

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ № 36 Мальвина

Ванштейн Л.Ю.
Приказ № *18/2021* от *21.08.2021* г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 4-ХРАЗОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО)

разработано с учетом требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

и сборника рецептов М.П. Могильный, Т.В. Тутельян

возрастная категория 3 - 7 года

День: День 1
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
185.3	Каша жидкая	205	4,98	3,85	19,11	156,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
701.1	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
397	Какао с молоком	200	4,62	4,20	17,06	125,56	0,00	0,00	0,74	0,00	0,00
6	Масло (порциями)	3	1,84	0,04	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Сыр (порциями)	15	4,42	3,48	0,00	54,60	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00
		463				447,83					
	ЗАВТРАК 2										
399.7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,00	0,30	18,50	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
3	помидор свежий	40	0,02	0,16	0,50	2,80	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00
56	Борщ	180	3,65	1,22	7,09	126,64	0,00	0,00	15,77	0,00	0,00
318	Картофель отварной	130	3,31	2,66	21,27	125,85	0,00	0,00	26,00	0,00	0,00
278.1	Бефстроганов из печени	70	2,89	10,09	4,95	96,88	0,17	1,18	17,67	15,53	3,76
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,34	1,64	34,66	143,72	0,00	0,00	0,00	9,38	0,02
		670				582,89					
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
215	Омлет натуральный	110	17,94	10,92	2,16	213,88	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00
11	Овощи консервированные	60	0,00	1,50	6,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
454.1	Пирожки печеные из дрожжевого теста	70	8,46	7,52	2,48	125,72	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00
401.1	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран 180/200	200	6,40	5,80	7,60	118,00	0,08	0,32	1,60	240,00	0,20
7	Банан (или другой фрукт)	100	0,50	1,20	21,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
435	Чай	110	2,21	4,42	3,30	44,17	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
		650				627,77					
		1883				1730,49					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,58	65,46	201,75	1730,49	0,25	1,50	64,66	264,91	3,98

День: День 2
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
185.11	Каша жидкая	200	4,28	4,54	26,02	131,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
701.1	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Масло (порциями)	3	1,84	0,04	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
397	Какао с молоком	200	4,62	4,20	17,06	125,56	0,00	0,00	0,74	0,00	0,00
	ЗАВТРАК 2	443				368,12					
399.1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,10	1,10	12,60	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
33	Салат из свеклы	90	3,23	1,28	7,52	64,23	0,02	0,04	8,55	31,64	1,20
86.1	Суп с клецками	180	4,37	3,37	17,78	124,33	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00
288	Фрикадельки мясные в соусе	70	6,28	6,30	6,08	106,44	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00
317	Макаронные изделия отварные	130	0,96	5,14	31,67	155,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
378.1	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,04	0,20	29,54	116,46	0,00	0,00	3,60	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		720				654,07					
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
165а	Каша рассыпчатая	80	2,37	4,59	22,64	130,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
257	Котлеты рыбные паровые	150	6,20	27,05	13,28	218,28	0,00	0,00	4,11	0,00	0,00
458	Ватрушки с творогом	80	5,36	6,41	7,02	100,98	0,03	0,14	0,15	57,97	0,37
401.1	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран 180/200	200	6,40	5,80	7,60	118,00	0,08	0,32	1,60	240,00	0,20
392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	210	0,00	0,06	10,52	40,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1515	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
348	Соус томатный	30	1,69	0,43	2,30	26,38	0,00	0,00	2,28	0,00	0,00
		850				681,19					
		2113				1759,38					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,14	77,37	257,50	1759,38	0,16	0,51	33,56	345,60	3,97

