СОГЛАСОВАНО
Начальник управления образования
Красногвардейского района
Белгородской области
_____ Черняков Е.Н.
"15" августа 2024 год

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад "Березка" с.Засосна"
Красногвардейского района
Белгородской области
_____ Зиновьева Н.В.
"15" августа 2024 год

Примерное десятидневное меню
для детей, посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад "Березка" общеразвивающего вида с.Засосна" Красногвардейского района Белгородской области с 12-ти часовым пребыванием, разработано на основе физических потребностей в пищевых веществах и норм питания

(осенне-зимний период)

1 день	Наименование блюд	Масса порции		Нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества			
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года		3-7 лет	
						Б	Ж	У	Б	Ж	У			В1	В2	С	В1	В2	С	Са	Fe	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Завтрак	Вермишель с маслом и сахаром	150	200			4	5,3	15,1	5,4	7	20	124,1	165,3	0,002	0,003	14,84	0,003	0,004	17,6	44,6	1,03	46,1	1,07
	вермишель			30	40																		
	сахар			5	5																		
	масло сливоч.			3	3																		
	Кофейный напиток, булка с маслом	150	200			0,15		10,5	0,2		14	42	56							9	0,6	12	0,8
	кофейный напиток			2	2																		
	сахар			10	14																		
	масло сливоч.			10	10																		
2 завтрак	Яблоко	100	100	100	100	0,8		8,1	0,8		8,1	40	40	0,06	0,02	30	0,06	0,02	30	25	0,3	25	0,3
Обед	Салат из св.огурцов	40	60	30	50	3,4	10,2	17,5	4,08	12.янв	21	178	213	0,04	0,04	9,9	0,05	0,05	11,8	58	9,9	69,6	11,8
	огурец			50	50																		
	лук зеленый			3	3																		
	масло растит.			3	3																		
	Суп пшенный на м/б	150	250			1,23	6,24	6,61	1,38	8,2	14,81	93,7	123,2	0,15	0,088	15,88	0,15	0,088	15,88	3,74	0,03	3,74	0,03
	картофель			150	170																		
	пшено			10	10																		
	лук			5	7																		
	морковь			7	10																		
	масло растит.			3	3																		
	масло сливоч.			3	3																		
	Гуляш			55	60	17,3	9,3	17,4	19,2	10,2	19,3	212,2	235,56	0,11	0,2	42,1	0,12	0,22	46,7	91	3,3	101	36
	мясо			55	60																		
	лук			5	8																		
	морковь			7	10																		
	масло растит.			3	3																		
	Каша гречневая	130	150			5,7	4,82	27,4	7,41	6,26	35,7	180,34	234,44	0,14	0,07		0,18	0,091		9,49	3,03	12,3	3,93
	гречка			30	40																		
	масло сливоч.			3	5																		
	Сок фруктовый	150	200	150	200	0,4		11,7	0,8		22,14	50	100			3			6	4	0,2	8	0,4
Полдник	Молочная рисовая каша	150	200			1,82	6,11	16,9	2,38	7,99	22,1	132,9	173,8	0,03	0,03	22,5	0,04	0,04	29,4	30,8	1,65	40,2	2,15
	молоко			150	200																		
	рис			20	20																		
	сахар			10	10																		
	масло сливоч.			4	4																		
	Чай	150	200			0,15		10,5	0,2		14	42	56							9	0,6	12	0,8
	чай			0,6	0,6																		
	сахар			7	10																		
	Пирожок с повидлом	60	60			4,8	6	38	4,8	6	38	228	228	0,04	0,037	0,09	0,04	0,037	0,09	10,09	0,62	10,09	0,62
	мука			50	50																		
	дрожжи			1	1,20																		
	сахар			3	5																		
	повидло			20	20																		
	молоко			50	50																		
	яйцо			5	6																		
На весь день	Хлеб ржаной	40	50	40	50	2,64	0,48	13,68	3,3	0,6	17,1	72,4	90,5	0,06	0,05	0,18	0,08	0,07	0,23	11,2	0,8	14	1
	Хлеб пшеничный	60	80	60	80	5	0,77	32,5	7,1	1,1	46,4	160,3	229							14	1,3	20	1,8
	Соль			3	5																		
												1431,84	1779,5										

2 день	Наименование блюд	Масса порции		Нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества			
		1-3 года	1-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года		3-7 лет	
						Б	Ж	У	Б	Ж	У			В1	В2	С	В1	В2	С	Са	Fe	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Завтрак	Молочная пшенная каша	150	200			3,38	5,21	12,93	6,76	10,42	25,86	112,47	224,94	0,05	0,1	0,45	0,1	0,2	0,9	92,93	0,36	185,9	0,72
	молоко			150	200																		
	пшено			15	20																		
	сахар			5	5																		
	масло сливоч.			3	3																		
	Чай, булка с маслом, сыр	150	200			0,15		10,5	0,2		14	42	56							9	0,6	12	0,8
	чай			5	5																		
	сахар			8	10																		
	масло сливоч.	10	10	8	10	0,06	8,24	0,09	74,8	74,8													
	сыр	8	8	8	10	2	2,3		2	2,3		35	35	0,007	0,038		0,007	0,038		55,92		55,92	
2 завтрак	Яблоко	100	100	100	100	0,2		10,1	0,2		10,1	42	42	0,03	0,03	6,2	0,03	0,03	6,2	16	2,2	16	2,2
Обед	Салат из св.помидор	40	60			0,46	2,86	3,14	0,68	4,29	4,72	4,03	6,05	0,012	0,02	7,6	0,02	0,03	11,8	58	9,9	69,6	11,8
	помидор			35	55																		
	лук зеленый			5	5																		
	масло растит.			3	3																		
	Борщ на м/б со сметаной	150	200			2,31	1,3	4,07	3,08	1,74	5,42	48,74	65	0,045	3,37	7,5	0,06	6,7	10	44,36	0,66	59,14	0,88
	капуста			50	60																		
	картофель			100	110																		
	лук			15	15																		
	морковь			15	15																		
	свекла			20	30																		
	масло сливоч.			3	3																		
	соус томатный			5	7																		
	сметана 15%			4	5																		
	Котлета мясная	60	70			13,08	13,05	3,7	14,01	13,24	4,8	171,4	199,98	0,044	0,09		0,046	0,12		11,2	13,06	0,96	1,12
	мясо			55	60																		
	молоко			10	10																		
	хлеб			10	10																		
	лук			6	7																		
	масло растит.			3	3																		
	Картофельное пюре	130	150			2,77	5,25	20,19	3,2	6	23,3	139,06	160,5	0,091	0,05	9,7	0,1	0,06	11,25	10,4	1,17	12	1,35
	картофель			130	150																		
	молоко			30	40																		
	масло сливоч.			3	5																		
	Компот из с/ф	150	200			0,42		21	0,56		27,89	15,4	113,8	0,007	0,015	0,49	0,1	0,02	0,65	21	0,6	28,2	0,74
	сухофруты			10	15																		
	сахар			10	10	0,4		11,7	0,8		22,14	50	100			3			6	4	0,2	8	0,4
Полдник	Рыба запеченная под омлетом	70	80			18,21	10,83	20,43	18,21	10,83	20,43	251,85	251,85	0,16	0,12	2,58	0,16	0,12	2,58	51,27	1,31	51,27	1,31
	рыба			100	130																		
	мука пшеничная			7	7																		
	молоко			10	10																		
	яйцо			20	20																		
	Какао на молоке	150	200	150	200	4,65	4,8	16,77	6,2	6,4	22,36	127,37	169,82	0,015	0,18	0,81	0,04	0,24	1,08	165,86	0,53	221,14	0,7
	Вафля	30	40	30	40	0,58	4,59	9,37	0,58	4,59	9,37	81,3	81,3	0,007	0,003		0,007	0,003		1,2	0,009	1,2	0,009
На весь день	Хлеб ржаной	40	50	40	50	2,64	0,48	13,68	3,3	0,6	17,1	72,4	90,5	0,06	0,05	0,18	0,08	0,07	0,23	11,2	0,8	14	1
	Хлеб пшеничный	60	80	60	80	5	0,77	32,5	7,1	1,1	46,4	160,3	229							14	1,3	20	1,8
	Соль			3	5																		
												1453	1825,74										

