

Примерное циклическое 10-дневное меню для организации питания детей от 3х до 7ми лет, посещающих дошкольные общеобразовательные учреждения с 10ти часовым режимом функционирования

Утверждаю



Сезон март, апрель, май, июнь, июль, август, сентябрь

День 1 (понедельник)

Неделя первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		Ккал	B1	A	C	Ca
<b>Завтрак</b>											
5/4	Каша манная молочная с маслом слив.	200	5,30	5,10	28,40	183,00	0,10	0,00	0,40	92,70	0,40
36/10	Какао с молоком	180	3,30	3,00	12,40	90,00	0,00	0,00	0,50	99,30	0,80
б/н	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,60
б/н	Масло (порциями)	5	0,00	3,60	0,10	33,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
	<b>Итого за прием(завтрак)</b>	<b>415,00</b>	<b>10,90</b>	<b>12,60</b>	<b>55,90</b>	<b>387,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>199,80</b>	<b>1,80</b>
<b>Обед</b>											
б/н	Огурец свежий	50	0,40	0,00	1,20	8,00	0,00	0,00	4,90	11,30	0,30
29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,60	2,90	12,40	89,00	0,10	0,00	4,80	56,30	0,60
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,60	1,70	28,80	171,00	0,20	0,00	0,00	11,70	3,50
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	10,40	8,70	6,40	146,00	0,00	0,00	0,20	28,00	0,80
3/10	Компот из яблок	180	0,30	0,30	12,20	55,00	0,00	0,00	3,20	12,70	1,70
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,40	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за прием(обед)</b>	<b>700,00</b>	<b>23,60</b>	<b>13,90</b>	<b>84,40</b>	<b>581,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>13,10</b>	<b>120,00</b>	<b>6,90</b>
<b>Полдник</b>											
17/12	Булочка с повидлом	70	5,20	5,20	41,50	236,00	0,10	0,00	0,10	24,10	0,80
31/10	Чай с молоком	180	1,30	1,40	10,90	60,00	0,00	0,00	0,20	52,60	0,10
	<b>Итого за прием(полдник)</b>	<b>250,00</b>	<b>6,50</b>	<b>6,60</b>	<b>52,40</b>	<b>296,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>76,70</b>	<b>0,90</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1365,00</b>	<b>41,00</b>	<b>33,10</b>	<b>192,70</b>	<b>1264,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>14,30</b>	<b>396,50</b>	<b>9,60</b>

Сезон март, апрель, май, июнь, июль, август, сентябрь

День 2 (вторник)

Неделя первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ тех. карты	Прием пищи. наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	В1	А	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200	6,50	6,60	31,20	214,00	0,10	0,00	0,40	96,80	1,00
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,90	8,50	70,00	0,00	0,00	0,50	104,90	0,10
4/13	Сыр	10	2,60	2,70	0,00	35,00	0,00	0,00	0,10	100,00	0,10
б/н	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,60
	<b>Итого за прием(завтрак)</b>	<b>420,00</b>	<b>14,20</b>	<b>13,10</b>	<b>54,70</b>	<b>400,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>308,30</b>	<b>1,80</b>
	<b>Обед</b>										
б/н	Помидор свежий	50	0,50	0,10	1,90	13,00	0,00	0,00	12,30	6,90	0,40
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,50	2,40	6,40	57,00	0,00	0,00	11,10	31,70	0,50
4/9	Плов из мяса кур	200	18,30	14,90	36,20	359,00	0,10	0,00	1,10	22,20	1,70
10/10	Компот из кураги и изюма	180	0,60	0,00	19,00	79,00	0,00	0,00	0,20	15,60	0,30
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,40	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за прием(обед)</b>	<b>680,00</b>	<b>24,20</b>	<b>17,70</b>	<b>86,90</b>	<b>620,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>24,70</b>	<b>76,40</b>	<b>2,90</b>
	<b>Полдник</b>										
9/5	Запеканка из творога	150	24,90	14,60	22,30	323,00	0,10	0,00	0,30	204,10	0,80
б/н	Молоко сгущенное	30	2,20	2,60	16,70	95,00	0,00	0,00	0,30	92,10	0,10
27/10	Чай	180	0,10	0,00	4,40	17,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00
	<b>Итого за прием(полдник)</b>	<b>360,00</b>	<b>27,20</b>	<b>17,20</b>	<b>43,40</b>	<b>435,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>296,30</b>	<b>0,90</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1460,00</b>	<b>65,60</b>	<b>48,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1455,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>26,30</b>	<b>681,00</b>	<b>5,60</b>

