

Утверждаю

Приказ № 10/12.2013

Заведующий Н.А. Веденкина



Примерное 10-ти дневное меню МДОУ «Детский сад №2 «Тополёк» г.Соль-Илецка»

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
завтрак	Гречневая каша Хлеб с маслом Чай с сахаром	Каша пшеничная Хлеб с маслом Какао с молоком	Каша рисовая (Каша «Дружба») Хлеб с маслом Кофейный напиток	Каша пшеничная Хлеб с маслом Чай с молоком	Каша пшённая Хлеб с маслом Какао с молоком	Яйцо отварное Хлеб с маслом Чай с сахаром	Каша манная Хлеб с маслом Кофейный напиток	Каша ячневая Хлеб с маслом Чай с молоком	Летняя молочная Хлеб с маслом Кофейный напиток с молоком	Каша овсяная Хлеб с маслом, сыр Какао с молоком
	Сок	Фрукты	Сок	Фрукты	Сок	Сок	Фрукты	Сок	Фрукты	Сок
2 завтрак	Салат морковный Суп гороховый Плов из курицы Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат свекольный Суп с клецками (Суп-лапша с курицей, Суп с макаронными изделиями) Ленивые голубцы Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из капусты с морковью Суп овощной Рыба тушёная, макароны отварные Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат морковный Суп рыбный Жаркое домашнему Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из капусты Щи из свежей капусты Котлета мясная с гречневой кашей Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат свекольный Рассольник Гуляш мясной с ячневой кашей картофельно-гороховый пюре Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат луковый Суп свекольный Гуляш мясной с ячневой кашей Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат витаминный Суп крестьянский Котлеты рыбные с макаронными Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат марковный Суп рисовый (Харчо) Мясо тушёное с овощами Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат свекольный Борщ со сметаной Гуляш с перловой кашей Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
	Вареники ленивые Хлеб пшеничный Кофейный напиток	Сдоба обыкновенная Чай с молоком	Овощное рагу Хлеб пшеничный Кисель	Омлет с сыром Хлеб пшеничный Молоко	Пирожок с яблоком Кисель	Запеканка творожная Хлеб пшеничный Какао с молоком	Винегрет Хлеб пшеничный Чай с молоком Пряник	Каша гречневая молочная Хлеб пшеничный Ряженка	Картофельное пюре Хлеб пшеничный Чай с молоком	Пирожок с капустой Чай с сахаром
Полдник	Вареники ленивые Хлеб пшеничный Кофейный напиток	Сдоба обыкновенная Чай с молоком	Овощное рагу Хлеб пшеничный Кисель	Омлет с сыром Хлеб пшеничный Молоко	Пирожок с яблоком Кисель	Запеканка творожная Хлеб пшеничный Какао с молоком	Винегрет Хлеб пшеничный Чай с молоком Пряник	Каша гречневая молочная Хлеб пшеничный Ряженка	Картофельное пюре Хлеб пшеничный Чай с молоком	Пирожок с капустой Чай с сахаром
	Вареники ленивые Хлеб пшеничный Кофейный напиток	Сдоба обыкновенная Чай с молоком	Овощное рагу Хлеб пшеничный Кисель	Омлет с сыром Хлеб пшеничный Молоко	Пирожок с яблоком Кисель	Запеканка творожная Хлеб пшеничный Какао с молоком	Винегрет Хлеб пшеничный Чай с молоком Пряник	Каша гречневая молочная Хлеб пшеничный Ряженка	Картофельное пюре Хлеб пшеничный Чай с молоком	Пирожок с капустой Чай с сахаром
Ужин	Капуста тушёная Хлеб Какао с молоком	Омлет Хлеб Молоко	Котлета картофельная Кофейный напиток	Винегрет Хлеб Чай с сахаром	Пудинг рисовый Хлеб Кисель	Макароны отварные Хлеб Кофейный напиток	Овощное рагу Хлеб Чай с сахаром	Каша ячневая Хлеб Кисель	Каша рисовая Хлеб Какао с молоком	Свекла тушёная Хлеб Кофейный напиток
	Капуста тушёная Хлеб Какао с молоком	Омлет Хлеб Молоко	Котлета картофельная Кофейный напиток	Винегрет Хлеб Чай с сахаром	Пудинг рисовый Хлеб Кисель	Макароны отварные Хлеб Кофейный напиток	Овощное рагу Хлеб Чай с сахаром	Каша ячневая Хлеб Кисель	Каша рисовая Хлеб Какао с молоком	Свекла тушёная Хлеб Кофейный напиток