День: День 3
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
94	Суп молочный с крупой	200	6,46	5,12	15,70	121,42	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00
1	Бутерброды с маслом	50	4,28	3,54	21,24	138,19	0,07	0,04	0,00	11,88	0,90
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,44	16,82	101,78	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00
		450				361,39					
	ЗАВТРАК 2										
399.1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,10	1,10	12,60	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	3,11	1,79	3,76	50,06	0,00	0,00	6,60	0,00	0,00
87.1	Суп рыбный	230	12,47	8,46	15,16	190,77	0,00	0,00	16,77	0,00	0,00
276	Жаркое по-домашнему	200	22,62	24,86	22,06	291,66	0,00	0,00	28,92	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,34	1,64	34,66	143,72	0,00	0,00	0,00	9,38	0,02
		740				763,21					
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
469	Булочка домашняя	70	8,77	0,89	7,95	113,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
237	Запеканка из творога	130	11,73	16,77	43,41	339,33	0,00	0,00	9,66	0,00	0,00
1515	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
401.2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	8,00	5,60	8,20	132,00	0,00	0,00	1,60	0,00	0,00
358	Соус земляничный, малиновый или вишневый	30	0,06	0,12	19,11	74,49	0,00	0,00	9,18	0,00	0,00
435	Чай	110	2,21	4,42	3,30	44,17	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
		640				750,40					
		1930				1931					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		84,75	81,45	250,47	1931,00	0,10	0,06	84,18	37,26	3,12

День: День 4

Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
168.7	Каша вязкая	200	3,48	7,86	34,22	191,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1.1	Бутерброды с маслом	40	6,45	2,50	14,66	127,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,44	16,82	101,78	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00
		440				420,16					
	ЗАВТРАК 2										
399.2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,00	0,50	8,30	39,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
3	Огурец свежий	50	0,03	0,20	0,62	3,50	0,00	0,00	2,50	0,00	0,00
5	Свекольник со сметаной с мясом	200	19,30	17,38	25,60	225,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Капуста тушеная с мясом	200	8,40	9,92	43,12	378,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,34	1,64	34,66	143,72	0,00	0,00	0,00	9,38	0,02
		700				837,94					
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
18	Печенье	30	0,41	1,77	16,11	76,33	0,06	0,07	0,19	9,52	0,20
322	Пюре картофельное 80	80	1,81	1,59	10,38	64,50	0,08	0,06	11,74	21,46	0,60
247	Кальмар тушеный в сметане	110	7,45	12,76	3,20	120,10	0,17	0,09	3,77	42,43	1,06
1515	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
401.1	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран 180/200	200	6,40	5,80	7,60	118,00	0,08	0,32	1,60	240,00	0,20
392	Чай с сахаром	200	0,00	0,06	9,99	38,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
701.1	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		760				558,39					
		2000				1855,49					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,07	72,28	271,10	1855,49	0,42	0,56	30,41	338,79	4,28

День: День 5
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
185.4a	Каша жидкая	180	2,90	2,77	23,00	128,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Бутерброды с маслом	50	4,28	3,54	21,24	138,19	0,07	0,04	0,00	11,88	0,90
397	Какао с молоком	200	4,62	4,20	17,06	125,56	0,00	0,00	0,74	0,00	0,00
		430				392,16					
	ЗАВТРАК 2										
399.1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,10	1,10	12,60	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
36	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	3,66	0,86	4,01	52,67	0,00	0,00	5,10	0,00	0,00
110	суп куриный с лапшой домашней	200	0,68	4,78	10,58	65,50	0,04	0,08	3,18	10,74	0,38
18	Плов из отварного мяса	200	23,76	5,80	43,36	412,08	0,00	0,00	8,30	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,34	1,64	34,66	143,72	0,00	0,00	0,00	9,38	0,02
		710				760,97					
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
462	"Гребешок" из дрожжевого теста	80	8,18	7,50	51,83	309,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
401.1	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран 180/200	200	6,40	5,80	7,60	118,00	0,08	0,32	1,60	240,00	0,20
1515	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	210	0,00	0,06	10,52	40,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
206	Макароны отварные с сыром	180	8,17	9,63	38,43	266,42	0,11	0,09	0,11	141,25	1,31
		770				781,53					
		2010				1990,66					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,09	51,38	301,39	1990,66	0,33	0,55	29,03	429,24	5,01