Сезон март, апрель, май, июнь, июль, август, сентябрь

День 3 (среда)

Неделя первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	В1	А	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом слив.	200	5,20	6,30	39,20	239,00	0,10	0,00	0,40	93,80	0,50
31/10	Чай с молоком	180	1,30	1,40	10,90	60,00	0,00	0,00	0,20	52,60	0,10
б/н	Масло (порциями)	5	0,00	3,60	0,10	33,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
б/н	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,60
	<b>Итого за прием(завтрак)</b>	<b>415,00</b>	<b>8,80</b>	<b>12,20</b>	<b>65,20</b>	<b>413,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>154,20</b>	<b>1,20</b>
<b>Обед</b>											
б/н	Огурец свежий	50	0,40	0,00	1,20	8,00	0,00	0,00	4,90	11,30	0,30
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	2,00	4,30	13,30	105,00	0,00	0,00	5,80	19,60	0,80
12/7	Биточки(котлеты) из рыбы	70	11,90	4,10	5,60	107,00	0,10	0,00	0,70	30,70	0,40
3/3	Картофельное пюре	150	3,10	3,70	20,40	133,00	0,10	0,00	5,40	34,00	1,10
б/н	Сок яблочный	180	0,90	0,20	18,20	78,00	0,00	0,00	3,60	12,60	2,50
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,40	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за прием(обед)</b>	<b>700,00</b>	<b>21,60</b>	<b>12,60</b>	<b>82,10</b>	<b>543,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>20,40</b>	<b>108,20</b>	<b>5,10</b>
<b>Полдник</b>											
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,70	4,70	27,80	186,00	0,00	0,00	0,00	75,30	0,70
б/н	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,60
37/10	Напиток из шиповника	180	0,20	0,10	16,20	67,00	0,00	0,00	35,10	4,10	0,20
б/н	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	44,00	0,00	0,00	60,00	34,00	0,30
	<b>Итого за прием(полдник)</b>	<b>460,00</b>	<b>10,10</b>	<b>5,90</b>	<b>67,10</b>	<b>378,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>95,10</b>	<b>120,00</b>	<b>1,80</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1575,00</b>	<b>40,50</b>	<b>30,70</b>	<b>214,40</b>	<b>1334,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>116,10</b>	<b>382,40</b>	<b>8,10</b>

Сезон март, апрель, май, июнь, июль, август, сентябрь

День 4 (четверг)