1 День (с 2 до 3 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)	Минер. в-ва,мг.		Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:	385	8,8	16	45,16	344,54	199,3	2,5	0,13	0,23	0,9
37	Каша гречневая	200	7	10,4	25	222,4	184,5	1,5	0,1	0,22	0,9
15\3	Хлеб с маслом	30\5	1,6	5,6	9,66	80,14	5,8	0,4	0,03	0,01	0
36	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42	9	0,6	0	0	0
	II завтрак:										
4	Сок	150			33	66					
	Обед:	540	26,18	8,97	87,5	541,26	115,64	5,6	0,345	0,33	5,93
48	Салат морковный	30	0,38	2,1	5,85	43,5	15,29	0,28	0,02	0,15	1,7
49	Суп гороховый	150	4,27	0,36	12,07	76,42	35,85	1,57	0,15	0,05	3,22
60	Плов из курицы	160	16,59	5,81	26,76	226	15,5	1,33	0,06	0,06	0,41
9	Компот	150	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
15	Хлеб пшеничный	10	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
15a	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Полдник:	270	14,59	11,62	34,48	302,71	183,51	0,91	0,1	0,29	1,3
93a	Вареники ленивые	80	10,18	9,01	10,52	164,57	65,71	0,4	0,03	0,14	0,13
17	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
11	Хлеб пшеничный	10	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
	Ужин:	360	11,41	13,92	45,2	352,54	310,1	1,7	0,17	0,35	2,1
16	Капуста тушеная	200	6,7	11	22,6	216,4	190,8	0,9	0,1	0,2	0,9
15	Хлеб пшеничный	10	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1605	60,98	50,51	245,34	1607,0 5	808,55	10,71	0,745	1,2	10,2 3

2 День (с 2 до 3 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)	Минер. в-ва,мг.		Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:	365	10,44	15,85	43,53	359,79	286,52	1,36	0,19	0,35	20,1
70	Каша кукурузная	180	6,08	9,38	23,27	202,44	167,27	0,65	0,09	0,18	0,81
15	Хлеб с маслом	30\5	1,21	3,75	7,26	68,35	4,55	0,3	0,06	0,03	0
2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	II завтрак:										
12	Фрукты	245	1,71		15,75	70					
	Обед:	535	21,44	10,31	71,15	485,48	136,1	4,61	0,255	0,3	25,43
73	Салат свекольный	30	0,42	1,82	2,51	28,15	10,55	0,39	0	0,01	2,85
43	Суп с клёцками	150	3,82	1,29	12,67	85,68	24,6	0,78	0,09	0,09	3,18
50	Ленивые голубцы	150	13,3	8,5	18,8	205	56,5	1,5	0,08	0,15	18,8
9	Компот	150	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
15	Хлеб пшеничный	15	1,17	0,15	7,2	35,35	3,45	0,29	0,02	0	0
15a	Хлеб ржаной	40	1,95	0,37	9,75	50,7	10,2	1,14	0,05	0,02	0
	Полдник:	230	6,76	5,24	42,17	179,38	11	0,69	0,08	0,16	0,59
24a\47	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	11	0,69	0,07	0,04	0
6	Чай с молоком	180	2,88	2,88	16,02	38,38	0	0	0,01	0,12	0,59
	Ужин:	220	12	15,13	18,38	257,43	291,16	1,54	0,12	0,45	2,16
84	Омлет	55	5,88	10,89	0,9	125,23	96,96	0,98	0,03	0,2	0,11
15	Хлеб пшен.	15	1,54	0,16	9,9	47,2	4,6	0,4	0,03	0,01	0
6	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
	ИТОГО	1595	52,35	46,53	192,98	1352,08	724,78	8,2	0,645	1,26	48,28

3 День (с 2 до 3 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг ценн. (ккал)	Минер. в- ва,мг.		Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:	365	7,04	6,58	54,38	306,77	123,53	1,05	0,1	0,29	1,17
1	Каша рисовая (Каша Дружба)	150	2,2	0,32	27,96	123,84	3,38	0,33	0,02	0	0
15	Хлеб с маслом	30\5	1,99	3,85	12,06	91,93	6,95	0,6	0,04	0,15	0
17	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	II завтрак:										
	Сок	150			33	66					
	Обед:	650	20,15	13,86	54,32	445,1	196,85	4,82	0,23	0,86	29,88
39	Салат из капусты с морковью	30	0,35	2,14	2,35	30,25	12,6	0,3	0,01	0,01	5,7
40	Суп овощной	200	3,1	1,7	5,4	65	59,1	0,88	0,06	0,67	9,98
20\3 0	Рыба тушеная с макаронами	70\150	12,8	9,5	9,4	183,2	80,7	1,7	0,08	0,13	13,6
9	Компот	150	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,01	0,03	0,6
15	Хлеб пшеничный	10	1,17	0,15	7,2	35,35	3,45	0,29	0,02	0	0
15а	Хлеб ржаной	40	1,95	0,37	9,75	50,7	10,2	1,14	0,05	0,02	0
	Полдник:	360	4,06	12,5	39,1	288,44	48,85	1,49	0,58	0,54	33
90	Рагу овощное	200	2,5	12,3	14,8	181,3	37,5	1,1	0,1	0,08	10,5
5	Кисель витаминизированный	150	0	0	14,7	60	6,75	0	0,45	0,45	22,5
15	Хлеб пшеничный	10	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
	Ужин:	390	10,18	13,02	66,12	413,37	174,25	1,85	0,258	0,266	7,11
79	Котлета картофельная	200	6,16	10,46	44,56	287,02	57,6	1,44	0,198	0,126	5,94
17	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
15	Хлеб пшен.	10	1,17	0,15	7,2	35,35	3,45	0,29	0,02	0	0
	Итого за день	1915	41,43	45,96	246,92	1519,68	543,48	9,21	1,168	1,956	71,16