3 день	Наименование блюд	Масса порции		Нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества			
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года		3-7 лет	
						Б	Ж	У	Б	Ж	У			B1	B2	C	B1	B2	C	Ca	Fe	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Завтрак	**Молочная манная каша**	150	200			6	7,7	23,4	8	10,3	31,3	197,5	263,4	0,05	0,14		0,06	0,19		129,7	0,1	173	0,2
	молоко			150	200																		
	манка			15	20																		
	сахар			4	5																		
	масло сливоч.			2	3																		
	Чай, булка с маслом слив.	150	200			0,15		10,5	0,2		14	42	56							9	0,6	12	0,8
	чай			0,5	0.6																		
	сахар			8	10																		
	масло сливоч.			8	9	0,06	8,24	0,09	0,06	8,24	0,09	74,8	74,8										
2 завтрак	**Банан**	100	100	100	100	0,3		9,5	0,3		9,5	40	40	0,02	0,04	3,6	0,02	0,04	3,6	17	2,1	17	2,1
Обед	**Салат из капусты**	40	50			0,46	2,86	3,14	0,68	4,29	4,72	4,03	6,05	0,012	0,02	7,6	0,02	0,03	11,9	16,8	0,4	25,2	0,6
	капуста			50	60																		
	морковь			5	5																		
	масло растит.			3	3																		
	Рассольник на м/б	150	200			3,86	3,19	12,77	4,83	3,99	15,97	88,4	110,5	0,13	0,08	7,48	0,16	0,14	9,36	31,9	2,19	39,8	2,73
	картофель			100	110																		
	огурцы			20	30																		
	лук			15	15																		
	морковь			15	15																		
	перловка			10	10																		
	масло сливоч.			3	3																		
	масло растит.			3	3																		
	Бефстроганов в томат. соусе	60	80			17,3	9,3	17,4	19,2	10,2	19,3	212,2	235,56	0,11	0,2	42,1	0,12	0,22	46,7	91	3,3	101	3,6
	мясо			55	60																		
	лук			8	10																		
	томатный соус			10	10																		
	морковь			8	10																		
	масло растит.			3	3																		
	Отварная вермишель	120	150			3,9	3,1	26,9	4	3,3	27,2	142,02	162,3		0,01			0,02		11,9	0,5	13,6	0,6
	вермишель			30	40																		
	масло сливоч.			3	4																		
	Компот из сухофрукт.	150	200			1,02		21,8	1,36		29,02	87,2	116,19	0,007	0,007	5	0,01	0,01	6,6	11,3	0,7	15	0,94
	сухофрукт			10	10																		
	сахар			9	10																		
Полдник	**Творожная запеканка**	150	200			21,45	13,46	18,42	28,6	17,94	24,56	289,2	385,6	0,075	0,38	0,38	0,1	0,5	0,5	211,1	0,99	280,1	1,32
	крупа манная			10	10																		
	творог			100	120																		
	повидло			20	20																		
	яйцо			10	10																		
	сахар			4	5																		
	масло сливоч.			2	2																		
	Кефир	150	200	150	200	4,3	3,7	6	5,8	5	8	79,5	106	0,06	0,26	1,05	0,08	0,34	1,4	180	0,015	240	0,2
На весь день	Хлеб ржаной	40	50	40	50	2,64	0,48	13,68	3,3	0,6	17,1	72,4	90,5	0,06	0,05	0,18	0,08	0,07	0,23	11,2	0,8	14	1
	Хлеб пшеничный	60	80	60	80	5	0,77	32,5	7,1	1,1	46,4	160,3	229							14	1,3	20	1,8
	Соль			3	5																		
												1489,55	1875,9										

4 день	Наименование блюд	Масса порции		Нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества			
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года			1-7 лет			1-3 года	3-7 лет	1-3 года			1-7 лет			1-3 года		3-7 лет	
						Б	Ж	У	Б	Ж	У			В1	В2	С	В1	В2	С	Са	Fe	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Завтрак	Творожно-вемиш. пудинг	150	200			16,7	13	22	22	16	27,3	265	331		0,5			0,7		140		196	
	творог			90	100																		
	вермишель			20	30																		
	масло сливоч.			3	4																		
	сахар			7	7																		
	Какао на молоке	150	200			4,65	4,8	16,77	6,2	6,4	22,36	127,37	169,82	0,015	0,18	0,81	0,04	0,24	1,08	165,86	0,53	221,14	0,7
	какао порошок	0,5	0,6																				
	молоко	150	200	150	200																		
	сахар			7	8																		
	Печенье	30	40																				
2 завтрак	Яблоко	100	100	100	100	0,2		10,1	0,2		10,1	42	42	0,03	0,3	6,2	0,03	0,3	6,2	16	2,2	16	2,2
Обед	Салат из св. помидор	40	60			0,46	2,86	3,14	0,68	4,29	4,72	4,03	6,05	0,012	0,02	7,6	0,02	0,03	11,4	16,8	0,4	25,2	0,6
	помидор			35	55																		
	лук зеленый			5	5																		
	масло растит.			3	3																		
	Борщ со сметаной	150	200			3,04	5,28	19,6	3,8	6,6	24,5	103,4	129,25	0,08	0,06	10,6	0,11	0,08	13,3	20,4	1,57	25,5	1,97
	капуста			60	70																		
	картофель			70	80																		
	лук			5	5																		
	морковь			5	5																		
	томатный соус			10	10																		
	масло сливоч.			3	3																		
	масло растит.			3	3																		
	Биточки мясные	60	80			10,04	10,7	5,3	10,7	11,7	5,7	161,6	176,8	0,48	0,14	0,6	0,55	0,16	0,7	20,1	1,28	23,1	1,48
	мясо			50	70																		
	хлеб пшеничный			10	10																		
	молоко			10	10																		
	лук			5	5																		
	Картофельное пюре	130	150			2,77	5,25	20,19	3,2	6	23,3	139,06	160,5	0,091	0,05	9,75	0,1	0,06	11,25	10,4	1,17	12	1,35
	Картофель			100	110																		
	масло сливоч.			3	5																		
	молоко			30	30																		
	Компот из с/ф	150	200			0,42		21	0,56		27,89	85,4	113,8	0,007	0,015	0,49	0,1	0,02	0,65	21	0,6	28,2	0,74
	сухофрукты			10	10																		
	сахар			7	8																		
Полдник	Молочная гречневая каша	150	200			5,58	6,12	19,73	6,9	7,7	25	156	195	0,09	0,19	1,7	0,11	0,24	2,1	148	0,5	185	0,6
	молоко			150	200																		
	гречка			15	15																		
	сахар			5	5																		
	масло сливоч.			3	3																		
	Чай	150	150			2,85	2,9	19,4	2,85	2,9	19,4	115	115	0,02	0,09	0,77	0,02	0,09	0,77	71,7	0,4	71,7	0,4
	чай			0.5	0,6																		
	сахар			7	10																		
	Булка с маслом																						
	масло сливоч.			7	10	1,96	1,98	13,62	1,96	1,98	13,62	80	80							7,4	0,7	7,4	0,7
На весь	Хлеб ржаной	40	50	40	50	2,64	0,48	13,68	3,3	0,6	17,1	72,4	90,5	0,06	0,05	0,18	0,08	0,07	0,23	11,2	0,8	14	1
	Хлеб пшеничный	60	80	60	80	5	0,77	32,5	7,1	1,1	46,4	160,3	229							14	1,3	20	1,8
	Соль			3	5																		
												1511,56	1838,72										

5 день	Наименование блюд	Масса порции		Нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества			
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года			1-7 лет			1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года		3-7 лет	
						Б	Ж	У	Б	Ж	У			В1	В2	С	В1	В2	С	Са	Fe	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Завтрак	**Молочная рисовая каша**	150	200			2,13	4,04	15,33	2,13	4,04	15,33	106,97	106,97	0,1	0,07	3,7	0,1	0,07	3,7	27	0,7	27	0,7
	молоко			150	150																		
	рис			15	15																		
	сахар			5	5																		
	масло сливоч.			3	3																		
	Чай, булка с маслом слив.	150	200			0,15		10,5	0,2		14	42	56							9	0,6	12	0,8
	чай			0,5	0,6																		
	сахар			8	10																		
	масло сливоч.			8	10	0,06	0,24	0,09	0,06	0,24	0,09	74,8	74,8										
	сыр			8	10	2	2,3		2	2,3		35	35	0,007	0,038		0,07	0,038		55,92		55,92	
2 завтрак	**Яблоко**	100	100	100	100	0,5		5,8	0,5		5,8	26	26	0,06	0,02	22,2	0,06	0,02	22,2	26	0,3	26	0,3
Обед	**Салат из св. огурцов**	40	60	50	50	0,85	4,4	3,85	0,85	4,4	3,85	60	60			4			4				
	Суп гороховый на м/б с гренк.	150	200			5,1	6,37	1,72	2,15	16,9	21,12	114,24	142,8	0,12	0,12	4,24	0,15	0,15	5,3	35,2	1,04	44	1,3
	картофель			100	110																		
	горох			20	20																		
	лук			15	15																		
	морковь			15	15																		
	масло сливоч.			3	3																		
	масло растит.			3	3																		
	Запеканка масо-вермиш.	150	200			19,53	10,37	42,84	22,67	12,01	62,38	337,62	391,98	0,039	0,06	0,88	0,039	0,06	0,88	5,52	0,51	5,52	0,51
	мясо			60	70																		
	вермишель			30	40																		
	лук			5	5																		
	масло сливоч.			3	6																		
	яйцо			10	10																		
	Компот со свеж. фруктов	150	200			0,25		17	0,83		22,7	68,98	91,98	0,007	0,007	5	0,01	0,01	6,6	11,3	0,7	15	0,94
	фрукты св.			10	10																		
	сахар			10	12																		
Полдник	**Блины со сгущенкой**	150	200			10,95	7,5	50,7	14,6	10	66,16	301,65	402,2	0,21	0,24	2,7	0,28	0,32	3,62	113,6	2,2	151,4	2,9
	сахар			3	4																		
	мука			30	40																		
	яйцо			10	10																		
	молоко			50	50																		
	масло растит.			5	5																		
	Йогурт	150	200			0,15		10,5	0,2		14	42	56							9	0,6	12	0,8
На весь день	Хлеб ржаной	40	50	40	50	2,64	0,48	13,68	3,3	0,6	17,1	72,4	90,5	0,06	0,05	0,18	0,08	0,07	0,23	11,2	0,8	14	1
	Хлеб пшеничный	60	80	60	80	5	0,77	32,5	7,1	1,1	46,4	160,3	229							14	1,3	20	1,8
	Соль			3	5																		
												1441,96	1763,23										

