УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ №9

_____ О.Л. Федоренко

«11» марта 2020 г

приказ №48

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №9»

1) ДО 3-Х ЛЕТ
2) ОТ 3-Х ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ

До 3-х лет

№ рецептуры	МЕНЮ1 День: понедельник Неделя: первая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		сад	Белки	Жиры	Углеводы		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Макароны отварные с маслом	150/3	4	3,3	27,2	162,3	0,04	0,017	-	3,25	0,76
	Кофейный напиток	150	2,6	2,9	16,1	98,6	0	0	0	0,35	0,06
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/10	3,61	5,4	9,75	106	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
	ИТОГО		10,21	11,6	53,05	366,9	0,07	0,047	0,19	130,2	1,29
	ЗАВТРАК 2										
	Сок	100	0,9	0,2	15,5	64	0,02	0,02	3,00	10,5	2,10
	ОБЕД										
	Суп-уха (с рыбными консервами)	150/25/4	4,24	5,2	20,24	112,8	0,11	0,06	9,64	21,3	0,96
	Тефтели мясные	75	15	10,1	5,7	174	0,07	0,11	-	14,0	1,18
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	4,44	5	21,7	153	0,15	0,10	-	14,82	4,56
	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,09	14,61	0,003	0,003	0,08	3,5	0,04
	Компот из сушеных фруктов	150	0,5	0	21,8	83,4	0,005	0,015	0,3	18,8	0,45
	ИТОГО		24,36	21,35	70,53	538,81	0,338	0,288	10,02	72,42	7,19
	ПОЛДНИК										
	Сушка на сметане	70	5,25	11,37	29,07	182,3	0,08	0,09	0,22	31,07	0,55
	Чай с сахаром	150	0,2	0	20,3	20,3	-	-	-	-	-
	Фрукты	100	1,9	0,40	9,80	44	0,03	0,02	10,0	16,0	2,20
	ИТОГО		7,35	11,77	59,17	246,6	0,11	0,11	10,22	47,07	2,75
	УЖИН										
	Омлет	100/3	3,9	4,45	25,23	194	0,07	0,09	1,17	199,7	0,22
	Чай с сахаром	150	3,4	3,6	7,2	80	0,08	0,28	2,46	222,8	0,19
	ИТОГО		7,3	8,05	32,43	274	,0,15	0,37	3,63	422,5	0,41
	НА ВЕСЬ ДЕНЬ										
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	_	_	11,5	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0,1	_	19	1,3
	ИТОГО		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	–	30,5	2,3
	СОЛЬ за весь день	4	–	–	–	–	–	–	–	147,2	1,16
	ИТОГО за весь день		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	-	177,7	3,4

МЕНЮ 2 День: вторник Неделя: первая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	сад	Белки	Жиры	Углеводы		B_1	B_2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Суп молочный пшенный	150/3	3,2	3,5	14,97	102,3	0,05	0,04	0,64	121,1	0,17
Кофейный напиток с молоком	150	3,64	4,10	18,1	120,6	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
Бутерброд с маслом	20/4	3,61	5,4	9,75	106	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
ИТОГО		10,45	13	42,82	328,9	0,120	0,210	2	360,9	0,76
ЗАВТРАК 2										
Сок	100	0,9	0,2	15,5	64	0,02	0,02	3,00	10,5	2,10
ОБЕД										
Солянка на курином б-не со сметаной	150/10/4	4,3	3,9	17,51	105,6	0,017	0,06	4,73	28,4	1,03
Гуляш из отварного мяса в сметанном соусе	75/30	4,5	5,7	1,85	123,6	0,03	0,02	0,6	2,84	0,14
Рис отварной с маслом	150/4	4	3,3	27,2	162,3	0,04	0,017	_	3,25	0,76
Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	0,15	_	17	68,1	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
ИТОГО		12,95	12,9	63,56	459,6	0,089	0,103	5,73	66,31	3,17
ПОЛДНИК										
Булочка	60	5	7	28,4	200,7	0,09	0,04	-	21,9	1,04
Молоко кипяченое	150	3,4	3,6	7,2	80	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
Фрукты	100	1,9	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
ИТОГО		10,3	11	45,4	324,7	0,2	0,34	12,46	264,7	3,43
УЖИН										
Рагу овощное	150/3	2,23	4,04	10,16	86,67	0,05	0,04	14,33	50,12	0,83
Чай с конфетой	150	0,1	-	20,5	80,2	-	-	-	-	-
ИТОГО		2,33	4,04	30,66	166,87	0,05	0,04	14,33	50,12	0,83
НА ВЕСЬ ДЕНЬ										
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	_	_	11,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0,1	–	19	1,3
ИТОГО		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	–	30,5	1,3
СОЛЬ за весь день	4	–	–	–	–	–	–	–	147,2	1,16
ИТОГО за весь день		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	-	177,7	3,4