4 День (с 2 до 3 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)	Минер. в- ва,мг.		Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:	415	9,47	12,68	58,87	306,52	43	4,52	0,12	0,19	5,59
72	Каша пшеничная	200	4,39	4,2	33,19	188	37,2	0,82	0,08	0,03	0
15\3	Хлеб с маслом	30\5	1,6	5,6	9,66	80,14	5,8	0,4	0,03	0,01	0
6	Чай с молоком	180	2,88	2,88	16,02	38,38	0	0	0,01	0,12	0,59
	II завтрак:										
	Фрукты	150	0,6	0	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
	Обед:	550	35,28	8,53	71,68	511,13	123,59	9,72	0,35	0,54	13,98
48	Салат морковный	30	0,38	2,1	5,85	43,5	15,29	0,28	0,02	0,15	1,7
41	Суп рыбный	150	9,55	0,45	6,91	79,08	36,45	0,51	0,06	0,07	4,42
41	Жаркое по домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	24	3,05	0,17	0,26	7,26
9	Компот	150	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,01	0,03	0,6
15	Хлеб пшеничный	10	1,17	0,15	7,2	35,35	3,45	0,29	0,02	0	0
15a	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Полдник:	215	12,02	15,17	18,08	257,37	291,16	1,53	0,12	0,45	2,16
84	Омлет с сыром	55	5,88	10,89	0,9	125,23	96,96	0,98	0,03	0,2	0,11
6	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
15	Хлеб пшеничный	10	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
	Ужин:	360	4,97	10,49	37,06	272,2	66,93	2,8	0,16	0,11	22
33	Винегрет	200	3,23	10,33	16,66	183	53,33	1,8	0,13	0,1	22
15	Хлеб пшеничный	10	1,54	0,16	9,9	47,2	4,6	0,4	0,03	0,01	0
36	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42	9	0,6	0	0	0
	Итого за день	1690	61,74	46,87	200,39	1413,22	524,68	18,57	0,75	1,29	43,73

5 День (с 2 до 3 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)	Минер. в- ва,мг.		Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Са	Fe	В1	В2	С
	Завтрак:	345	10,15	16,65	43,34	349,09	269,18	1,38	0,15	0,31	1,92
	Каша пшеничная	160	5,4	8,33	20,68	179,95	148,68	0,57	0,08	0,16	0,72
15\3	Хлеб с маслом	30\5	1,6	5,6	9,66	80,14	5,8	0,4	0,03	0,01	0
2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	II завтрак:										
	Сок	150			33	66					
	Обед:	555	21,41	20,62	71,12	485,48	136,1	4,61	0,25	0,3	25,43
64	Салат из капусты	30	0,4	1,9	2,35	27,6	8,85	0,25	0,01	0	2,85
74	Щи из свежей капусты	150	1,05	2,92	5,1	50,85	26,02	0,48	0,03	0,02	11,1
41	Котлета мясная с гречневой кашей	170	20,8	5,33	18,5	205	24	3,05	0,17	0,26	7,26
9	Компот	150	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,01	0,03	0,6
15	Хлеб пшеничный	15	1,17	0,15	7,2	35,35	3,45	0,29	0,02	0	0
15a	Хлеб ржаной	40	1,92	0,36	9,72	50,7	10,2	1,14	0,05	0,02	0
	Полдник:	230	3,25	5,34	36,34	216,7	28,1	0,56	0,58	0,58	27,42
	Пирожок с яблоком	50	3,25	5,34	18,7	144,7	20	0,56	0,04	0,04	0,42
9	Кисель	180	0	0	17,64	72	8,1	0	0,54	0,54	27
	Ужин:	215	4,6	6,5	42	238,54	28,79	2,2	0,19	0,12	27
	Пудинг рисовый	50	2,09	3,37	13,31	92,56	22,23	0,32	0,25	0,05	0,17
5	Кисель витаминизированный	150	0	0	14,7	60	6,75	0	0,45	0,45	22,5
15	Хлеб пшеничный	15	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
	ИТОГО ЗАДЕНЬ	1495	39,41	49,11	203,8	1355,81	462,17	8,75	1,17	1,31	81,77

6 День (с 2 до 3 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)	Минер. в- ва, мг.		Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:	185	10,78	12,79	46,56	341,64	151,6	2,25	0,1	0,09	0,11
76\47	Яйцо вареное		8,98	8,363	26,4	219,5	136,8	1,25	0,07	0,08	0,11
15\3	Хлеб с маслом	30\5	1,6	5,6	9,66	80,14	5,8	0,4	0,03	0,01	0
36	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42	9	0,6	0	0	0
	II завтрак:										
	Сок	150			33	66					
	Обед:	530	15,98	12,22	57,15	433,18	137,78	4,22	0,24	0,19	16,06
5	Салат свекольный	30	0,49	2,15	1,48	27,35	14	0,17	0,01	0,01	7,75
19	Рассольник	150	2,55	1,42	9,15	71,02	31,95	0,66	0,07	0,06	5,47
7\21	Гуляш с картофельным горховым пюре	50\100	8,7	8,13	6,68	156,31	46,23	1,34	0,07	0,06	2,24
9	Компот	150	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,01	0,03	0,6
15	Хлеб пшеничный	10	1,54	0,16	9,9	47,2	4,6	0,4	0,03	0,01	0
15a	Хлеб ржаной	40	1,92	0,36	9,72	50,7	10,2	1,14	0,05	0,02	0
	Полдник:	240	14,56	9,67	31,23	271,65	234,1	1,23	0,11	0,33	1,59
78	Творожная запеканка	70	9,87	6,79	8,33	135,45	114,8	0,42	0,04	0,18	0,39
2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
15	Хлеб пшеничный	10	1,54	0,16	9,9	47,2	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Ужин:	390	8,19	16,57	38,26	332,2	199,8	1,92	0,15	0,25	15,17
1	Макароны отварные	200	3,8	14	14	194	82	1,4	0,04	0,1	14
15	Хлеб пшеничный	10	1,54	0,16	9,9	47,2	4,6	0,4	0,03	0,01	0
17	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	ИТОГО ЗАДЕНЬ	1495	49,51	51,25	206,2	1444,67	723,28	9,62	0,6	0,86	32,93