Неделя первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		Ккал	В1	А	С	Са
<b>Завтрак</b>											
17/4	Каша молочная ассорти(рис,пшено) с маслом слив.	200	5,00	6,50	25,60	183,00	0,10	0,00	0,50	114,20	0,50
36/10	Какао с молоком	180	3,30	3,00	12,40	90,00	0,00	0,00	0,50	99,30	0,80
4/13	Сыр	10	2,60	2,70	0,00	35,00	0,00	0,00	0,10	100,00	0,10
б/н	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,60
	<b>Итого за прием(завтрак)</b>	<b>420,00</b>	<b>13,20</b>	<b>13,10</b>	<b>53,00</b>	<b>389,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>320,10</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>											
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	50	0,40	3,00	1,50	36,00	0,00	0,00	8,10	9,40	0,40
3/2	Борщ со сметаной	200	1,50	4,20	7,20	76,00	0,00	0,00	8,60	30,50	0,70
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	10,40	8,70	6,40	146,00	0,00	0,00	0,20	28,00	0,80
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,60	3,20	36,80	197,00	0,00	0,00	0,00	6,30	0,50
1/11	Соус молочный	50	1,00	2,60	3,30	41,00	0,00	0,00	0,10	31,60	0,10
7/10	Компот из вишни	180	0,10	0,00	10,70	43,00	0,00	0,00	1,10	6,70	0,10
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	23,40	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за прием(обед)</b>	<b>750,00</b>	<b>20,30</b>	<b>22,00</b>	<b>89,30</b>	<b>651,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,10</b>	<b>112,50</b>	<b>2,60</b>
<b>Полдник</b>											
б/н	Печенье	40	3,00	3,90	29,80	169,00	0,00	0,00	0,00	11,60	0,80
б/н	Сок яблочный	180	0,90	0,20	18,20	78,00	0,00	0,00	3,60	12,60	2,50
б/н	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	49,00	0,00	0,00	10,00	16,00	2,20
	<b>Итого за прием(полдник)</b>	<b>320,00</b>	<b>4,30</b>	<b>4,50</b>	<b>57,80</b>	<b>296,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>13,60</b>	<b>40,20</b>	<b>5,50</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1490,00</b>	<b>37,80</b>	<b>39,60</b>	<b>200,10</b>	<b>1336,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>32,80</b>	<b>472,80</b>	<b>10,10</b>

Сезон март, апрель, май, июнь, июль, август, сентябрь

День 5 (пятница)

Неделя первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,50	21,20	3,40	282,00	0,10	0,00	0,30	135,40	3,30
31/10	Чай с молоком	180	1,30	1,40	10,90	60,00	0,00	0,00	0,20	52,60	0,10
б/н	Масло (порциями)	5	0,00	3,60	0,10	33,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
б/н	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,60
<b>Итого за прием(завтрак)</b>		<b>415,00</b>	<b>23,10</b>	<b>27,10</b>	<b>29,40</b>	<b>456,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>195,80</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>											
б/н	Помидор свежий	50	0,50	0,10	1,90	13,00	0,00	0,00	12,30	6,90	0,40
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,90	3,10	11,70	85,00	0,00	0,00	0,40	9,30	0,40
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	200	14,00	12,30	18,10	245,00	0,10	0,00	5,30	31,70	2,40
3/10	Компот из яблок	180	0,30	0,30	12,20	55,00	0,00	0,00	3,20	12,70	1,70
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,40	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием(обед)</b>		<b>680,00</b>	<b>20,00</b>	<b>16,10</b>	<b>67,30</b>	<b>510,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>21,20</b>	<b>60,60</b>	<b>4,90</b>
<b>Полдник</b>											
267	Блины с джемом	170	11,80	10,60	72,90	434,00	0,23	0,00	0,73	132,40	2,09
27/10	Чай	180	0,10	0,00	4,40	17,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00
<b>Итого за прием(полдник)</b>		<b>350,00</b>	<b>11,90</b>	<b>10,60</b>	<b>77,30</b>	<b>451,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>0,73</b>	<b>132,50</b>	<b>2,09</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1445,00</b>	<b>55,00</b>	<b>53,80</b>	<b>174,00</b>	<b>1417,00</b>	<b>0,43</b>	<b>0,00</b>	<b>22,43</b>	<b>388,90</b>	<b>10,99</b>