МЕНЮ 3 День: среда Неделя: первая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Е
	сад	Белки	Жиры	Углеводы		B_1	B_2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК											
Каша молочная геркулесовая	150/3	3,2	3,5	14,97	102,3	0,05	0,04	0,64	121,1	0,17	
Какао на цельном молоке	150/4	4	4,4	18,5	126,3	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
Бутерброд с маслом и сыром	20/4/10	3,61	5,4	9,75	106	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47	
ИТОГО		10,81	13,3	43,22	334,6	0,13	0,24	2,26	384,7	1,07	
ЗАВТРАК 2											
Сок	100	0,9	0,2	15,5	64	0,02	0,02	3,00	10,5	2,10	
ОБЕД											
Суп картофельный с клецками и мясом птицы	150/15/4	5,2	7,1	19,09	19,09	0,15	0,02	5,35	29,7	1,37	
Колбасные изделия отварные	70	0,54	2,12	3,47	35,1	0,02	0,02	4,32	-	0,19	
Гороховое пюре	150/4	4,44	6,45	21,7	153	0,06	0,07	-	24,93	2,4	
Компот из сушеных фруктов	150	0,5	0	21,8	83,4	0,005	0,015	0,3	18,8	0,45	
ИТОГО		10,68	15,67	66,06	290,59	0,235	0,125	10,27	73,43	4,32	
ПОЛДНИК											
Манный торт со сгущённым молоком	60/5/15	5,15	9,86	28,88	186,9	0,05	0,06	0,44	101,22	0,33	
Чай с сахаром	150	3,4	3,6	7,2	80	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
Фрукты	100	1,9	0,40	9,80	44	0,03	0,02	10,0	16,0	2,20	
ИТОГО		14,8	15,29	60,57	432	0,2	0,44	12,6	264,7	3,43	
УЖИН											
Отварной рис с мясом	150/3	5,63	3,98	11	170,45	0,10	0,02	6,13	44,28	0,73	
Чай с сахаром	150	0,2	0	20,3	20,3	-	-	-	-	-	
ИТОГО											
НА ВЕСЬ ДЕНЬ											
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	_	_	11,5	1	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0,1	_	19	1,3	
ИТОГО		5,6	0,7	35,2	166	0,1	0,1	_	25,9	1,9	
СОЛЬ за весь день	4	_	_	_	_	_	_	_	147,2	1,16	
ИТОГО за весь день		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	-	177,7	3,4	