7 День (с 2 до 3 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)	Минер. в-ва,мг.		Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Са	Fe	В1	В2	С
	Завтрак:	415	9,44	11,93	50,52	348,61	256,96	1,44	0,16	0,3	3,11
79	Каша манная	200	5,38	5,77	28,9	189,26	139,21	1,02	0,06	0,13	1,94
15	Хлеб с маслом	30\5	1,21	3,75	7,26	68,35	4,55	0,3	0,06	0,03	0
17	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	II завтрак:										
	Фрукты	159	0,63	0	15,58	70	25,44	3,49	0,04	0,03	15,9
	Обед:	535	10,35	11,55	75,39	456,98	107,52	3,7	0,19	0,16	11,08
64	Салат луковый	30	0,4	1,9	2,35	27,6	8,85	0,25	0,01	0	2,85
81	Суп свекольный	150	2,77	1,42	7,65	54,6	36,15	0,78	0,07	0,06	7,42
66\67	Гуляш мясной с ячневой кашей	50\100	6,45	7,71	28,22	208,13	18,07	0,73	0,03	0,05	0,21
9	Компот	150	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,01	0,03	0,6
15	Хлеб пшеничный	15	1,17	0,15	7,2	35,35	3,45	0,29	0,02	0	0
15a	Хлеб ржаной	40	1,95	0,37	9,75	50,7	10,2	1,14	0,05	0,02	0
	Полдник:	244	9,41	9,73	40,39	232,66	40,38	0,6	0,06	0,21	0,62
22	Винегрет	50	6,08	6,33	19,33	167,58	39,58	0,53	0,05	0,09	0,03
6	Чай с молоком	180	2,88	2,88	16,02	38,38	0	0	0,01	0,12	0,59
77	Пряник	14	0,45	0,52	5,04	26,7	0,8	0,07	0	0	0
	Ужин:	365	4,24	12,46	35,2	270,5	141,1	2,1	0,13	0,09	10,5
90	Рагу овощное	200	2,5	12,3	14,8	181,3	37,5	1,1	0,1	0,08	10,5
15	Хлеб пшен.	15	1,54	0,16	9,9	47,2	4,6	0,4	0,03	0,01	0
36	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42	9	0,6	0	0	0
	ИТОГО	1718	34,07	45,67	217,08	1378,75	571,4	11,33	0,58	1,58	41,21

8 День (с 2 до 3 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)	Минер. в-ва,мг.		Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:	375	7,78	12,54	51,81	272,52	34	1,02	0,1	0,1	0,59
72	Каша ячневая	160	3,3	4,06	26,13	154	28,2	0,62	0,06	0,03	0
15\3	Хлеб с маслом	30\5	1,6	5,6	9,66	80,14	5,8	0,4	0,03	0,01	0
6	Чай с молоком	180	2,88	2,88	16,02	38,38	0	0	0,01	0,12	0,59
	II завтрак:										
	Сок	200			22	70					
	Обед:	535	16,92	14,92	62,65	490,55	147,66	4,18	0,285	0,2	12,67
5	Салат витаминный	30	0,29	2,14	1,14	28,29	14,26	0,23	0,01	0,01	4,26
88	Суп крестьянский	150	1,8	1,2	9,9	69,07	28,65	0,69	0,07	0,04	5,25
29\21	Котлеты рыбная с макаронами	55\100	10,93	11,06	14,44	226,54	60,3	1,32	0,12	0,1	2,56
9	Компот	150	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
15	Хлеб пшеничный	10	1,17	0,15	7,2	35,35	3,45	0,29	0,02	0	0
15a	Хлеб ржаной	40	1,95	0,37	9,75	50,7	10,2	1,14	0,05	0,02	0
	Полдник:	240	9,78	7,05	35,06	242,5	197,4	1,29	0,13	0,27	0
24a	Каша гречневая молочная	80	3,66	2,81	17,58	110,3	3,2	0,73	0,04	0,02	0
5	Снежок	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
15	Хлеб пшеничный	10	1,54	0,16	9,9	47,2	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Ужин:	350	4,86	4,26	35,73	273,14	40,9	1,01	0,63	0,58	2,05
72	Каша ячневая	160	3,3	4,06	26,13	154	28,2	0,62	0,06	0,03	0
15	Хлеб пшеничный	10	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
9	Кисель	180			17,64	72	8,1		0,54	0,54	27
	ИТОГО	1700	39,34	38,77	185,25	1348,71	419,96	7,5	1,145	1,15	15,31