Сезон март, апрель, май, июнь, июль, август, сентябрь

День 1 (понедельник)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал	В1	А	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
15/4	Каша ячневая молочная с маслом слив.	200	6,00	5,30	30,70	201,00	0,10	0,00	0,40	115,20	0,70
36/10	Какао с молоком	180	3,30	3,00	12,40	90,00	0,00	0,00	0,50	99,30	0,80
б/н	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,60
4/13	Сыр	10	2,60	2,70	0,00	35,00	0,00	0,00	0,10	100,00	0,10
	<b>Итого за прием(завтрак)</b>	<b>420,00</b>	<b>14,20</b>	<b>11,90</b>	<b>58,10</b>	<b>407,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>1,00</b>	<b>321,10</b>	<b>2,20</b>
<b>Обед</b>											
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	50	0,40	3,00	1,50	36,00	0,00	0,00	8,10	9,40	0,40
20/2	Суп из овощей	200	1,60	5,50	8,80	95,00	0,10	0,00	6,90	22,20	0,60
12/7	Биточки(котлеты) из рыбы	70	11,90	4,10	5,60	107,00	0,10	0,00	0,70	30,70	0,40
3/3	Картофельное пюре	150	3,10	3,70	20,40	133,00	0,10	0,00	5,40	34,00	1,10
1/11	Соус молочный	50	1,00	2,60	3,30	41,00	0,00	0,00	0,10	31,60	0,10
3/10	Компот из яблок	180	0,30	0,30	12,20	55,00	0,00	0,00	3,20	12,70	1,70
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,40	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за прием(обед)</b>	<b>750,00</b>	<b>21,60</b>	<b>19,50</b>	<b>75,20</b>	<b>579,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>24,40</b>	<b>140,60</b>	<b>4,30</b>
<b>Полдник</b>											
26/12	Шаньга со сметаной	60	5,40	7,00	28,30	202,00	0,10	0,00	0,10	34,00	0,60
38/10	Молоко кипяченое	180	5,20	5,80	8,50	106,00	0,10	0,00	1,20	205,10	0,20
	<b>Итого за прием(полдник)</b>	<b>240,00</b>	<b>10,60</b>	<b>12,80</b>	<b>36,80</b>	<b>308,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>1,30</b>	<b>239,10</b>	<b>0,80</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1410,00</b>	<b>46,40</b>	<b>44,20</b>	<b>170,10</b>	<b>1294,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>26,70</b>	<b>700,80</b>	<b>7,30</b>

Сезон март, апрель, май, июнь, июль, август, сентябрь

День 2 (вторник)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность Ккал	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
2/4	Каша гречневая молочная с маслом слив.	200	7,80	8,00	30,20	233,00	0,20	0,00	0,50	127,20	2,70
31/10	Чай с молоком	180	1,30	1,40	10,90	60,00	0,00	0,00	0,20	52,60	0,10
б/н	Масло (порциями)	5	0,00	3,60	0,10	33,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
б/н	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,60
	<b>Итого за прием(завтрак)</b>	<b>415,00</b>	<b>11,40</b>	<b>13,90</b>	<b>56,20</b>	<b>407,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>187,60</b>	<b>3,40</b>
<b>Обед</b>											
б/н	Помидор свежий	50	0,50	0,10	1,90	13,00	0,00	0,00	12,30	6,90	0,40
37/2	Уха с крупой рисовой	200	7,80	3,90	10,50	111,00	0,10	0,00	1,00	11,20	0,50
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,60	1,70	28,80	171,00	0,20	0,00	0,00	11,70	3,50
12/8	Гуляш	70	10,40	11,00	3,30	155,00	0,00	0,00	0,30	10,50	1,60
б/н	Напиток с витаминами Витошка	180	0,00	0,00	16,40	64,00	0,20	0,00	7,20	0,00	0,00
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,40	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за прием(обед)</b>	<b>700,00</b>	<b>28,60</b>	<b>17,00</b>	<b>84,30</b>	<b>626,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>20,80</b>	<b>40,30</b>	<b>6,00</b>
<b>Полдник</b>											
б/н	Пряники	40	5,90	4,70	75,00	367,00	0,00	0,00	0,00	4,40	0,30
37/10	Напиток из шиповника	180	0,20	0,10	16,20	67,00	0,00	0,00	35,10	4,10	0,20
б/н	Груши	100	0,40	0,30	10,30	51,00	0,00	0,00	5,00	19,00	2,30
	<b>Итого за прием(полдник)</b>	<b>320,00</b>	<b>6,50</b>	<b>5,10</b>	<b>101,50</b>	<b>485,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>40,10</b>	<b>27,50</b>	<b>2,80</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1435,00</b>	<b>46,50</b>	<b>36,00</b>	<b>242,00</b>	<b>1518,00</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>61,60</b>	<b>255,40</b>	<b>12,20</b>