МЕНЮ 4 День: четверг Неделя: первая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Е
	сад	Белки	Жиры	Углеводы		B_1	B_2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК											
Каша кукурузная с маслом	150 /3	4,67	4,86	20,94	146	0,15	0,08	_	12,1	3,3	
Кофейный напиток с молоком	150	3,64	4,10	18,1	120,6	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	
Бутерброд с маслом	20/4	3,61	5,4	9,75	106	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47	
ИТОГО		11,92	14,36	48,79	372,6	0,22	0,25	1,36	251,9	3,89	
ЗАВТРАК 2											
Сок	100	0,9	0,2	15,5	64	0,02	0,02	3,00	10,5	2,10	
ОБЕД											
Свекольник на кур. б-не со сметаной	150/10 /4	2,82	4,79	7,83	93,69	0,04	0,02	7,8	34,54	0,87	
Рыба, тушенная с овощами	80/35	6,7	3,47	30,32	70,78	0,051	0,051	2,26	23,36	0,41	
Рожки отварные	150/4	3,22	4,3	29	170	0,025	0,019	-	1,35	0,52	
Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	0,15	_	17	68,1	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24	
ИТОГО		12,89	12,56	84,15	402,57	0,118	0,096	10,46	91,07	3,04	
ПОЛДНИК											
Кондитерские изделия (печенье)	40	1,2	1,2	16,45	68,19	0,08	0,08	-	-	0,12	
Кисломолочный продукт (снежок)	100	3,4	3,6	7,2	80	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
Фрукты	100	1,9	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2	
ИТОГО		6,5	5,2	140,19	192,19	0,19	0,38	12,46	242,8	2,51	
УЖИН											
Манные биточки с ванильной подливой	60/20	12,8	11,5	31,13	343,27	0,09	0,39	0,36	221,1	1,05	
Чай с сахаром	150	0,2	0	20,3	20,3	-	-	-	-	-	
ИТОГО		13	11,5	51,43	363,57	0,09	0,39	0,36	221,1	1,05	
НА ВЕСЬ ДЕНЬ											
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	_	_	11,5	1	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0,1	_	19	1,3	
ИТОГО		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	–	30,5	1,3	

	СОЛЬ за весь день	4	–	–	–	–	–	–	–	147,2	1,16
	ИТОГО за весь день		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	-	177,7	3,4

	МЕНЮ 5 День: пятница Неделя: первая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Е
		сад	Белки	Жиры	Углеводы		B_1	B_2	C	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
	Каша молочная «Дружба»	150/3	4,67	4,86	20,94	146	0,03	0,02	-	5,7	0,45	
	Какао на цельном молоке	150/4	4	4,4	18,5	126,3	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/10	3,61	5,4	9,75	106	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47	
	ИТОГО		12,28	14,28	49,19	378,3	0,110	0,220	1,62	269,3	1,35	
	ЗАВТРАК 2											
	Сок	100	0,9	0,2	15,5	64	0,02	0,02	3,00	10,5	2,10	
	ОБЕД											
	Суп гречневый с мясом и сметаной	150/10/4	4,3	3,9	17,51	105,6	0,17	0,06	4,83	28,44	1,03	
	Азу по-татарски с мясом	70/30	10,74	5,72	48,58	121,62	0,1	0,1	1,98	49,13	0,94	
	Сельдь соленая с луком	30	3,7	1,8	0,6	32,1	-	-	-	-	-	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,5	0	21,8	83,4	0,005	0,015	0,3	18,8	0,45	
	ИТОГО		19,24	11,42	88,49	342,72	0,275	0,175	7,11	96,37	2,42	
	ПОЛДНИК											
	Кондитерский изделия (пряник)	40	2	6	15,2	123,3	0,03	0,08	0,01	4,4	0,32	
	Молоко кипяченое	150	3,4	3,6	7,2	80	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
	Фрукты	100	1,9	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10,0	16,0	2,20	
	ИТОГО		7,3	10	32,2	247,3	0,14	0,38	12,47	247,2	2,71	
	УЖИН											
	Суп молочный с вермишелью	150/3	7,21	10,01	1,79	125	0,04	0,03	0,39	63,98	0,96	
	Чай с сахаром	150	0,2	0	20,3	20,3	-	-	-	-	-	
	ИТОГО		7,41	10,01	22,09	145,3	0,04	0,03	0,39	63,98	0,96	
	НА ВЕСЬ ДЕНЬ											
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	_	_	11,5	1	

Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0,1	_	19	1,3
ИТОГО		5,6	0,7	35,2	166	0,1	0,1	_	25,9	1,9
СОЛЬ за весь день	4	–	–	–	–	–	–	–	147,2	1,16
ИТОГО за весь день		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	-	177	3,4

МЕНЮ 6 День: понедельник Неделя: вторая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
	сад	Белки	Жиры	Углеводы		B_1	B_2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	-	22,0	1,0
Кофейный напиток	150	2,6	2,9	16,1	98,6	-	-	-	0,35	0,06
Бутерброд с маслом и сыром	20/4/10	3,61	5,4	9,75	106	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
Зеленый горошек (кукурузы)	30	0,9	0,7	3,6	26,7	0,006	0,015	1,44	12,6	0,108
ИТОГО		12,19	13,6	29,73	294,3	0,066	0,225	1,63	161,5	2,178
ЗАВТРАК 2										
Сок	100	0,9	0,2	15,5	64	0,02	0,02	3,00	10,5	2,10
ОБЕД										
Рассольник ленинградский, с мясом и сметаной	150/9/4	2,1	4,1	15	104,6	0,09	0,06	7,53	24,95	0,93
Гуляш из куриного мяса	68	11,95	14,99	3,75	250	0,05	0,13	2,35	23,41	1,77
Каша гречневая рассыпчатая	150/4	4,44	5	21,7	153	0,15	0,10	-	14,82	4,56
Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	0,15	–	17	68,1	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
ИТОГО		18,64	24,09	57,45	575,7	0,292	0,296	10,28	95	8,5
ПОЛДНИК										
Рогалик с повидлом	50	4,79	8,76	47,55	288	0,06	0,02	0,009	18,98	0,65
Чай с молоком сладкий	150	0,6	0,5	10,2	47,1	0,006	0,021	0,21	24,54	0,55
Фрукты	100	1,9	0,40	9,80	44	0,03	0,02	10,0	16,0	2,20
ИТОГО		7,29	9,66	67,55	379,1	0,096	0,061	10,21	59,52	3,4
УЖИН										
Суп картофельный с вермишелью	150\3	3,2	3,5	14,94	102,3	0,05	0,04	0,64	121,1	0,17
Чай с конфетой	150	0,1	0	20,5	80,2	-	-	-	-	-
ИТОГО		3,3	3,5	35,44	182,5	0,05	0,04	0,64	121,1	0,17
НА ВЕСЬ ДЕНЬ										

Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	_	_	11,5	1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0,1	_	19	1,3
СОЛЬ за весь день	4	–	–	–	–	–	–	–	147	1,16
ИТОГО за весь день		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	-	17	3,4

МЕНЮ 7 День: вторник Неделя: вторая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Б
	сад	Белки	Жиры	Углеводы		B_1	B_2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК											25
Каша молочная «Солнышко»	150/3	5,17	7,40	20,2	168,12	0,15	0,08	_	12,1	3,30	
Какао на цельном молоке	150/4	4	4,4	18,5	126,3	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
Бутерброд с маслом	20/4	3,61	5,4	9,75	106	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47	
ИТОГО											
ЗАВТРАК 2											10
Сок	100	0,9	0,2	15,5	64	0,02	0,02	3,00	10,5	2,10	
ОБЕД											60
Суп гороховый на кур. б-не	150/10/4	2,82	4,79	7,83	93,69	0,04	0,02	7,8	34,54	0,87	
Котлета мясная	68	9,81	3,15	1,75	75	0,06	0,12	0,13	30,3	0,74	
Рожки отварные	150/4	3,22	4,3	29	170	0,025	0,019	-	1,35	0,52	
Компот из сушеных фруктов	150	0,5	0	21,8	83,4	0,005	0,015	0,3	18,8	0,45	
ИТОГО		16,35	12,24	60,38	422,09	0,13	0,174	8,23	84,99	2,58	
ПОЛДНИК											80
Корж молочный	60	2	6	15,2	123,3	-	-	-	-	-	
Молоко кипяченое	150	3,4	3,6	7,2	80	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
ИТОГО		5,4	9,6	22,4	203,3	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
УЖИН											25
Пирог с разной начинкой	80/3	17,13	15,17	17,71	276	0,05	0,29	0,23	109,2	0,67	
Чай с сахаром	150	0,2	-	20,3	20,3	-	-	-	-	-	
ИТОГО		17,33	15,17	38,01	296,3	0,05	0,29	0,23	109,2	0,67	
НА ВЕСЬ ДЕНЬ											60
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	_	_	11,5	1	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0,1	_	19	1,3	
ИТОГО		5,6	0,7	35,2	166	0,1	0,1	_	25,9	1,9	