6 день	Наименование блюд	Масса порции		Нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества			
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года		3-7 лет	
						Б	Ж	У	Б	Ж	У			В1	В2	С	В1	В2	С	Са	Fe	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Завтрак	Плов фруктовый	150	200			3,61	4,77	42,66	4,82	6,36	56,88	229,08	305,44	0,045	0,045	0,48	0,06	0,06	0,64	28,17	0,84	37,56	1,12
	рис			30	40																		
	изюм			8	8																		
	масло сливоч.			3	4																		
	сахар			6	7																		
	Кофейный напиток, булка с мас. слив., сыр	150	200			0,15		10,5	0,2		14	42	56							9	0,6	12	0,8
	Кофейный напиток			1	1,2																		
	сахар			6	7																		
	масло сливоч.			8	10	0,06	0,24	0,09	0,06	0,24	0,09	74,8	74,8										
	сыр			8	10	2	2,3		2	2,3		35	35	0,007	0,038		0,07	0,038		55,92		55,92	
2 завтрак	Апельсин	100	100	100	100	0,8		8,1	0,8		8,1	40	40	0,6	0,02	30	0,06	0,02	30	25	0,3	25	0,3
Обед	Салат из моркови	40	60	40	60	3,4	10,2	17,5	4,08	12	21	35	42	0,04	0,04	9,9.	0,05	0,05	11,8.	58	9,9	69,6	11,8
	морковь			40	60																		
	масло растит.			3	3																		
	Суп гречневый на м/б	150	200			2,93	3,91	22,04	2,93	5,74	22,05	130,45	146,92	0,95	0,074		0,19	0,094		19,5	21,18	26,5	26,2
	картофель			100	120																		
	гречка			10	10																		
	лук			15	15																		
	морковь			15	15																		
	масло сливоч.			3	3																		
	масло растит.			3	3																		
	тефтели в томатном соусе	60	70			12,5	12,3	15	18,39	18,08	21,99	220,9	324,05	0,12	0,15	6,9	0,176	0,22	10,12	24	2,1	35,2	3,08
	мясо			60	70																		
тно	рис			5	5																		
	лук			5	5																		
	томатное пюре			5	5																		
	картофельное пюре	130	150			3,9	8,12	23,1	4,5	9,14	24,4	83	110	0,13	0,15	2,74	0.15	0,18	2,96	76,3	1,23	79,2	1,34
	картофель			150	180																		
	молоко			30	30																		
	масло сливоч.			5	5																		
	Сок фруктовый	150	200	150	200	0,4		11,7.	0,8		22,14	5	10			3			6	4	0,2	8	0,4
Полдник	Молочная пшенная каша	150	200			5,07	7,8	19,4	6,76	10,42	25,86	168,7	224,94	0,07	0,15	0,68	0,1	0,2	0,9	139,4	0,54	185,9	0,72
	молоко			150	200																		
	пшено			15	20																		
	сахар			5	5																		
	масло сливоч.			3	3																		
	Чай	150	200			0,15		10,5	0,2		14	42	56							9	0,6	12	0,8
	чай			5	5																		
	сахар			8	11																		
	Ватрушка с повидлом	60	60	60	60	4,8	6	38	4,8	6	38	197	228	0,04	0,037	0.09	0,04	0,037	0,09	10,09	0,62	10,09	0,62
На весь день	Хлеб ржаной	40	50	40	50	2,64	0,48	13,68	3,3	0,6	17,1	72,4	90,5	0,06	0,05	0,18	0,08	0,07	0,23	11,2	0,8	14	1
	Хлеб пшеничный	60	80	60	80	5	0,77	32,5	7,1	1,1	46,4	160,3	229							14	1,3	20	1,8
	Соль			3	6																		
												1535,63	1972,65										

7 день	Наименование блюд	Масса порции		Нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества			
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года		3-7 лет	
						Б	Ж	У	Б	Ж	У			В1	В2	С	В1	В2	С	Са	Fe	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Завтрак	Молочная манная каша	150	200			6	7,7	23,4	8	10,3	31,3	197,5	263,4	0,05	0,14		0,06	0,19		129,7	0,1	173	0,2
	молоко			150	200																		
	манка			15	20																		
	сахар			5	5																		
	масло сливоч.			3	3																		
	Чай, булка с маслом слив.	150	200			0,15		10,5	0,2		14	42	56							9	0,6	12	0,8
	чай			0,5	0,6																		
	сахар			8	10																		
	масло сливоч.			8	10	0,06	8,24	0,09	0,06	8,24	0,09	74,8	74,8										
2 завтрак	Яблоко	100	100	100	100	0,3		9,5	0,3		9,5	40	40	0,02	0,04	3,6	0,02	0,04	3,6	17	2,1	17	2,1
Обед	Салат из св. капусты	40	60			0,46	2,86	3,14	0,68	4,29	4,72	4,03	6,05	0,012	0,02	7,6	0,02	0,03	11,9	16,8	0,4	25,2	0,6
	капуста			35	45																		
	лук			5	5																		
	масло растит.			3	3																		
	Свекольник со смет. на м/б	150	200			6,65	3,28	14,6	10,4	4,1	29,2	116,6	145,7	0,13	0,11	14,2	0,16	0,13	17,7	24,1	1,2	31	1,57
	картофель			100	120																		
	свекла			40	60																		
	лук			15	15																		
	морковь			15	15																		
	томатное пюре			5	5																		
	масло сливоч.			3	3																		
	масло растит.			5	5																		
	Плов мясной	180	230			3,19	6,06	23	3,83	7,2	27,59	160,45	192,54	0,15	0,1	5,55	0,18	0,12	6,6	40,5	10,5	48,6	12,6
	мясо (птицы)			50	70																		
	рис			30	43																		
	морковь			25	25																		
	лук			25	25																		
	масло сливоч.			4	5																		
	масло растит.			5	5																		
	томатное пюре			5	5																		
	Компот из сух.	150	200			0,42		21	0,56		27,89	15,4	113,8	0,007	0,015	0,49	0,1	0,02	0,65	21	0,6	28,2	0,74
	сахар			7	9																		
Полдник	Рыбная котлета	70	80			14,5	6,94	22,37	17,93	8,33	26,84	102,7	123,24	0,08	0,12	0,8	0,1	0,14	0,96	59	1,1	70,8	1,32
	рыба			100	110																		
	яйцо			10	10																		
	хлеб пш.			20	20																		
	молоко			20	20																		
	масло растит.			5	5																		
	Икра кабачков.	50	50	50	50	0,85	4,4	3,85	0,85	4,4	3,85	60	60			4			4				
	Какао на мол.	150	200	150	200	4,65	4,8	16,77	6,2	6,4	22,36	127,37	169,82	0,015	0,18	0,81	0,04	0,24	1,08	165,86	0,53	221,14	0,7
	сахар			5	6																		
	печенье	40	40	40	40	2,96	4	30,48	2,96	4	30,48	162,4	162,4							14,8	1,4	14,8	1,4
На весь день	Хлеб ржаной	40	50	40	50	2,64	0,48	13,68	3,3	0,6	17,1	72,4	90,5	0,06	0,05	0,18	0,08	0,07	0,23	11,2	0,8	14	1
	Хлеб пшеничный	60	80	60	80	5	0,77	32,5	7,1	1,1	46,4	160,3	229							14	1,3	20	1,8
	Соль			3	5																		
												1423	1727,25										