9 День (с 2 до 3 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)	Минер. в-ва,мг.		Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:	270	20,24	18,4	29,39	347,34	232,33	1,13	0,11	0,36	1,19
72	Лапша молочная	85	15,7	10,8	9,1	197,2	132,23	0,63	0,04	0,24	0,21
15	Хлеб с маслом	30\5	1,6	5,6	9,66	80,14	5,8	0,4	0,03	0,01	0
17	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	II завтрак:										
	Фрукты	150	0,6		14,7	66	24	3,3	0,04	0,02	15
	Обед:	575	24,57	17,17	66,97	508,12	127,59	5,17	0,275	0,36	14,1
48	Салат морковный	30	0,38	2,1	5,85	43,5	15,29	0,28	0,02	0,15	1,7
39	Суп рисовый	150	1,8	1,2	9,9	69,07	28,65	0,69	0,07	0,04	5,25
7\70	Мясо тушеное с овощами	70\125	1,7	14,4	10,8	212	35,8	1,88	0,08	0,11	6,55
9	Компот	150	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,015	0,03	0,6
15	Хлеб пшеничный	10	1,17	0,15	7,2	35,35	3,45	0,29	0,02	0	0
15a	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Полдник:	220	7,76	16,6	36,95	273,12	86,6	1,79	0,22	0,21	14,5
18	Картофельное пюре	60	3,8	14	14	194	82	1,4	0,04	0,1	14
36	Чай с молоком	150	2,4	2,4	13,35	31,98	0	0	0,15	0,1	0,5
15	Хлеб пшеничный	10	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
	Ужин:	290	11,75	9,8	35,83	303,97	178,51	1,85	0,2	0,21	3,92
21	Каша рисовая	100\30	5,84	6,73	5,93	132,37	55,81	0,74	0,1	0,05	2,72
15	Хлеб пшен.	10	2,76	0,35	16,9	82,6	8	0,7	0,06	0,02	0
2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	ИТОГО	1505	64,92	61,97	183,84	1498,55	625,03	13,24	0,845	0,83 6	33,71

10 День (с 2 до 3 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)	Минер. в-ва,мг.		Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:	343	11,21	17,08	37,26	348,4	332,77	1,46	0,17	0,24	1,92
16	Каша овсяная	150	5	8,25	17	162,25	143,12	0,67	0,07	0,15	0,67
15	Хлеб с маслом, сыром	30\5\8	3,06	6,11	7,26	97,15	74,95	0,38	0,06	0,05	0,05
6	Какао с молоком	150	3,15	2,72	13	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	II завтрак:										
	Сок	200	1		23,4	76					
	Обед:	535	12,14	11,74	77,84	463,68	88,59	3,76	0,32	0,15	10,86
73	Салат свекольный	30	0,42	1,82	2,51	28,15	10,55	0,39	0	0,01	2,85
28	Борщ со сметаной	150	1,4	1,7	9,97	60,75	15,52	0,7	0,07	0,04	7,2
75\24a	Гуляш куриный с перловой кашей	50\100	6,45	7,71	28,22	208,13	18,07	0,73	0,03	0,05	0,21
9	Компот	150	0,78	-	20,22	80,6	30,8	0,51	0,15	0,03	0,6
15	Хлеб пшеничный	15	1,17	0,15	7,2	35,35	3,45	0,29	0,02	0	0
15a	Хлеб ржаной	40	1,92	0,36	9,72	50,7	10,2	1,14	0,05	0,02	0
	Полдник:	210	4,3	5,9	28,2	191,5	37,1	1,11	0,04	0,06	0,8
68	Пирожок с капустой	60	4,1	5,9	17,7	149,5	28,1	0,51	0,04	0,06	0,8
33	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42	9	0,6	0	0	0
	Ужин:	335	13,62	8,3	33,99	267,48	164,52	2,37	0,13	0,21	2,83
34\61	Свекла тушеная	70\100	9,72	6,1	13,76	150,34	65,62	1,88	0,07	0,09	1,85
15	Хлеб пшеничный	15	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
17	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
	ИТОГО	1623	42,27	43,02	180,69	1347,06	622,98	8,7	0,66	0,66	16,41