	СОЛЬ за весь день	4	–	–	–	–	–	–	–	147,2	1,16
	ИТОГО за весь день		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	-	177,7	3,4

	МЕНЮ 8 День: среда Неделя: вторая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Б
		сад	Белки	Жиры	Углеводы		B_1	B_2	C	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											25
	Каша молочная «Рябчик»	150/3	4,66	5,6	18,82	144	0,06	0,05	1,46	13,9	0,23	
	Кофейный напиток с молоком	150	3,64	4,10	18,1	120,6	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	
	Бутерброд с маслом	20/4	3,61	5,4	9,75	106	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47	
	ИТОГО		11,91	15,1	46,67	370,6	0,13	0,22	2,82	253,7	0,82	
	ЗАВТРАК 2											10
	Сок	100	0,9	0,2	15,5	64	0,02	0,02	3,00	10,5	2,10	
	ОБЕД											60
	Суп полевой на кур. б-не, со сметаной	150/4/10	3,38	5,2	11,03	116,11	0,7	0,05	7,97	38,04	1,31	
	Сосиска отварная	60	14,17	11,96	25,08	264	0,03	0,08	0,38	31,59	1,47	
	Картофельное пюре	150/4	4,3	5,3	21,6	169,3	0,013	0,10	18,15	36,97	1	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,5	-	21,8	83,4	0,005	0,015	0,3	18,8	0,45	
	ИТОГО		22,35	22,46	79,51	632,81	0,748	0,245	26,8	125,4	4,23	
	ПОЛДНИК											80
	Пряник по домашнему	50	1,54	0,16	13,16	61	0,02	-	0,01	4,6	0,27	
	Чай с сахаром	150	0,2	-	20,3	20,3	-	-	-	-	-	
	Фрукты	100	1,9	0,40	9,80	44	0,03	0,02	10,0	16,0	2,20	
	ИТОГО		3,64	0,56	43,26	125,3	0,05	0,02	10,01	20,6	2,47	
	УЖИН											20
	Суп уха с рыбными консервами	150/3	12,5	5,3	14,66	227,27	0,13	0,03	8,17	59,04	0,97	
	ИТОГО		12,5	5,3	14,66	227,27	0,13	0,03	8,17	59,04	0,97	
	НА ВЕСЬ ДЕНЬ											60
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	_	_	11,5	1	

	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0,1	_	19	1,3
	ИТОГО		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	_	30,5	1,3
	СОЛЬ за весь день	4	–	–	–	–	–	–	–	147,2	1,16
	ИТОГО за весь день		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	-	177,7	3,4