8 день	Наименование блюд	Масса порции		Нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества			
		1-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года		3-7 лет	
						Б	Ж	У	Б	Ж	У			B1	B2	C	B1	B2	C	Ca	Fe	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Завтрак	Молочная вермишель	150	200			5,4	5	29,65	7,23	6,67	39,54	185,2	246,87	0,08	0,05	2,78	0,1	0,07	3,7	20,3	27	0,5	0,7
	молоко			150	200																		
	вермишель			15	15																		
	сахар			5	5																		
	масло сливоч.			3	3																		
	Чай, булка с маслом, сыр	150	200			0,15		10,5	0,2		14	42	56							9	0,6	12	0,8
	чай																						
	сахар			8	10																		
	масло сливоч.			8	10	0,06	8,24	0,09	0,06	8,24	0,09	74,8	74,8										
	сыр			8	8	2	2,3		2	2,3		35	35	0,007	0,038		0,007	0,038		55,92		55,92	
2 завтрак	Банан	100	100	100	100	0,3		9,5	0,3		9,5	40	40	0,02	0,04	3,6	0,02	0,04	3,6	17	2,1	17	2,1
Обед	Салат из св. помидор	40	50	40	50	1,24	0,08	2,6	1,55	0,1	3,25	16	20	0,04	0,02	4	0,055	0,025	5	8	0,28	10	0,35
	Борщ с сметаной	150	200			2,31	1,3	4,07	3,08	1,74	5,42	48,74	64,98	0,04	5	7,49	0,06	6,7	9,98	44,36	0,66	59,14	0,88
	капуста			50	60																		
	лук			15	15																		
	морковь			15	15																		
	картофель			100	110																		
	томатное пюре			5	5																		
	масло сливоч.			3	3																		
	масло растит.			5	5																		
	Зразы мясные	60	70			8,3	11	9,6	11,06	14,7	12,8	170,8	227,7	0,06	0,1	2,8	0,08	0,13	3,7	31,6	1,75	42,1	2,34
	мясо			55	70																		
	лук			5	5																		
	сухари			10	10																		
	яйцо			10	10																		
	молоко			20	20																		
	масло растит.			5	5																		
	Картофельное пюре	130	150			2,77	5,25	20,19	3,2	6	23,3	139,06	160,5	0,091	0,05	9,75	0,1	0,06	11,25	10,4	1,17	12	1,35
	масло сливоч.			5	5																		
	молоко			30	30																		
	Компот из сухо фрукт.	150	200			1,02		21,8	1,36		29,02	87,2	116,19	0,007	0,007	5	0,01	0,01	6,6	11,3	0,7	15	0,94
	сахар			7	8																		
Полдник	Ленивые вареники со см.	150	200			21,45	13,46	18,42	28,6	17,94	24,56	289,2	385,6	0,075	0,38	0,38	0,1	0,5	0,5	211,1	0,99	280,1	1,32
	творог			100	130																		
	яйцо			10	10																		
	мука			20	20																		
	сахар			5	7																		
	масло сливоч.			4	4																		
	Кефир	150	200	150	200	4,3	3,7	6	5,8	5	8	79,5	106	0,06	0,26	1,05	0,08	0,34	1,4	180	0,015	240	0,2
На весь день	Хлеб ржаной	40	50	40	50	2,64	0,48	13,68	3,3	0,6	17,1	72,4	90,5	0,06	0,05	0,18	0,08	0,07	0,23	11,2	0,8	14	1
	Хлеб пшеничный	60	80	60	80	5	0,77	32,5	7,1	1,1	46,4	160,3	229							14	1,3	20	1,8
	Соль			3	5																		
												1440,2	1853,14										

9 день	Наименование блюд	Масса порции		Нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества			
		1-3 года	3-7 лет	й-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года		3-7 лет	
						Б	Ж	У	Б	Ж	У			В1	В2	С	В1	В2	С	Са	Fe	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Завтрак	Молочная рисовая каша	150	200			6	7,7	23,4	8	10,3	31,3	197,5	263,4	0,05	0,14		0,06	0,19		129,7	0,1	173	0,2
	молоко			150	200																		
	рис			15	20																		
	сахар			8	10																		
	масло сливоч.			3	4																		
	Чай, булка с маслом слив.	150	200			0,15		10,5	0,2		14	42	56							9	0,6	12	0,8
	чай			5	5																		
	сахар			7	9																		
	масло сливоч.			10	10	0,06	8,24	0,09	0,06	8,24	0,09	74,8	74,8										
2 завтрак	Яблоко	100	100	100	100	0,2		10,1	0,2		10,1	42	42	0,03	0,03	6,2	0,03	0,03	6,2	16	2,2	16	2,2
Обед	Салат из св. огурцов	40	60			0,46	2,86	3,14	0,68	4,29	4,72	4,03	6,05	0,012	0,02	7,6	0,02	0,03	11,8	58	9,9	69,6	11,8
	огурцы			35	55																		
	лук			5	5																		
	масло растит.			3	3																		
	Суп рыбный	150	250			7,19	7,07	11,95	9,6	9,4	15,9	140,37	187,16	0,11	0,09	7,2	0,15	0,12	9,6	33,41	0,96	44,54	1,28
	картофель			100	120																		
	рыба			40	50																		
	морковь			10	10																		
	лук			10	10																		
	масло сливоч.			3	3																		
	Печень говяжья в сливочно сметанном соусе	80	100	80	100	8,64	14,32	0,32	10,8	17,9	0,4	160	200							5,6	1,52	7	1,9
	Гречневая каша	130	150			5,7	4,82	27,4	7,41	6,26	35,7	180,34	234,44	0,14	0,07		0,18	0,091		9,49	3,03	12,3	3,93
	Гречка			30	43																		
	масло сливоч.			3	4																		
	Компот из сухофруктов	150	200			0,25		17	0,83		22,7	68,98	91,98	0,007	0,007	5	0,01	0,01	6,6	11,3	0,7	15	0,94
	сухофрукты			10	10																		
	сахар			7	8																		
Полдник	Яйцо вареное	1	1			7,85	9,06	3,21	10,2	11,78	4,18	124,93	162,41	0,04	0,3	0,18	0,05	0,39	0,23	100,8	1,32	131,1	1,72
	яйцо			1	1																		
	молоко	150	200	150	200	4,65	4,8	16,77	6,2	6,4	22,36	127,37	169,82	0,015	0,18	0,81	0,04	0,24	1,08	165,86	0,53	221,14	0,7
	булочка домашняя	60	60	60	60	2,96	4	30,48	2,96	4	30,48	162,4	162,4							14,8	1,4	14,8	1,4
	мука	50	50																				
	дрожжи	1	1																				
	молоко	50	50																				
	яйцо	4	5																				
	сахар	3	4	3	4																		
На весь день	Хлеб ржаной	40	50	40	50	2,64	0,48	13,68	3,3	0,6	17,1	72,4	90,5	0,06	0,05	0,18	0,08	0,07	0,23	11,2	0,8	14	1
	Хлеб пшеничный	60	80	70	100	5	0,77	32,5	7,1	1,1	46,4	160,3	229							14	1,3	20	1,8
	Соль			3	5																		
												1557,42	1969,96										

10 день	Наименование блюд	Масса порции		Нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества			
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года		3-7 лет	
						Б	Ж	У	Б	Ж	У			В1	В2	С	В1	В2	С	Са	Fe	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Завтрак	**Молочная гречневая каша**	150	200			2,13	4,04	15,33	2,13	4,04	15,33	106,97	106,97	0,1	0,07	3,7	0,1	0,07	3,7	27	0,7	27	0,7
	молоко			150	200																		
	гречка			15	15																		
	сахар			5	5																		
	масло сливоч.			3	4																		
	Чай, булка с маслом слив.	150	200			0,15		10,5	0,2		14	42	56							9	0,6	12	0,8
	чай			5	5																		
	сахар			8	10																		
	масло сливоч.			8	9	0,06	0,24	0,09	0,06	0,24	0,09	74,8	74,8										
	сыр			8	10	2	2,3		2	2,3		35	35	0,007	0,038		0,07	0,038		55,92		55,92	
2 завтрак	**Яблоко**	100	100	100	100	0,5		5,8	0,5		5,8	26	26	0,06	0,02	22,2	0,06	0,02	22,2	26	0,3	26	0,3
	Салат из капусты	40	60	40	60	0,85	4,4	3,85	0,85	4,4	3,85	60	60			4			4				
Обед	**Суп рисовый на м/б**	150	200			2,78	1,71	24,41	3,11	2,54	25,59	118,74	122,14	0,13	0,08	7,84	0,16	0,14	9,36	31,9	2,19	39,8	2,73
	картофель			100	120																		
	рис			10	10																		
	лук			15	15																		
	морковь			15	15																		
	масло сливоч.			3	3																		
	масло растит.			4	4																		
	Пельмени со сметаной	150	200			20,27	13,59	67,88	24,05	21,3	74,15	449,68	496,53	0,2	0,39	13,9	0,27	0,52	18,48	47,64	7,62	65,4	10,16
	сметана			30	30																		
	мясо			60	70																		
	лук			10	10																		
	масло сливоч.			4	5																		
	мука			40	50																		
	яйцо			10	10																		
	Компот из сухофруктов	150	200			0,42		21	0,56		27,89	15,4	113,8	0,007	0,015	0,49	0,1	0,02	0,65	21	0,6	28,2	0,74
	сухофрукты			10	10																		
	сахар			7	8	0,4		11,7	0,8		22,14	50	100			3			6	4	0,2	8	0,4
Полдник	**Рыба запеч. под омлетом**	70	80			14,99	12,9	18,7	20	17,22	25	253,9	338,54	0,17	0,15	10,7	0,22	0,2	14,7	57	1,47	76	1,96
	рыба			100	120																		
	молоко			3	3																		
	яйцо																						
	мука			20	30																		
	Йогурт	150	200																				
	Вафля	30	40	15	15	0,58	4,59	9,37	0,58	4,59	9,37	81,3	81,3	0,007	0,003		0,007	0,003		1,2	0,009	1,2	0,009
	Хлеб ржаной	40	50	40	50	2,64	0,48	13,68	3,3	0,6	17,1	72,4	90,5	0,06	0,05	0,18	0,08	0,07	0,23	11,2	0,8	14	1
На весь день	Хлеб пшеничный	60	80	60	80	5	0,77	32,5	7,1	1,1	46,4	160,30	229							14	1,3	20	1,8
	Соль			3	5																		
												1546,49	1930,58										