День: День 6
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
90	Суп молочный рисовый протертый	200	6,68	5,12	13,68	106,12	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00
1	Бутерброды с маслом	50	4,28	3,54	21,24	138,19	0,07	0,04	0,00	11,88	0,90
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,44	16,82	101,78	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00
		450				346,09					
	ЗАВТРАК 2										
399.1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,10	1,10	12,60	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
48	Салат из овощей с морской капустой	80	4,20	1,15	7,78	74,01	0,00	0,00	13,34	0,00	0,00
73	Рассольник со сметаной	200	12,44	12,20	21,26	206,10	0,00	0,00	13,24	0,00	0,00
310	Суфле куриное	80	29,74	26,66	2,65	284,38	0,00	0,00	2,48	0,00	0,00
318	Картофель отварной	130	3,31	2,66	21,27	125,85	0,00	0,00	26,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,34	1,64	34,66	143,72	0,00	0,00	0,00	9,38	0,02
363	Соус белый основной	30	0,94	0,13	1,19	13,78	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00
		770				934,84					
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
230	Вареники ленивые (отварные)	110	11,43	15,72	15,48	226,04	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00
1	Вафли с жировой начинкой	30	0,35	1,72	13,48	65,07	0,06	0,07	0,17	7,28	0,20
1515	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
393	Чай с лимоном	217	0,00	0,12	10,38	41,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
401.1	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран 180/200	200	6,40	5,80	7,60	118,00	0,08	0,32	1,60	240,00	0,20
358	Соус земляничный, малиновый или вишневый	30	0,06	0,12	19,11	74,49	0,00	0,00	9,18	0,00	0,00
		687				572,10					
		2007				1909,03					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		84,87	84,82	245,70	1909,03	0,24	0,44	78,04	284,54	3,51

День: День 7

Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
185.3	Каша жидкая	205	4,98	3,85	19,11	136,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Бутерброды с маслом	50	4,28	3,54	21,24	138,19	0,07	0,04	0,00	11,88	0,90
394	Чай с молоком или сливками	180	3,15	2,75	14,24	95,20	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00
		435				370,08					
	ЗАВТРАК 2										
399.1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,10	1,10	12,60	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
3	помидор свежий	40	0,02	0,16	0,50	2,80	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00
18	Суп из морской капусты со сметаной	180	10,62	9,70	3,28	148,21	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00
294.1	Суфле из печени	80	17,08	17,68	0,12	19,4,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
165.6	Каша рассыпчатая	130	3,48	5,88	26,48	160,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,34	1,64	34,66	143,72	0,00	0,00	0,00	9,38	0,02
367	Соус сметанный	30	2,44	0,52	1,70	31,20	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00
		710				573,47					
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
449	Оладьи	125	11,38	10,28	51,79	350,50	0,20	0,20	0,41	104,34	1,61
401.1	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран 180/200	200	6,40	5,80	7,60	118,00	0,08	0,32	1,60	240,00	0,20
1515	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
213	Яйца вареные	60	6,90	7,62	0,42	94,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
392	Чай с сахаром	200	0,00	0,06	9,99	38,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
359	Соус абрикосовый	30	0,02	0,14	19,36	75,02	0,00	0,00	1,55	0,00	0,00
53	Икра кабачковая	35	1,87	0,48	2,89	30,86	0,00	0,00	8,07	0,00	0,00
701.1	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		790				848,04					
		2035				1847,59					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74,46	78,06	271,80	1847,59	0,38	0,58	27,19	381,59	4,93