	МЕНЮ 9 День: четверг Неделя: вторая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Б
		сад	Белки	Жиры	Углеводы		B_1	B_2	C	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											25
	Каша молочная пшеничная	150/3	5,17	7,4	20,2	168,12	0,1	0,1	1,95	182,3	0,5	
	Кофейный напиток с молоком	150	3,64	4,10	18,1	120,6	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	
	Бутерброд с маслом	20/4	3,61	5,4	9,75	106	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47	
	ИТОГО		12,42	16,9	48,05	394,72	0,17	0,27	3,31	422,1	1,09	
	ЗАВТРАК 2											10
	Сок	100	0,9	0,2	15,5	64	0,02	0,02	3,00	10,5	2,10	
	ОБЕД											60
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	150/10/4	4,5	8,3	24,72	163	0,26	0,36	8,35	25,5	1,42	
	Котлета рыбная	60	10,12	4,2	6,6	114	0,06	0,05	0,24	19,9	0,57	
	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31	-	-	0,39	0,01	0,1	
	Рис отварной с маслом	150/4	4	3,3	27,2	162,3	0,04	0,017	_	3,25	0,76	
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	0,15	–	17	68,1	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24	
	ИТОГО		19,46	17,75	78,61	538,4	0,362	0,433	9,38	80,48	4,09	
	ПОЛДНИК											80
	Печенье по домашнему	40	1,54	0,16	13,16	61	0,02	-	0,01	4,6	0,27	
	Чай с сахаром	150	0,2	-	20,3	20,3	-	-	-	-	-	
	ИТОГО		1,74	0,16	33,46	81,3	0,02	-	0,01	4,6	0,27	
	УЖИН											70
	Творожная запеканка со сгущённым молоком	80	3,87	4,32	24,4	162	0,07	0,03	18,51	26,37	0,53	
	Чай с сахаром	150	0,2	-	20,3	20,3	-	-	-	-	-	
	ИТОГО		4,07	4,32	44,7	182,3	0,07	0,03	18,51	26,37	0,53	
												60

НА ВЕСЬ ДЕНЬ											
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	_	_	11,5	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0,1	_	19	1,3
	ИТОГО		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	_	30,5	1,3
	СОЛЬ за весь день	4	_	_	_	_	_	_	_	147	1,16
	ИТОГО за весь день		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	-	177	3,4

МЕНЮ 10 День: пятница Неделя: вторая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		Б
	сад	Белки	Жиры	Углеводы		B_1	B_2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК											20
Каша молочная манная	150/3	4,66	5,6	18,82	144	0,06	0,05	1,46	13,9	0,23	
Какао на цельном молоке	150/4	4	4,4	18,5	126,3	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
Бутерброд с маслом и сыром	20/4/10	3,61	5,4	9,75	106	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47	
ИТОГО		12,27	15,4	47,07	376,3	0,14	0,25	3,08	277,5	1,13	
ЗАВТРАК 2											10
Сок	100	0,9	0,2	15,5	64	0,02	0,02	3,00	10,5	2,10	
ОБЕД											
Суп перловый с мясом и сметаной	150/15/4	7,5	2,3	6,6	82,5	0,01	0,01	0,2	5	1,2	
Капуста тушенная с мясом	180/60/4	3,1	3,5	5,6	67,6	0,06	0,08	32,74	111,6	1,5	
Компот из сушеных фруктов	150	0,5	-	21,8	83,4	0,005	0,015	0,3	18,8	0,45	
ИТОГО		11,1	5,8	34	233,5	0,075	0,105	33,24	135,4	3,15	
ПОЛДНИК											70
Кондитерские изделия (печенье)	40	1,2	1,2	16,45	68,19	0,08	0,08	-	-	0,12	
Кисломолочный продукт (снежок)	100	3,4	3,6	7,2	80	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
Фрукты	100	1,9	0,40	9,80	44	0,03	0,02	10,0	16,0	2,20	
ИТОГО		6,5	5,2	33,45	192,19	0,19	0,38	12,46	242,8	2,51	
УЖИН											
Суп молочный гречневый	150/3	3,2	3,5	14,97	102,3	0,05	0,04	9,64	121,1	0,17	
ИТОГО		3,2	3,5	14,97	102,3	0,05	0,04	9,64	121,1	0,17	

НА ВЕСЬ ДЕНЬ											
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	_	_	11,5	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0,1	_	19	1,3
	ИТОГО		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	_	30,5	1,3
	СОЛЬ за весь день	4	_	_	_	_	_	_	_	147,2	1,16
	ИТОГО за весь день		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	-	177,7	3,4

« С » витаминизация 3-х блюд (35 мг) Использование йодированной соли.

От 3-х лет до 7 лет.