СОГЛАСОВАНО
Начальник управления образования
Красногвардейского района
Белгородской области
_____ Черняков Е.Н.
"15" августа 2024 год

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад "Березка" с.Засосна"
Красногвардейского района
Белгородской области
_____ Зиновьева Н.В.
"15" августа 2024 год

Примерное десятидневное меню
для детей, посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад "Березка" общеразвивающего вида с.Засосна" Красногвардейского района Белгородской области с 12-ти часовым пребыванием, разработано на основе физических потребностей в пищевых веществах и норм питания

(весенне-летний период)

1 день	Наименование блюд	Масса порции		Нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества			
						1-3 года			3-7 лет					1-3 года			3-7 лет			1-3 года		3-7 лет	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У	1-3 года	3-7 лет	B1	B2	C	B1	B2	C	Ca	Fe	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Завтрак	Вермишель с маслом и сахаром	150	200			4	5,3	15,1	5,4	7	20	124,1	165,3	0,002	0,003	14,84	0,003	0,004	17,6	44,6	1,03	46,1	1,07
	вермишель			30	40																		
	сахар			5	5																		
	масло сливоч.			3	4																		
	Кофейный напиток,булка с маслом	150	200			0,15		10,5	0,2		14	42	56							9	0,6	12	0,8
	Кофейный напиток			1	1,2																		
	сахар			7	8																		
	масло сливоч.			7	8																		
2 завтрак	Яблоко	100	100	100	100	0,8		8,1	0,8		8,1	40	40	0,06	0,02	30	0,06	0,02	30	25	0,3	25	0,3
Обед	Салат из моркови	50	60	50	60	3,4	10,2	17,5	4,08	12	21	178	213	0,04	0,04	9,9	0,05	0,05	11,8	58	9,9	69,6	11,8
	морковь			50	60																		
	масло растит.			3	3																		
	Суп пшенный на м/б	150	200			1,23	6,24	6,61	1,38	8,2	14,81	93,7	123,2	0,15	0,088	15,88	0,15	0,088	15,88	3,74	0,03	3,74	0,03
	картофель			150	170																		
	пшено			10	10																		
	лук			5	7																		
	морковь			7	10																		
	масло растит.			3	3																		
	масло сливоч.			3	3																		
	Гуляш			60	80	17,3	9,3	17,4	19,2	10,2	19,3	212,2	235,56	0,11	0,2	42,1	0,12	0,22	46,7	91	3,3	101	36
	мясо			55	60																		
	томат паста			5	5																		
	лук			8	10																		
	морковь			7	10																		
	масло растит.			3	3																		
	Каша гречневая	120	150			5,7	4,82	27,4	7,41	6,26	35,7	180,34	234,44	0,14	0,07		0,18	0,091		9,49	3,03	12,3	3,93
	гречка			30	43																		
	масло сливоч.			3	4																		
	Сок фруктовый	150	200	150	200	0,4		11,7	0,8		22,14	50	100			3			6	4	0,2	8	0,4
Полдник	Молочная рисовая каша	150	200			1,82	6,11	16,9	2,38	7,99	22,1	132,9	173,8	0,03	0,03	22,5	0,04	0,04	29,4	30,8	1,65	40,2	2,15
	молоко			150	200																		
	рис			15	20																		
	сахар			3	5																		
	масло сливоч.			2	3																		
	Чай	150	200			0,15		10,5	0,2		14	42	56							9	0,6	12	0,8
	чай			0,5	0,6																		
	сахар			7	9																		
	Пирожок с повидлом	60	60			4,8	6	38	4,8	6	38	228	228	0,04	0,037	0,09	0,04	0,037	0,09	10,09	0,62	10,09	0,62
	мука			50	50																		
	дрожжи			0,4	0,5																		
	сахар			3	3																		
	повидло			20	20																		
	молоко			50	50																		
	яйцо			4	6																		
На весь день	Хлеб ржаной	40	50	40	50	2,64	0,48	13,68	3,3	0,6	17,1	72,4	90,5	0,06	0,05	0,18	0,08	0,07	0,23	11,2	0,8	14	1
	Хлеб пшеничный	60	80	60	80	5	0,77	32,5	7,1	1,1	46,4	160,3	229							14	1,3	20	1,8
	Соль	3	5	4	6																		
												1555,94	1944,8										

2 день	Наименование блюд	Масса порции		Нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества			
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года		3-7 лет	
						Б	Ж	У	Б	Ж	У			В1	В2	С	В1	В2	С	Са	Fe	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Завтрак	Молочная пшенная каша	150	200			3,38	5,21	12,93	6,76	10,42	25,86	112,47	224,94	0,05	0,1	0,45	0,1	0,2	0,9	92,93	0,36	185,9	0,72
	молоко			150	200																		
	пшено			15	20																		
	сахар			5	6																		
	масло сливоч.			3	3																		
	Чай, булка с маслом, сыр	150	200			0,15		10,5	0,2		14	42	56							9	0,6	12	0,8
	чай			5	5																		
	сахар			7	9																		
	масло сливоч.	8	10	9	10	0,06	8,24	0,09	74,8	74,8													
	сыр	8	10	8	10	2	2,3		2	2,3		35	35	0,007	0,038		0,007	0,038		55,92		55,92	
2 завтрак	Банан	100	100	100	100	1,5		22,4	1,5		22,4	91	91	0,04	0,05	10	0,04	0,05	10	8		8	
Обед	Салат из свеклы	50	60			0,46	2,86	3,14	0,68	4,29	4,72	4,03	6,05	0,012	0,02	7,6	0,02	0,03	11,8	58	9,9	69,6	11,8
	свекла			45	55																		
	лук			5	5																		
	масло растит.			3	3																		
	Борщ со сметаной	150	200			2,31	1,3	4,07	3,08	1,74	5,42	48,74	65	0,045	3,37	7,5	0,06	6,7	10	44,36	0,66	59,14	0,88
	капуста			50	60																		
	картофель			80	100																		
	лук			7	10																		
	морковь			8	10																		
	свекла			20	30																		
	масло сливоч.			3	3																		
	соус томатный			5	7																		
	сметана 15%			4	5																		
	Котлета мясная	60	70			13,08	13,05	3,7	14,01	13,24	4,8	171,4	199,98	0,044	0,09		0,046	0,12		11,2	13,06	0,96	1,12
	мясо			55	60																		
	молоко			10	10																		
	Хлеб пшеничный			10	10																		
	лук			7	10																		
	масло растит.			2	2																		
	Картофельное пюре	130	150			2,77	5,25	20,19	3,2	6	23,3	139,06	160,5	0,091	0,05	9,7	0,1	0,06	11,25	10,4	1,17	12	1,35
	картофель			130	150																		
	молоко			30	40																		
	масло сливоч.			3	5																		
	Компот из с/ф	150	200			0,42		21	0,56		27,89	15,4	113,8	0,007	0,015	0,49	0,1	0,02	0,65	21	0,6	28,2	0,74
	сухофруты			10	10																		
	сахар			7	8	0,4		11,7	0,8		22,14	50	100			3			6	4	0,2	8	0,4
Полдник	Рыба запеченная под омлетом	80	100			18,21	10,83	20,43	18,21	10,83	20,43	251,85	251,85	0,16	0,12	2,58	0,16	0,12	2,58	51,27	1,31	51,27	1,31
	рыба			100	120																		
	мука			10	10																		
	молоко			10	10																		
	яйцо			20	20																		
	Какао на молоке	150	200	150	200	4,65	4,8	16,77	6,2	6,4	22,36	127,37	169,82	0,015	0,18	0,81	0,04	0,24	1,08	165,86	0,53	221,14	0,7
	сахар			7	7																		
	Вафля	30	40	30	40	0,58	4,59	9,37	0,58	4,59	9,37	81,3	81,3	0,007	0,003		0,007	0,003		1,2	0,009	1,2	0,009
На весь день	Хлеб ржаной	40	50	40	50	2,64	0,48	13,68	3,3	0,6	17,1	72,4	90,5	0,06	0,05	0,18	0,08	0,07	0,23	11,2	0,8	14	1
	Хлеб пшеничный	60	80	60	80	5	0,77	32,5	7,1	1,1	46,4	160,3	229							14	1,3	20	1,8
	Соль	3	5	3	5																		
												1402,32	1874,74										

