,60</b>	<b>2,52</b>
	Сок яблочный-180										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,72</b>		<b>0</b>	<b>14,00</b>	<b>1,56</b>
<b>Полдник</b>											
<b>327</b>	<b>Сырники из творога запеченные</b>	<b>100</b>	<b>16,01</b>	<b>12,34</b>	<b>20,68</b>	<b>257,46</b>	<b>0,06</b>		<b>0,27</b>	<b>136,73</b>	<b>0,67</b>
	Творог-90										
	Крупа манная-7										
	Яйцо-3										
	Сахар-10										
	Сметана-3										
	Мука пшеничная-7										
	масло сливочное-1										
<b>449</b>	<b>Соус молочный сладкий</b>	<b>20</b>	<b>0,52</b>	<b>1,27</b>	<b>3,14</b>	<b>26,1</b>	<b>0,0066</b>		<b>0,146</b>	<b>18,02</b>	<b>0,03</b>
	Молоко-15										
	Мука пшеничная-0,8										
	масло сливочное-0,8										
	Сахар-2										
<b>534</b>	<b>Молоко</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>90,00</b>	<b>0,072</b>		<b>1,26</b>	<b>216,00</b>	<b>0,18</b>
	Молоко 189										
	<b>Итого за VIII день:</b>		<b>59,97</b>	<b>55,9</b>	<b>211,44</b>	<b>1576,86</b>	<b>0,683</b>		<b>28,097</b>	<b>968,17</b>	<b>10,57</b>





Х день: пятница Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 3 - 8 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
	<b>Кисель витаминизированный</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,6</b>	<b>18,58</b>	<b>0,08</b>		<b>4</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>
	Кисель-5										
<b>97</b>	<b>Бутерброд с сыром и с маслом</b>	<b>33</b>	<b>4,7</b>	<b>7,61</b>	<b>6,96</b>	<b>115,62</b>	<b>0,019</b>		<b>0,094</b>	<b>128,78</b>	<b>0,28</b>
	Сыр российский-13										
	масло сливочное-5										
	Хлеб пшеничный-15										
<b>298</b>	<b>Макаронник</b>	<b>100</b>	<b>5,40</b>	<b>3,80</b>	<b>26,40</b>	<b>162,00</b>	<b>0,06</b>		<b>0,50</b>	<b>58,00</b>	<b>0,80</b>
	Макаронные изд.-30										
	Масло сливочное-2										
	Молоко-40										
	Сахар-4										
	Яйцо-9										
	Мука пшеничная-2										
<b>449</b>	<b>Соус молочный сладкий</b>	<b>30</b>	<b>0,78</b>	<b>1,91</b>	<b>4,713</b>	<b>39,15</b>	<b>0,01</b>		<b>0,22</b>	<b>27,03</b>	<b>0,45</b>
	Молоко-23										
	Мука пшеничная-1										
	масло сливочное-1										
	Сахар-3										
<b>508</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	<b>2,88</b>	<b>2,64</b>	<b>20</b>	<b>115,2</b>	<b>0,64</b>		<b>1,04</b>	<b>99,2</b>	<b>0,64</b>
	Какао-порошок-2,4										
	Молоко-90										
	Сахар-15										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
<b>II завтрак</b>											
<b>537</b>	<b>Сок яблочный</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>0,015</b>		<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>											
<b>113</b>	<b>Овощи натуральные соленые</b>	<b>81</b>	<b>0,891</b>	<b>0,081</b>	<b>2,84</b>	<b>16,2</b>	<b>0,008</b>		<b>12,15</b>	<b>8,1</b>	<b>0,891</b>
	Помидор соленый-87										
<b>147</b>	<b>Щи из свежей капусты с</b>	<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>3,98</b>	<b>6,22</b>	<b>66,40</b>	<b>0,046</b>		<b>14,78</b>	<b>27,20</b>	<b>0,64</b>

	<b>картофелем</b>										
	Картофель-32(34,37,40)										
	Капуста белокочанная-50										
	Морковь-13										
	Томат паста-2										
	Масло растительное-4										
	Лук репчатый-10										
<b>372</b>	<b>Бефстроганов из отварной говядины</b>	<b>80</b>	<b>16,320</b>	<b>10,16</b>	<b>1,68</b>	<b>163,00</b>	<b>0,037</b>		<b>0,533</b>	<b>32,00</b>	<b>1,759</b>
	Говядина-67										
	Морковь-7										
	Лук репчатый-2										
<b>451</b>	<b>Соус сметанный</b>	<b>40</b>	<b>0,616</b>	<b>4,252</b>	<b>1,352</b>	<b>46,12</b>	<b>0,007</b>		<b>0,028</b>	<b>16,96</b>	<b>0,44</b>
	Сметана-20										
	Мука пшеничная-1										
	Масло сливочное-1										
<b>243</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>100</b>	<b>5,70</b>	<b>5,23</b>	<b>24,72</b>	<b>168,70</b>	<b>0,14</b>		<b>0</b>	<b>9,50</b>	<b>3,03</b>
	Крупа гречневая-46										
	Масло сливочное-4,5										
<b>527</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,45</b>	<b>0</b>	<b>24,3</b>	<b>99</b>	<b>0,01</b>		<b>0,45</b>	<b>25,50</b>	<b>1,35</b>
	Смесь сухофруктов-22										
	Сахар-13										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,72</b>		<b>0</b>	<b>14,00</b>	<b>1,56</b>
<b>Полдник</b>											
<b>589</b>	<b>Сдоба обыкновенная (плюшка)</b>	<b>80</b>	<b>6,78</b>	<b>3,27</b>	<b>46,95</b>	<b>248,71</b>	<b>0,08</b>		<b>0</b>	<b>11,97</b>	<b>0,789</b>
	Мука пшеничная-59										
	Масло сливочное-4										
	Сахар-6										
	Яйцо-1,3										
	Дрожжи прессованные -0,9										
<b>535</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>180</b>	<b>9</b>	<b>5,76</b>	<b>15,3</b>	<b>156,6</b>	<b>0,054</b>		<b>1,08</b>	<b>214,2</b>	<b>0,18</b>
	Йогурт-185										
<b>118</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>133</b>	<b>0,532</b>	<b>0,532</b>	<b>13,03</b>	<b>62,51</b>	<b>0,04</b>		<b>13,3</b>	<b>21,28</b>	<b>2,93</b>
	Яблоко-149										
	<b>Итого за X день:</b>		<b>61,877</b>	<b>50,623</b>	<b>246,985</b>	<b>1707,71</b>	<b>0,781</b>		<b>51,175</b>	<b>702</b>	<b>17,474</b>