Сезон март, апрель, май, июнь, июль, август, сентябрь

День 3 (среда)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергитиче ская ценность Ккал	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		B1	A	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
9/5	Залежанка из творога	150	24,90	14,60	22,30	323,00	0,10	0,00	0,30	204,10	0,80
б/н	Молоко сгущенное	30	2,20	2,60	16,70	95,00	0,00	0,00	0,30	92,10	0,10
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,90	8,50	70,00	0,00	0,00	0,50	104,90	0,10
4/13	Сыр	10	2,60	2,70	0,00	35,00	0,00	0,00	0,10	100,00	0,10
б/н	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,60
	<b>Итого за прием(завтрак)</b>	<b>400,00</b>	<b>34,80</b>	<b>23,70</b>	<b>62,50</b>	<b>604,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>507,70</b>	<b>1,70</b>
<b>Обед</b>											
б/н	Огурец свежий	50	0,40	0,00	1,20	8,00	0,00	0,00	4,90	11,30	0,30
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,50	16,60	131,00	0,20	0,00	4,50	29,20	1,60
12/7	Биточки(котлеты) из рыбы	70	11,90	4,10	5,60	107,00	0,10	0,00	0,70	30,70	0,40
45/3	Каша рисовая с консервированными овощами	150	3,40	4,40	30,20	180,00	0,00	0,00	0,60	6,80	0,50
1/11	Соус молочный	50	1,00	2,60	3,30	41,00	0,00	0,00	0,10	31,60	0,10
7/10	Компот из вишни	180	0,10	0,00	10,70	43,00	0,00	0,00	1,10	6,70	0,10
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,40	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за прием(обед)</b>	<b>750,00</b>	<b>24,50</b>	<b>15,90</b>	<b>91,00</b>	<b>622,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>11,90</b>	<b>116,30</b>	<b>3,00</b>
<b>Полдник</b>											
49/1	Салат из карт,морк,свеклы, лука, сол.огурец и масло раст	100	1,40	6,10	8,90	100,00	0,00	0,00	4,00	21,40	0,80
б/н	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,60
27/10	Чай	180	0,10	0,00	4,40	17,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00
	<b>Итого за прием(полдник)</b>	<b>310,00</b>	<b>3,80</b>	<b>7,00</b>	<b>28,30</b>	<b>198,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	<b>28,10</b>	<b>1,40</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1460,00</b>	<b>63,10</b>	<b>46,60</b>	<b>181,80</b>	<b>1424,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>652,10</b>	<b>6,10</b>