День: День 8

Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,00	7,84	27,24	203,98	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00
7	Сыр (порциями)	15	4,42	3,48	0,00	54,60	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,44	16,82	101,78	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00
701.1	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Масло (порциями)	3	1,84	0,04	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		458				471,34					
	ЗАВТРАК 2										
399.1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,10	1,10	12,60	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
3	Огурец свежий	50	0,03	0,20	0,62	3,50	0,00	0,00	2,50	0,00	0,00
66	Щи из свежей капусты	200	4,08	1,44	5,02	63,60	0,00	0,00	26,56	0,00	0,00
321	Пюре картофельное	130	2,78	2,59	16,29	148,87	0,12	0,10	18,73	38,05	0,87
282	Котлеты, биточки, шницели рубленные	80	13,31	12,71	7,74	201,78	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,34	1,64	34,66	143,72	0,00	0,00	0,00	9,38	0,02
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		710				648,47					
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
401.1	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран 180/200	200	6,40	5,80	7,60	118,00	0,08	0,32	1,60	240,00	0,20
1515	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
231	Сырники из творога	150	17,05	23,40	29,06	366,58	0,00	0,00	0,63	0,00	0,00
361	Соус клюквенный	50	0,01	0,03	6,35	25,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00
702	мармелад	20	0,00	0,02	15,88	64,20	0,00	0,00	0,00	0,80	0,08
		520				620,83					
		1788				1796,64					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,36	70,59	225,75	1796,64	0,23	0,44	62,43	304,23	3,37

День: День 9

Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
185	Каша жидкая	200	3,40	6,30	27,40	148,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Бутерброды с маслом	50	4,28	3,54	21,24	138,19	0,07	0,04	0,00	11,88	0,90
397	Какао с молоком	200	4,62	4,20	17,06	125,56	0,00	0,00	0,74	0,00	0,00
		450				412,29					
	ЗАВТРАК 2										
399.1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,10	1,10	12,60	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
12	Салат из кукурузы (консервированной)	60	3,82	1,23	7,45	69,28	0,00	0,00	2,68	0,00	0,00
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,04	5,17	11,74	103,33	0,00	0,00	14,60	0,00	0,00
4	Азу по -татарски	200	31,94	34,18	66,58	290,55	0,00	0,00	12,72	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,34	1,64	34,66	243,45	0,00	0,00	0,00	9,38	0,02
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		690				793,61					
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
401.1	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран 180/200	200	6,40	5,80	7,60	118,00	0,08	0,32	1,60	240,00	0,20
1515	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
267	Рыба, запеченная с овощами	100	10,74	6,13	8,53	105,88	0,00	0,00	32,52	0,00	0,00
45	Винегрет овощной	100	6,15	1,34	7,68	92,44	0,00	0,00	13,25	0,00	0,00
392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	210	0,00	0,06	10,52	40,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
701.1	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
493	Пряники детские	30	0,12	0,29	10,89	43,87	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
		780				541,67					
		2020				1803,57					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		78,35	77,84	289,77	1803,57	0,18	0,38	88,11	277,26	3,32

День: День 10
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
185.4	Каша жидкая	200	3,30	3,16	21,28	157,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,44	16,82	111,78	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00
701.1	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Масло (порциями)	3	1,84	0,04	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		443				380,42					
	ЗАВТРАК 2										
399.1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,10	1,10	12,60	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
81	Суп картофельный с бобовыми	200	11,27	11,10	14,61	215,54	0,00	0,00	9,52	0,00	0,00
301	Птица тушеная	85	1,05	0,79	3,18	135,88	0,02	0,02	1,85	13,05	0,18
165.3	Каша рассыпчатая	130	2,42	3,96	28,31	151,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,34	1,64	34,66	143,72	0,00	0,00	0,00	9,38	0,02
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,68	0,44	1,96	42,47	0,00	0,00	11,46	0,00	0,00
		725				775,61					
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
465	Пицца "Детская"	100	7,01	10,08	4,13	149,25	0,05	0,11	4,76	81,80	1,37
137	Рагу из овощей	160	8,85	2,34	13,03	141,77	0,00	0,00	0,61	0,00	0,00
401	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	6,40	5,80	8,00	118,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00
1515	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
393	Чай с лимоном	150	0,00	0,12	10,38	41,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
		710				497,52					
		1978				1709,55					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,26	50,87	214,83	1709,55	0,10	0,15	40,24	120,23	3,77

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		570,93	610,12	2630,06	18333,40	1,38	1,16	53,78	2783,64