3 день	Наименование блюд	Масса порции		Нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества			
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года		3-7 лет	
						Б	Ж	У	Б	Ж	У			В1	В2	С	В1	В2	С	Са	Fe	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Завтрак	**Молочная манная каша**	150	200			6	7,7	23,4	8	10,3	31,3	197,5	263,4	0,05	0,14		0,06	0,19		129,7	0,1	173	0,2
	молоко			150	200																		
	манка			15	20																		
	сахар			4	5																		
	масло сливоч.			2	3																		
	Чай, булка с маслом слив.	150	200			0,15		10,5	0,2		14	42	56							9	0,6	12	0,8
	чай			0,5	0,6																		
	сахар			8	10																		
	масло сливоч.			8	9	0,06	8,24	0,09	0,06	8,24	0,09	74,8	74,8										
2 завтрак	**Банан**	100	100	100	100	0,3		9,5	0,3		9,5	40	40	0,02	0,04	3,6	0,02	0,04	3,6	17	2,1	17	2,1
Обед	**Салат из капусты**	40	50			0,46	2,86	3,14	0,68	4,29	4,72	4,03	6,05	0,012	0,02	7,6	0,02	0,03	11,9	16,8	0,4	25,2	0,6
	капуста			50	60																		
	морковь			5	5																		
	масло растит.			3	3																		
	Рассольник на м/б	150	200			3,86	3,19	12,77	4,83	3,99	15,97	88,4	110,5	0,13	0,08	7,48	0,16	0,14	9,36	31,9	2,19	39,8	2,73
	картофель			100	110																		
	огурцы			20	30																		
	лук			15	15																		
	морковь			15	15																		
	перловка			10	10																		
	масло сливоч.			3	3																		
	масло растит.			3	3																		
	Бефстроганов в томат. соусе	60	80			17,3	9,3	17,4	19,2	10,2	19,3	212,2	235,56	0,11	0,2	42,1	0,12	0,22	46,7	91	3,3	101	3,6
	мясо			55	60																		
	лук			8	10																		
	томатный соус			10	10																		
	морковь			8	10																		
	масло растит.			3	3																		
	Отварная вермишель	120	150			3,9	3,1	26,9	4	3,3	27,2	142,02	162,3		0,01			0,02		11,9	0,5	13,6	0,6
	вермишель			30	40																		
	масло сливоч.			3	4																		
	Компот из сухофрукт.	150	200			1,02		21,8	1,36		29,02	87,2	116,19	0,007	0,007	5	0,01	0,01	6,6	11,3	0,7	15	0,94
	сухофрукт			10	10																		
	сахар			9	10																		
Полдник	**Творожная запеканка**	150	200			21,45	13,46	18,42	28,6	17,94	24,56	289,2	385,6	0,075	0,38	0,38	0,1	0,5	0,5	211,1	0,99	280,1	1,32
	крупа манная			10	10																		
	творог			100	120																		
	повидло			20	20																		
	яйцо			10	10																		
	сахар			4	5																		
	масло сливоч.			2	2																		
	Кефир	150	200	150	200	4,3	3,7	6	5,8	5	8	79,5	106	0,06	0,26	1,05	0,08	0,34	1,4	180	0,015	240	0,2
На весь день	Хлеб ржаной	40	50	40	50	2,64	0,48	13,68	3,3	0,6	17,1	72,4	90,5	0,06	0,05	0,18	0,08	0,07	0,23	11,2	0,8	14	1
	Хлеб пшеничный	60	80	60	80	5	0,77	32,5	7,1	1,1	46,4	160,3	229							14	1,3	20	1,8
	Соль			3	5																		
												1489,55	1875,9										

4 день	Наименование блюд	Масса порции		Нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества			
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года		3-7 лет	
						Б	Ж	У	Б	Ж	У			B1	B2	C	B1	B2	C	Ca	Fe	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Завтрак	**Творожно-вемиш. пудинг**	150	200			16,7	13	22	22	16	27,3	265	331		0,5			0,7		140		196	
	творог			70	80																		
	вермишель			20	30																		
	масло сливоч.			1	2																		
	сахар			3	4																		
	Какао на молоке,печенье	150	200			4,65	4,8	16,77	6,2	6,4	22,36	127,37	169,82	0,015	0,18	0,81	0,04	0,24	1,08	165,86	0,53	221,14	0,7
	молоко			150	200																		
	какао порошок			0,5	0,6																		
	сахар			7	8																		
	Печенье	30	40																				
2 завтрак	**Яблоко**	100	100	100	100	0,2		10,1	0,2		10,1	42	42	0,03	0,3	6,2	0,03	0,3	6,2	16	2,2	16	2,2
Обед	**Салат из свеклы**	40	60			0,46	2,86	3,14	0,68	4,29	4,72	4,03	6,05	0,012	0,02	7,6	0,02	0,03	11,4	16,8	0,4	25,2	0,6
	свекла			35	55																		
	масло растит.			3	3																		
	Борщ со метаной	150	200			3,04	5,28	19,6	3,8	6,6	24,5	103,4	129,25	0,08	0,06	10,6	0,11	0,08	13,3	20,4	1,57	25,5	1,97
	капуста			60	70																		
	картофель			70	80																		
	лук			7	8																		
	морковь			7	8																		
	томатный соус			10	10																		
	масло сливоч.			3	3																		
	масло растит.			3	3																		
	Биточки мясные	60	80			10,04	10,7	5,3	10,7	11,7	5,7	161,6	176,8	0,48	0,14	0,6	0,55	0,16	0,7	20,1	1,28	23,1	1,48
	мясо			50	70																		
	молоко			10	10																		
	Хлеб пшеничный			10	10																		
	лук			5	5																		
	Картофельное пюре	130	150			2,77	5,25	20,19	3,2	6	23,3	139,06	160,5	0,091	0,05	9,75	0,1	0,06	11,25	10,4	1,17	12	1,35
	Картофель			150	200																		
	масло сливоч.			3	5																		
	молоко			50	50																		
	Компот из с/ф	150	200			0,42		21	0,56		27,89	85,4	113,8	0,007	0,015	0,49	0,1	0,02	0,65	21	0,6	28,2	0,74
	сухофрукты			10	15																		
	сахар			7	8																		
Полдник	**Молочная гречневая каша**	150	200			5,58	6,12	19,73	6,9	7,7	25	156	195	0,09	0,19	1,7	0,11	0,24	2,1	148	0,5	185	0,6
	молоко			140	180																		
	гречка			15	15																		
	сахар			5	5																		
	масло сливоч.			2	3																		
	Чай	150	200			2,85	2,9	19,4	2,85	2,9	19,4	115	115	0,02	0,09	0,77	0,02	0,09	0,77	71,7	0,4	71,7	0,4
	чай			0,5	0.6																		
	сахар			7	10																		
	Булка с маслом																			7,4	0,7	7,4	0,7
	масло сливоч.	7	10	8	9	1,96	1,98	13,62	1,96	1,98	13,62	80	80							11,2	0,8	14	1
На весь	Хлеб ржаной	40	50	40	50	2,64	0,48	13,68	3,3	0,6	17,1	72,4	90,5	0,06	0,05	0,18	0,08	0,07	0,23	14	1,3	20	1,8
	Хлеб пшеничный	60	80	60	80	5	0,77	32,5	7,1	1,1	46,4	160,3	229										
	Соль	3	5	3	5																		
												1511,56	1838,72										

5 день	Наименование блюд	Масса порции		Нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества			
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года		3-7 лет	
						Б	Ж	У	Б	Ж	У			В1	В2	С	В1	В2	С	Са	Fe	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Завтрак	**Молочная рисовая каша**	150	200			2,13	4,04	15,33	2,13	4,04	15,33	106,97	106,97	0,1	0,07	3,7	0,1	0,07	3,7	27	0,7	27	0,7
	молоко			150	200																		
	рис			15	15																		
	сахар			5	5																		
	масло сливоч.			3	3																		
	Чай, булка с маслом слив.	150	200			0,15		10,5	0,2		14	42	56							9	0,6	12	0,8
	чай			0,5	0,6																		
	сахар			8	10																		
	масло сливоч.			7	9	0,06	0,24	0,09	0,06	0,24	0,09	74,8	74,8										
	сыр			8	10	2	2,3		2	2,3		35	35	0,007	0,038		0,07	0,038		55,92		55,92	
2 завтрак	**Яблоко**	100	100	100	100	0,5		5,8	0,5		5,8	26	26	0,06	0,02	22,2	0,06	0,02	22,2	26	0,3	26	0,3
Обед	**Салат из икры кабачковой**	50	50	50	50	0,85	4,4	3,85	0,85	4,4	3,85	60	60			4			4				
	Суп гороховый на м/б с гренк.	150	200			5,1	6,37	1,72	2,15	16,9	21,12	114,24	142,8	0,12	0,12	4,24	0,15	0,15	5,3	35,2	1,04	44	1,3
	картофель			100	100																		
	горох			20	20																		
	лук			15	15																		
	морковь			15	15																		
	масло сливоч.			3	5																		
	масло растит.			3	3																		
	Запеканка мясо-вермиш.	150	200			19,53	10,37	42,84	22,67	12,01	62,38	337,62	391,98	0,039	0,06	0,88	0,039	0,06	0,88	5,52	0,51	5,52	0,51
	мясо			60	70																		
	вермишель			30	40																		
	лук			5	5																		
	масло сливоч.			3	3																		
	яйцо			10	10																		
	Компот лимон.	150	200			0,25		17	0,83		22,7	68,98	91,98	0,007	0,007	5	0,01	0,01	6,6	11,3	0,7	15	0,94
	лимон			20	20																		
	сахар			8	10																		
Полдник	**Блины со сгущенкой**	150	200			10,95	7,5	50,7	14,6	10	66,16	301,65	402,2	0,21	0,24	2,7	0,28	0,32	3,62	113,6	2,2	151,4	2,9
	сахар			3	3																		
	мука			30	40																		
	яйцо			10	10																		
	молоко			50	50																		
	масло растит.			5	5																		
	сгущеное молоко			20	30																		
	Йогурт	150	200			4,5	3,45	6,75	4,5	3,45	6,75	108,00	125,00										
На весь день	Хлеб ржаной	40	50	40	50	2,64	0,48	13,68	3,3	0,6	17,1	72,4	90,5	0,06	0,05	0,18	0,08	0,07	0,23	11,2	0,8	14	1
	Хлеб пшеничный	60	80	60	80	5	0,77	32,5	7,1	1,1	46,4	160,3	229							14	1,3	20	1,8
	Соль	3	5	3	5																		
												1507,96	1832,23										