Сезон март, апрель, май, июнь, июль, август, сентябрь

День 4 (четверг)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность Ккал	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		В1	А	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом слив.	200	3,00	6,00	8,00	98,00	0,00	0,00	2,70	121,90	0,20
36/10	Какао с молоком	180	3,30	3,00	12,40	90,00	0,00	0,00	0,50	99,30	0,80
б/н	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,60
б/н	Масло (порциями)	5	0,00	3,60	0,10	33,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
	<b>Итого за прием(завтрак)</b>	<b>415,00</b>	<b>8,60</b>	<b>13,50</b>	<b>35,50</b>	<b>302,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,20</b>	<b>229,00</b>	<b>1,60</b>
<b>Обед</b>											
б/н	Помидор свежий	50	0,50	0,10	1,90	13,00	0,00	0,00	12,30	6,90	0,40
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	220	5,20	12,30	14,00	192,00	0,10	0,00	7,20	20,60	1,20
16/8	Биточки(котлеты из мяса говядины паровые)	70	10,10	8,30	4,50	133,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40
46/3	Макаронные изд.отварные	150	5,30	3,00	32,40	184,00	0,10	0,00	0,00	10,50	0,70
462	Соус томатный	30	0,30	1,10	2,10	19,70	0,00	0,00	0,47	0,00	0,00
10/10	Компот из кураги и изюма	180	0,60	0,00	19,00	79,00	0,00	0,00	0,20	15,60	0,30
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,40	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за прием(обед)</b>	<b>750,00</b>	<b>25,30</b>	<b>25,10</b>	<b>97,30</b>	<b>732,70</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>20,17</b>	<b>59,80</b>	<b>4,00</b>
<b>Полдник</b>											
б/н	Печенье	40	3,00	3,90	29,80	169,00	0,00	0,00	0,00	11,60	0,80
б/н	Йогурт	180	7,40	2,70	10,60	100,00	0,10	0,00	1,10	223,20	0,20
б/н	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	44,00	0,00	0,00	60,00	34,00	0,30
	<b>Итого за прием(полдник)</b>	<b>320,00</b>	<b>11,30</b>	<b>6,80</b>	<b>48,50</b>	<b>313,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>61,10</b>	<b>268,80</b>	<b>1,30</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1485,00</b>	<b>45,20</b>	<b>45,40</b>	<b>181,30</b>	<b>1347,70</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>84,47</b>	<b>557,60</b>	<b>6,90</b>

Сезон март, апрель, май, июнь, июль, август, сентябрь

День 5 (пятница)

Неделя вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюд	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		Ккал	B1	A	C	Ca
<b>Завтрак</b>											
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,30	6,00	15,60	138,00	0,10	0,00	0,70	167,10	0,30
27/10	Чай	180	0,10	0,00	4,40	17,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00
4/13	Сыр	10	2,60	2,70	0,00	35,00	0,00	0,00	0,10	100,00	0,10
б/н	Батон	30	2,30	0,90	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,60
	<b>Итого за прием(завтрак)</b>	<b>420,00</b>	<b>10,30</b>	<b>9,60</b>	<b>35,00</b>	<b>271,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>273,80</b>	<b>1,00</b>
<b>Обед</b>											
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с пастительным маслом	50	0,40	3,00	1,50	36,00	0,00	0,00	8,10	9,40	0,40
58	Свекольник	200	1,63	4,00	11,28	87,80	0,05	0,00	7,02	2,90	1,06
3/3	Картофельное пюре	150	3,10	3,70	20,40	133,00	0,10	0,00	5,40	34,00	1,10
8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	70	11,60	12,20	5,60	180,00	0,00	0,00	0,60	57,00	1,70
б/н	Сок яблочный	180	0,90	0,20	18,20	78,00	0,00	0,00	3,60	12,60	2,50
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,30	23,40	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за прием(обед)</b>	<b>700,00</b>	<b>20,93</b>	<b>23,40</b>	<b>80,38</b>	<b>626,80</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>24,72</b>	<b>115,90</b>	<b>6,76</b>
<b>Полдник</b>											
27/12	Оладьи с яблоками	130	9,30	9,60	46,50	318,00	0,10	0,00	0,90	89,00	1,10
б/н	Молоко сгущенное	30	2,20	2,60	16,70	95,00	0,00	0,00	0,30	92,10	0,10
31/10	Чай с молоком	180	1,30	1,40	10,90	60,00	0,00	0,00	0,20	52,60	0,10
	<b>Итого за прием(полдник)</b>	<b>340,00</b>	<b>12,80</b>	<b>13,60</b>	<b>74,10</b>	<b>473,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>1,40</b>	<b>233,70</b>	<b>1,30</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1460,00</b>	<b>44,03</b>	<b>46,60</b>	<b>189,48</b>	<b>1370,80</b>	<b>0,35</b>	<b>0,00</b>	<b>26,92</b>	<b>623,40</b>	<b>9,06</b>