1 День (с 3 до 7 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)	Минер. в-ва,мг.		Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:	460	10,06	17,95	55,02	427,8	206,9	2,99	0,16	0,24	0,9
37	Каша гречневая	200	7	10,4	25	222,4	184,5	1,5	0,1	0,22	0,9
15\3	Хлеб с маслом	50\10	2,84	7,55	17,02	148,6	10,4	0,72	0,06	0,02	0
36	Чай с сахаром	200	0,22	0	14	56	12	0,77	0	0	0
	II завтрак:										
4	Сок	200			22	90					
	Обед:	775	41,15	12,55	97,17	676,94	170,6	10,28	0,61	0,53	20,69
73	Салат морковный	60	0,85	3,65	5,02	56,3	21,1	0,79	0,01	0,02	5,7
49	Суп гороховый	250	7,1	0,6	20,1	127,3	59,8	2,6	0,25	0,08	5,3
7\70	Плов из курицы	220	27,5	7,5	21,95	265	31,1	4	0,21	0,34	8,97
9	Компот	180	0,94	-	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
15	Хлеб пшеничный	15	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
15a	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17	1,9	0,09	0,04	0
	Полдник:	285	15,22	12,18	35,13	312,99	187,61	0,93	0,1	0,29	1,3
93a	Вареники ленивые	85	10,81	9,57	11,17	174,85	69,81	0,42	0,03	0,14	0,13
17	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
15	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
	Итого	1720	66,43	42,68	209,32	1507,73	565,11	14,2	0,87	1,06	22,89

2 День (с 3 до 7 лет)

№ ре ц.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)	Минер. в-ва,мг.		Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:	449	10,9	14,94	66,03	443,6	184,6	1,97	0,19	0,22	1,43
44	Каша кукурузная	210	4,39	4,2	33,19	188	37,2	0,82	0,08	0,03	0
15	Хлеб с маслом	50\10	2,84	7,55	17,02	148,6	10,4	0,72	0,06	0,02	0
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	II завтрак:										
	Фрукты	205	0,82	0	20,09	90,2	32,8	4,51	0,06	0,04	20,5
	Обед:	780	35,74	17	85,25	633,24	150,7	8,18	0,44	0,48	33,89
64	Салат свекольный	60	0,8	3,8	4,7	55,2	17,7	0,5	0,03	0	5,7
74	Суп с клёцками (суп лапша , суп макаронами изделиями	250	1,74	4,9	8,5	84,7	43,3	0,79	0,06	0,05	18,5
41	Ленивые голубцы	220	27,5	7,5	21,95	265	31,1	4	0,21	0,34	8,97
9	Компот	180	0,94	-	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
15	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
15 а	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17	1,9	0,09	0,04	0
	Полдник:	280	6,55	8,6	39,1	190,78	35,56	0,52	0,06	0,22	0,93
	Сдоба обыкновенная	80	3,35	5,4	21,3	148,13	35,56	0,52	0,04	0,08	0,27
6	Чай с молоком	200	3,2	3,2	17,8	42,65	0	0	0,02	0,14	0,66
	Итого	1714	54,01	40,54	171,37	1357,82	403,66	15,18	0,75	0,96	56,75

3 День (с 3 до 7 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг ценн. (ккал)	Минер. в- ва,мг.		Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:	455	11,42	13,4	70,6	451,28	217,5	1,49	0,12	0,2	1,24
1	Каша рисовая (каша дружба)	205	3,05	0,44	36,92	164	4,7	0,46	0,02	0,01	0
15	Хлеб с маслом ,сыр	50\10\10	5,52	10,55	19,32	196,28	99,6	0,91	0,06	0,05	0,07
17	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	II завтрак:										
	Сок	200			22	90					
	Обед:	795	24,52	19,12	80,09	672,02	242,75	6,98	0,41	0,31	21,53
39	Салат из капусты	60	0,85	3,65	5,02	56,3	21,1	0,79	0,01	0,02	5,7
40	Суп овощной	250	4	1,8	9,3	96,8	85,3	1,6	0,1	0,07	11,8
21\34	Рыба тушеная с макаронами	90\150	13,97	12,87	15,67	290,58	77,75	1,7	0,16	0,13	3,31
9	Компот	180	0,94	-	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
15	Хлеб пшеничный	15	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
15a	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17	1,9	0,09	0,04	0
	Полдник:	280	9,41	6,23	58,78	258,99	17,8	1,22	0,13	0,2	0,66
24a\47	Овощное рагу	60	4,65	2,83	31,38	169,2	13,2	0,83	0,08	0,05	0
15	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
	Кисель	200	3,2	3,2	17,8	42,65	0	0	0,02	0,14	0,66
	Итого	1730	45,35	38,75	231,47	1472,29	478,05	9,69	0,66	0,71	23,43

4 День (с 3до 7 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)	Минер. в- ва,мг.		Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Са	Fe	В1	В2	С
	Завтрак:	470	10,43	14,95	68,01	379,25	47,6	1,54	0,16	0,19	0,66
72	Каша пшеничная	210	4,39	4,2	33,19	188	37,2	0,82	0,08	0,03	0
15	Хлеб с маслом	50\10	2,84	7,55	17,02	148,6	10,4	0,72	0,06	0,02	0
6	Чай с молоком	200	3,2	3,2	17,8	42,65	0	0	0,02	0,14	0,66
	II завтрак:										
	Фрукты	205	0,82	0	20,09	90,2	32,8	4,51	0,06	0,04	20,5
	Обед:	775	35,28	14,7	76,05	599,64	221,15	6,23	0,33	0,36	27,4
48	Салат морковный	60	0,85	3,65	5,02	56,3	21,1	0,79	0,01	0,02	5,7
41	Суп рыбный	250	15,93	0,75	11,53	131,8	60,75	0,85	0,1	0,12	7,38
20\30	Жаркое по домашнему	70\150	12,8	9,5	9,4	183,2	80,7	1,7	0,08	0,13	13,6
9	Компот	180	0,94	-	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
15	Хлеб пшеничный	15	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
15a	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17	1,9	0,09	0,04	0
	Полдник:	260	13,09	17,15	18,25	280,14	308,8	1,71	0,13	0,62	2,8
63	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148	114,6	1,16	0,04	0,24	0,13
	Молоко	180	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
15	Хлеб пшеничный	15	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
	Итого	1710	59,62	46,8	182,4	1349,23	610,35	13,99	0,68	1,21	51,36