6 день	Наименование блюд	Масса порции		Нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества			
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года		3-7 лет	
						Б	Ж	У	Б	Ж	У			В1	В2	С	В1	В2	С	Са	Fe	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Завтрак	**Плов фруктовый**	150	200			3,61	4,77	42,66	4,82	6,36	56,88	229,08	305,44	0,045	0,045	0,48	0,06	0,06	0,64	28,17	0,84	37,56	1,12
	рис			30	40																		
	изюм			8	8																		
	масло сливоч.			3	4																		
	сахар			5	5																		
	Кофейный напиток , булка с мас. слив., сыр	150	200			0,15		10,5	0,2		14	42	56							9	0,6	12	0,8
	кофейный напиток			1	1,2																		
	сахар			7	9																		
	масло сливоч.			7	9	0,06	0,24	0,09	0,06	0,24	0,09	74,8	74,8										
	сыр			8	8	2	2,3		2	2,3		35	35	0,007	0,038		0,07	0,038		55,92		55,92	
2 завтрак	**Апельсин**	100	100	100	100	0,8		8,1	0,8		8,1	40	40	0,6	0,02	30	0,06	0,02	30	25	0,3	25	0,3
Обед	**Салат из моркови**	40	50	40	50	1,69	1,82	4,97	1,69	1,82	4,97	42,24	42,24	0,04	0,06	2,62	0,04	0,06	2,62	44	0,4	44	0,4
	морковь			30	50																		
	масло растит.			3	3																		
	Суп гречневый на м/б	150	200			2,93	3,91	22,04	2,93	5,74	22,05	130,45	146,92	0,95	0,074		0,19	0,094		19,5	21,18	26,5	26,2
	картофель			100	120																		
	гречка			10	10																		
	лук			5	5																		
	морковь			15	15																		
	масло сливоч.			3	3																		
	масло растит.			3	3																		
	тефтели в томатном соусе	60	80			12,5	12,3	15	18,39	18,08	21,99	220,9	324,05	0,12	0,15	6,9	0,176	0,22	10,12	24	2,1	35,2	3,08
	мясо			60	70																		
тно	рис			10	10																		
	лук			5	5																		
	томатное пюре			5	5																		
	картофельное пюре	120	150																				
	кортофель			100	150																		
	масло сливоч.			3	4																		
	молоко			30	40																		
	Сок фруктовый	150	200	150	200	0,4		11,7.	0,8		22,14	50	100			3			6	4	0,2	8	0,4
Полдник	**Молочная пшенная каша**	150	200			5,07	7,8	19,4	6,76	10,42	25,86	168,7	224,94	0,07	0,15	0,68	0,1	0,2	0,9	139,4	0,54	185,9	0,72
	молоко			150	200																		
	пшено			15	20																		
	сахар			5	5																		
	масло сливоч.			3	3																		
	Чай	150	200			0,15		10,5	0,2		14	42	56							9	0,6	12	0,8
	чай			0,5	0,6																		
	сахар			8	10																		
	Ватрушка с повидлом	60	60			4,8	6	38	4,8	6	38	228	228	0,04	0,037	0.09	0,04	0,037	0,09	10,09	0,62	10,09	0,62
На весь день	Хлеб ржаной	40	50	40	50	2,64	0,48	13,68	3,3	0,6	17,1	72,4	90,5	0,06	0,05	0,18	0,08	0,07	0,23	11,2	0,8	14	1
	Хлеб пшеничный	60	80	60	80	5	0,77	32,5	7,1	1,1	46,4	160,3	229							14	1,3	20	1,8
	Соль	3	5	3	5																		
												1535,87	1952,89										

7 день	Наименование блюд	Масса порции		Нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества			
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года		3-7 лет	
						Б	Ж	У	Б	Ж	У			В1	В2	С	В1	В2	С	Са	Fe	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Завтрак	**Молочная манная каша**	150	200			6	7,7	23,4	8	10,3	31,3	197,50	263,4	0,05	0,14		0,06	0,19		129,7	0,1	173	0,2
	молоко			150	200																		
	манка			15	20																		
	сахар			5	5																		
	масло сливоч.			2	3																		
	Чай, булка с маслом слив.	150	200			0,15		10,5	0,2		14	42,00	56							9	0,6	12	0,8
	чай			0,5	0,6																		
	сахар			8	10																		
	масло сливоч.			8	10	0,06	8,24	0,09	0,06	8,24	0,09	74,80	74,8										
2 завтрак	**Яблоко**	100	100	100	100	0,3		9,5	0,3		9,5	40,00	40	0,02	0,04	3,6	0,02	0,04	3,6	17	2,1	17	2,1
Обед	**Салат из капусты**	40	50			0,46	2,86	3,14	0,68	4,29	4,72	4,03	6,05	0,012	0,02	7,6	0,02	0,03	11,9	16,8	0,4	25,2	0,6
	капуста			35	45																		
	морковь			5	5																		
	масло растит.			3	3																		
	Свекольник со смет. на м/б	150	200			6,65	3,28	14,6	10,4	4,1	29,2	116,60	145,7	0,13	0,11	14,2	0,16	0,13	17,7	24,1	1,2	31	1,57
	картофель			100	120																		
	свекла			40	60																		
	лук			15	15																		
	морковь			15	15																		
	томатное пюре			5	5																		
	масло сливоч.			3	3																		
	масло растит.			3	3																		
	Плов мясной	150	230			7,4	4,58	21,04	9,45	5,85	26,88	152,73	192,54	0,1	0,03	0	0,04	0,6	0	8	0,3	12	0,4
	мясо птицы			70	80																		
	рис			30	43																		
	морковь			30	30																		
	лук			25	25																		
	масло сливоч.			4	5																		
	масло растит.			3	3																		
	томатное пюре			5	5																		
	Компот из сух.	150	200			0,42		21	0,56		27,89	15,40	17,2	0,007	0,015	0,49	0,1	0,02	0,65	21	0,6	28,2	0,74
	сухофрукты			10	10																		
	сахар			7	8																		
Полдник	**Рыбная котлета**	60	80			14,5	6,94	22,37	17,93	8,33	26,84	123,95	165,27	0,08	0,12	0,8	0,1	0,14	0,96	59	1,1	70,8	1,32
	рыба			100	120																		
	яйцо			10	10																		
	хлеб пш.			10	10																		
	молоко			10	10																		
	масло растит.			3	3																		
	Икра кабачков.	50	50	50	50	0,85	4,4	3,85	0,85	4,4	3,85	60,00	60			4			4				
	Какао на мол.	150	200	150	200	4,65	4,8	16,77	6,2	6,4	22,36	127,37	169,82	0,015	0,18	0,81	0,04	0,24	1,08	165,86	0,53	221,14	0,7
	како порошок			0,5	0,6																		
	сахар			5	6																		
	молоко			150	200																		
На весь день	Хлеб ржаной	40	50	40	50	2,64	0,48	13,68	3,3	0,6	17,1	72,40	90,5	0,06	0,05	0,18	0,08	0,07	0,23	11,2	0,8	14	1
	Хлеб пшеничный	60	80	60	80	5	0,77	32,5	7,1	1,1	46,4	160,30	229							14	1,3	20	1,8
	Соль			3	6																		
												1487	1732										

8 день	Наименование блюд	Масса порции		Нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества			
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года		3-7 лет	
						Б	Ж	У	Б	Ж	У			B1	B2	C	B1	B2	C	Ca	Fe	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Завтрак	Молочная вермишель	150	200			5,4	5	29,65	7,23	6,67	39,54	185,2	246,87	0,08	0,05	2,78	0,1	0,07	3,7	20,3	27	0,5	0,7
	молоко			150	200																		
	вермишель			15	15																		
	сахар			5	6																		
	масло сливоч.			3	3																		
	Чай, булка с маслом, сыр	150	200			0,15		10,5	0,2		14	42	56							9	0,6	12	0,8
	чай			0,5	0,6																		
	сахар			8	10																		
	масло сливоч.	10	10	8	9	0,06	8,24	0,09	0,06	8,24	0,09	74,8	74,8										
	сыр	8	8	8	10	2	2,3		2	2,3		35	35	0,007	0,038		0,007	0,038		55,92		55,92	
2 завтрак	Банан	100	100	100	100	0,3		9,5	0,3		9,5	40	40	0,02	0,04	3,6	0,02	0,04	3,6	17	2,1	17	2,1
Обед	Салат из моркови	40	50	40	50	1,24	0,08	2,6	1,55	0,1	3,25	16	20	0,04	0,02	4	0,055	0,025	5	8	0,28	10	0,35
	Борщ со сметаной	150	200			2,31	1,3	4,07	3,08	1,74	5,42	48,74	64,98	0,04	5	7,49	0,06	6,7	9,98	44,36	0,66	59,14	0,88
	капуста			40	50																		
	сметана			5	10																		
	лук			5	5																		
	морковь			10	10																		
	картофель			100	110																		
	томатное пюре			5	5																		
	масло сливоч.			3	3																		
	масло растит.			3	3																		
	Зразы мясные	60	80			8,3	11	9,6	11,06	14,7	12,8	170,8	227,7	0,06	0,1	2,8	0,08	0,13	3,7	31,6	1,75	42,1	2,34
	мясо			55	70																		
	лук			10	10																		
	сухари			10	10																		
	яйцо			10	10																		
	молоко			20	20																		
	масло растит.			5	5																		
	Картофельное пюре	130	150			2,77	5,25	20,19	3,2	6	23,3	139,06	160,5	0,091	0,05	9,75	0,1	0,06	11,25	10,4	1,17	12	1,35
	картофель			130	150																		
	молоко			30	40																		
	масло сливоч.			4	6																		
	Компот из сухо фрукт.	150	200			1,02		21,8	1,36		29,02	87,2	116,19	0,007	0,007	5	0,01	0,01	6,6	11,3	0,7	15	0,94
	сухофрукты			10	10																		
	сахар			7	8																		
Полдник	Сырники со сметаной	150	200			21,45	13,46	18,42	28,6	17,94	24,56	289,2	385,6	0,075	0,38	0,38	0,1	0,5	0,5	211,1	0,99	280,1	1,32
	сметана			20	30																		
	творог			100	150																		
	яйцо			10	10																		
	мука			20	20																		
	сахар			5	6																		
	Кефир	150	200	150	200	4,3	3,7	6	5,8	5	8	79,5	106	0,06	0,26	1,05	0,08	0,34	1,4	180	0,015	240	0,2
На весь день	Хлеб ржаной	40	50	40	50	2,64	0,48	13,68	3,3	0,6	17,1	72,4	90,5	0,06	0,05	0,18	0,08	0,07	0,23	11,2	0,8	14	1
	Хлеб пшеничный	60	80	60	80	5	0,77	32,5	7,1	1,1	46,4	160,3	229							14	1,3	20	1,8
	Соль			3	5							1440,2	1853,14										

9 день	Наименование блюд	Масса порции		Нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества			
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года		3-7 лет	
						Б	Ж	У	Б	Ж	У			В1	В2	С	В1	В2	С	Са	Fe	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Завтрак	Молочная рисовая каша	150	200			6	7,7	23,4	8	10,3	31,3	197,5	263,4	0,05	0,14		0,06	0,19		129,7	0,1	173	0,2
	молоко			150	200																		
	рис			15	20																		
	сахар			5	5																		
	масло сливоч.			3	3																		
	Чай, булка с маслом слив.	150	200			0,15		10,5	0,2		14	42	56							9	0,6	12	0,8
	чай			5	5																		
	сахар			9	12																		
	масло сливоч.			3	3	0,06	8,24	0,09	0,06	8,24	0,09	74,8	74,8										
2 завтрак	Яблоко	100	100	100	100	0,2		10,1	0,2		10,1	42	42	0,03	0,03	6,2	0,03	0,03	6,2	16	2,2	16	2,2
Обед	Салат из свеклы	40	60			0,46	2,86	3,14	0,68	4,29	4,72	4,03	6,05	0,012	0,02	7,6	0,02	0,03	11,8	58	9,9	69,6	11,8
	свекла			35	55																		
	масло растит.			3	3																		
	Суп рыбный	150	200			7,19	7,07	11,95	9,6	9,4	15,9	140,37	187,16	0,11	0,09	7,2	0,15	0,12	9,6	33,41	0,96	44,54	1,28
	картофель			100	120																		
	рыба			40	50																		
	морковь			15	15																		
	лук			10	10																		
	масло сливоч.			3	3																		
	Говяжя печень в сливочно-сметанном сосе	80	100	80	100	8,64	14,32	0,32	10,8	17,9	0,4	160	200							5,6	1,52	7	1,9
	Гречневая каша	100	120			5,7	4,82	27,4	7,41	6,26	35,7	180,34	234,44	0,14	0,07		0,18	0,091		9,49	3,03	12,3	3,93
	Гречка			30	43																		
	масло сливоч.			3	5																		
	Компот из сухофруктов	100	200			0,25		17	0,83		22,7	68,98	91,98	0,007	0,007	5	0,01	0,01	6,6	11,3	0,7	15	0,94
	сухофрукты			10	10																		
	сахар			9	10																		
Полдник	Яйцо вареное					7,85	9,06	3,21	10,2	11,78	4,18	124,93	162,41	0,04	0,3	0,18	0,05	0,39	0,23	100,8	1,32	131,1	1,72
	молоко	150	200	150	200	4,65	4,8	16,77	6,2	6,4	22,36	127,37	169,82	0,015	0,18	0,81	0,04	0,24	1,08	165,86	0,53	221,14	0,7
	булочка домашняя	60	60	60	60	2,96	4	30,48	2,96	4	30,48	162,4	162,4							14,8	1,4	14,8	1,4
	мука			50	50																		
	дрожжи			0,4	0,6																		
	молоко			50	50																		
	яйцо			5	5																		
	сахар			3	3																		
На весь день	Хлеб ржаной	40	50	40	50	2,64	0,48	13,68	3,3	0,6	17,1	72,4	90,5	0,06	0,05	0,18	0,08	0,07	0,23	11,2	0,8	14	1
	Хлеб пшеничный	60	80	60	80	5	0,77	32,5	7,1	1,1	46,4	160,3	229							14	1,3	20	1,8
	Соль			3	5																		
												1557,42	1969,96										

10 день	Наименование блюд	Масса порции		Нетто		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества			
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года	3-7 лет	1-3 года			3-7 лет			1-3 года		3-7 лет	
						Б	Ж	У	Б	Ж	У			В1	В2	С	В1	В2	С	Са	Fe	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Завтрак	**Молочная гречневая каша**	150	200			2,13	4,04	15,33	2,13	4,04	15,33	106,97	106,97	0,1	0,07	3,7	0,1	0,07	3,7	27	0,7	27	0,7
	молоко			150	200																		
	гречка			15	15																		
	сахар			6	7																		
	масло сливоч.			3	3																		
	Чай, булка с маслом слив.	150	200			0,15		10,5	0,2		14	42	56							9	0,6	12	0,8
	чай			0,5	0,6																		
	сахар			9	11																		
	масло сливоч.			8	10	0,06	0,24	0,09	0,06	0,24	0,09	74,8	74,8										
	сыр			8	10	2	2,3		2	2,3		35	35	0,007	0,038		0,07	0,038		55,92		55,92	
2 завтрак	**Банан**	100	100	100	100	0,5		5,8	0,5		5,8	26	26	0,06	0,02	22,2	0,06	0,02	22,2	26	0,3	26	0,3
	Огурцы соленые	40	50	40	50	0,85	4,4	3,85	0,85	4,4	3,85	60	60			4			4				
Обед	**Суп рисовы на м/б**	150	200			2,78	1,71	24,41	3,11	2,54	25,59	118,74	122,14	0,13	0,08	7,84	0,16	0,14	9,36	31,9	2,19	39,8	2,73
	картофель			100	120																		
	рис			10	10																		
	лук			5	5																		
	морковь			15	15																		
	масло сливоч.			3	3																		
	масло растит.			4	4																		
	Пельмени со сметаной	150	200			20,27	13,59	67,88	24,05	21,3	74,15	449,68	496,53	0,2	0,39	13,9	0,27	0,52	18,48	47,64	7,62	65,4	10,16
	мясо			60	70																		
	лук			10	10																		
	масло сливоч.			4	5																		
	мука			40	50																		
	яйцо			20	20																		
	Компот из сухофруктов	150	200			0,42		21	0,56		27,89	15,4	113,8	0,007	0,015	0,49	0,1	0,02	0,65	21	0,6	28,2	0,74
	сухофрукты			10	15																		
	сахар			10	12	0,4		11,7	0,8		22,14	50	100			3			6	4	0,2	8	0,4
Полдник	**Рыба запеч. под омлетом**	80	100			14,99	12,9	18,7	20	17,22	25	253,9	338,54	0,17	0,15	10,7	0,22	0,2	14,7	57	1,47	76	1,96
	рыба			100	120																		
	молоко			10	10																		
	яйцо			20	20																		
	мука			10	10																		
	Йогурт	150	200	150	200	4,50	3,45	6,75	4,50	3,45	6,75	108,00	124,00										
	Вафля	30	40	30	40	0.64	0,56	16,02	0.64	0,56	16,02			0,04	0,03		0,04	0,03		10,4		10,4	
	Хлеб ржаной	40	50	40	50	0,58	4,59	9,37	0,58	4,59	9,37	81,3	81,3	0,007	0,003		0,007	0,003		1,2	0,009	1,2	0,009
На весь день	Хлеб пшеничный	60	80	60	80	2,64	0,48	13,68	3,3	0,6	17,1	72,4	90,5	0,06	0,05	0,18	0,08	0,07	0,23	11,2	0,8	14	1
	Соль	3	5	4	5	5	0,77	32,5	7,1	1,1	46,4	160,3	229							14	1,3	20	1,8
												1654,49	2054,58										