5 День (с 3до 7 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)	Минер. в- ва,мг.		Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:	440	13,27	21,16	58,7	480,54	333,26	1,87	0,21	0,39	2,33
	Каша пшеничная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	185,86	0,72	0,1	0,2	0,9
15\3	Хлеб с маслом	50\10	2,84	7,55	17,02	148,6	10,4	0,72	0,06	0,02	0
6	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	II завтрак:										
	Сок	200			22	90					
	Обед:	760	32,07	18,3	94,57	682,9	189,23	6,25	0,42	0,44	40,14
73	Салат из капусты	60	1,7	3,1	3,75	50,1	12,8	0,41	0,06	0,03	6,7
43	Суп с клёцками	250	6,37	2,15	21,12	142,8	44	1,3	0,15	0,15	5,3
50	Ленивые голубцы	220	19,4	12,4	27,9	301,1	82,5	2,2	0,11	0,2	27,5
9	Компот	160	0,83	0	21,6	85,95	32,88	0,53	0,01	0,03	0,64
15	Хлеб пшеничный	20	1,17	0,15	7,2	35,35	3,45	0,29	0,02	0	0
15а	Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
	Полдник:	265	4,22	6,94	43,91	268,11	35	0,72	0,65	0,65	30,54
	Пирожок с яблоком	65	4,22	6,94	24,31	188,11	26	0,72	0,05	0,05	0,54
36	Кисель	200	0	0	19,6	80	9	0	0,6	0,6	30
15	Итого	1665	49,56	46,4	219,18	1524,55	557,49	8,84	1,25	1,48	73,01

6 День (с 3 до 7 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)	Минер. в- ва,мг.		Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:	415	15,78	26	49,07	495	44,9	3,39	0,11	0,1	0
76\47	Яйцо отварное	105\70	12,74	18,45	19,45	296	23,7	1,97	0,05	0,08	0
15\3	Хлеб с маслом	50\10	2,84	7,55	17,02	148,6	10,4	0,72	0,06	0,02	0
36	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	50,4	10,8	0,7	0	0	0
	II завтрак:										
	Сок	200			22	90					
	Обед:	775	29,72	22,1	76,5	673,38	216,37	6,5	0,39	0,43	14,49
5	Салат свекольный	60	7,42	7,2	1,2	99,54	38,17	0,57	0,01	0,15	1,32
19	Рассольник	250	4,2	2,4	15,3	118,4	51,2	1,1	0,12	0,1	9,1
7\21	Гуляш с картофельным гороховым пюре	70\150	12,4	11,7	9,9	227,1	68,4	1,94	0,12	0,09	3,35
9	Компот	180	0,94	-	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
15	Хлеб пшеничный	15	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
15a	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17	1,9	0,09	0,04	0
	Полдник:	300	19,33	13,09	37,32	347,64	305,6	1,43	0,14	0,53	1,99
78	Творожная запеканка	100	14,1	9,7	11,9	193,5	164	0,61	0,06	0,26	0,56
15	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
6	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	Итого	1690	64,83	61,19	184,89	1606,02	566,87	11,32	0,64	1,06	16,48

7 День (с 3 до 7 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)	Минер. в-ва,мг.		Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:	445	11,99	15,98	65,81	457,17	268,6	2,08	0,18	0,3	3,16
79	Каша манная	205	5,52	5,92	29,63	194	142,7	1,05	0,07	0,14	1,99
15	Хлеб с маслом	50\10	3,62	7,65	21,82	172,17	12,7	0,91	0,07	0,02	0
17	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	II завтрак:										
	Фрукты	205	0,82	0	20,09	90,2	32,8	4,51	0,06	0,04	20,5
	Обед:	755	24,5	15,5	86,3	652,72	193,1	6,19	0,37	0,34	37,62
64	Салат луковый	60	0,8	3,8	4,7	55,2	17,7	0,5	0,03	0	5,7
81	Суп свекольный	250	4,7	2,4	12,7	91	60,3	1,3	0,12	0,1	12,4
66\67	Гуляш куриный с ячневой кашей	80\120	13,3	8,5	18,8	205	56,5	1,5	0,08	0,15	18,8
9	Компот	180	0,94	-	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
15	Хлеб пшеничный	15	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
15a	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17	1,9	0,09	0,04	0
	Полдник:	310	14,57	13,76	68,86	400,7	62,31	1,33	0,13	0,37	0,71
22	Винегрет	70	8,51	8,86	27,06	234,61	55,41	0,74	0,07	0,13	0,05
36	Чай с молоком	200	3,2	3,2	17,8	42,65	0	0	0,02	0,14	0,66
15	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
77	Пряник	20	1,3	1,5	14,4	76,3	2,3	0,2	0,01	0	0
	Итого	1715	51,88	45,24	241,06	1600,79	556,81	14,11	0,74	1,05	61,99

8 День (с 3 до 7 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)	Минер. в-ва,мг.		Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Са	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:	450	10,08	14,16	64,57	427,6	160,8	1,66	0,18	0,19	1,17
63	Каша ячневая	210	4,39	4,2	33,19	188	37,2	0,82	0,08	0,03	0
15	Хлеб с маслом	50\10	2,84	7,55	17,02	148,6	10,4	0,72	0,06	0,02	0
2	Чай с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	II завтрак:										
	Сок	200			22	90					
	Обед:	755	23,26	19,95	84,55	690,6	194,97	5,63	0,45	0,31	21,45
5	Салат витаминный	60	0,59	4,28	2,28	56,58	10,92	0,45	0,03	0,02	8,52
88	Суп крестьянский	250	3,0	2,0	16,5	115,1	47,7	1,1	0,12	0,07	8,9
29\21	Котлета рыбная с макаронами	70\130	13,97	12,87	15,67	290,58	77,75	1,7	0,16	0,13	3,31
9	Компот	180	0,94	-	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
15	Хлеб пшеничный	15	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
15a	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17	1,9	0,09	0,04	0
	Полдник:	295	10,28	9,9	29,66	250,34	320,05	0,64	0,12	0,35	0,99
24a	Каша гречневая молочная	100	3,5	5,2	12,5	111,2	92,25	0,07	0,05	0,11	0,45
33	Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54
15	Хлеб пшеничный	15	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
	Итого	1700	43,62	44,01	200,78	1458,54	675,82	7,93	0,75	0,85	23,61

9 День (с 3 до 7 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)	Минер. в-ва,мг.		Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:	400	21,39	20,76	40,48	436,8	255,83	1,47	0,14	0,4	1,38
78	Лапша молочная	160	15,7	10,8	9,1	197,2	132,23	0,63	0,04	0,24	0,21
15	Хлеб с маслом	50\10	2,84	7,55	17,02	148,6	10,4	0,72	0,06	0,02	0
17	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
	II завтрак:										
	Фрукты	205	0,82	0	20,09	90,2	32,8	4,51	0,06	0,04	20,5
	Обед:	770	21,19	14,75	108,69	683,62	158,93	7,0	0,39	0,26	15,32
73	Салат морковный	60	0,85	3,65	5,02	56,3	21,1	0,79	0,01	0,02	5,7
39	Суп рисовый	250	3,0	2,0	16,5	115,1	47,7	1,1	0,12	0,07	8,9
60	Мясо тушеное с овощами	70/130	13,99	8,05	28,89	243,32	25,88	1,63	0,09	0,08	0
9	Компот	180	0,94	-	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
15	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,48	70,8	6,85	0,6	0,05	0,01	0
15a	Хлеб ржаной	50	3,9	0,75	19,5	101,4	20,4	2,28	0,1	0,04	0
	Полдник:	280	8,1	5,8	62,1	262,65	15,7	1,1	0,1	0,2	0,72
18	Пирог открытый	80	4,9	2,6	44,3	220	15,7	1,1	0,08	0,06	0,06
36	Чай с молоком	200	3,2	3,2	17,8	42,65	0	0	0,02	0,14	0,66
	Итого	1655	51,5	41,31	231,36	1473,27	463,26	28,16	0,69	0,9	37,92

10 День (с 3 до 7 лет)

№ рец.	Наим-е блюда	Масса (гр.)	Пищевые вещества(гр)			Энерг. ценн. (ккал)	Минер. в-ва,мг.		Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:	450	15,59	24,74	57,74	519,68	427,4	2,24	0,21	0,42	2,4
16	Каша овсяная	200	6,7	11	22,6	216,4	190,8	0,9	0,1	0,2	0,9
15	Хлеб с маслом, сыром	50\10\10	5,52	10,55	19,32	196,28	99,6	0,91	0,06	0,05	0,07
6	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	II завтрак:										
	Сок	100			11	45					
	Обед:	790	24,1	13,72	84,05	565,04	174,17	5,99	0,45	0,41	43,14
64	Салат свекольный	60	0,8	3,8	4,7	55,2	17,7	0,5	0,03	0	5,7
34	Борщ со сметаной	250	4,3	0,62	10,45	76,5	41,37	1,1	0,2	0,17	17,92
	Гуляш куриный с перловой кашей	70\150	13,3	8,5	18,8	205	56,5	1,5	0,08	0,15	18,8
9	Компот	180	0,94	-	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
15	Хлеб пшеничный	30	1,56	0,2	9,6	47,14	4,6	0,39	0,03	0,01	0
15a	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17	1,9	0,09	0,04	0
	Полдник:	270	4,78	6,88	40,25	254,41	41,78	0,6	0,64	0,67	30,93
68	Пирожок с капустой	70	4,78	6,88	20,65	174,41	32,78	0,6	0,04	0,07	0,93
33	Кисель	200	0	0	19,6	80	9	0	0,6	0,6	30
	Итого	1610	44,47	45,34	193,04	1384,13	643,35	8,83	1,3	1,5	76,47