№	МЕНЮ1 День: понедельник Неделя: первая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		сад	Белки	Жиры	Углеводы		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Макароны отварные с маслом	180/4	4,4	4,6	28,2	174,3	0,04	0,017	-	3,25	0,76
	Кофейный напиток	200	0	0	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,06	7,84	14,62	151	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
	ИТОГО		9,46	12,44	54,8	368,3	0,07	0,047	0,10	130,2	1,29
	ЗАВТРАК 2										
	Сок	100	0,9	0,2	15,5	64	0,02	0,02	3,00	10,5	2,10
	ОБЕД										
	Суп-уха (с рыбными консервами)	250/25/4	8,6	8,4	14,33	167	1	0,145	9,11	45,3	1,26
	Тефтели мясные	75	15	10,1	5,7	174	0,07	0,11	-	14,0	1,18
	Каша гречневая рассыпчатая	180/4	8,59	6,09	38,64	243	0,15	0,10	-	14,82	4,56
	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,09	14,61	0,003	0,003	0,08	3,5	0,04
	Компот из сушеных фруктов	200	0,6	0	22,8	84,4	0,005	0,015	0,3	18,8	0,45
	ИТОГО		32,97	25,64	82,56	683,01	1,228	0,373	9,49	96,42	7,49
	ПОЛДНИК										
	Сушка на сметане	70	5,25	11,37	29,07	182,3	0,08	0,09	0,22	31,07	0,55
	Чай с сахаром	200	0,3	0	21,3	21,3	-	-	-	-	-
	Фрукты	100	1,9	0,40	9,80	44	0,03	0,02	10,0	16,0	2,20
	ИТОГО		7,45	11,77	60,17	247,6	0,11	0,11	10,22	47,07	2,75
	УЖИН										
	Омлет	100/4	3,9	4,45	25,23	194	0,07	0,09	1,17	199,7	0,22
	Чай с сахаром	200	0,3	0	21,3	21,3	-	-	-	-	-
	ИТОГО		4,2	4,45	46,53	215,3	0,07	0,09	1,17	199,7	0,22
	НА ВЕСЬ ДЕНЬ										
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	_	_	11,5	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0,1	_	19	1,3
	ИТОГО		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	_	30,5	2,3
	СОЛЬ за весь день	6	–	–	–	–	–	–	–	147,2	1,16
	ИТОГО за весь день		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	-	177,7	3,4

	МЕНЮ 2 День: вторник Неделя: первая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		сад	Белки	Жиры	Углеводы		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Суп молочный пшенный	200/4	7,1	7,4	23,1	179,3	0,2	0,3	0,9	199,6	1
	Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
	Бутерброд с маслом	30/5	5,06	7,84	14,62	151	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
	ИТОГО		15,01	17,65	52,08	421,3	0,27	0,47	1,26	439,4	1,59
	ЗАВТРАК 2										
	Сок	100	0,9	0,2	15,5	64	0,02	0,02	3,00	10,5	2,10
	ОБЕД										
	Солянка на курином б-не со сметаной	250/15/4	5,49	5,27	16,32	135	0,022	0,07	5,81	38,07	2,02
	Гуляш из отварного мяса в сметанном соусе	75/30	4,5	5,7	1,85	123,6	0,03	0,02	0,6	2,84	0,14
	Рис отварной с маслом	180/4	4,4	4,6	28,2	174,27	0,04	0,017	_	3,25	0,76
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,2	_	18	69,1	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
	ИТОГО		14,59	15,57	64,37	501,97	0,094	0,113	6,81	75,98	4,16
	ПОЛДНИК										
	Булочка	70	6	9	29,7	201,7	0,91	0,042	-	22	1,1
	Молоко кипяченое	200	3,6	4	7,5	85	0,09	0,29	2,47	227	0,20
	Фрукты	100	1,9	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	ИТОГО		11,5	13,4	47,0	330,7	1,03	0,352	12,47	265	3,5
	УЖИН										
	Рагу овощное	200/4	2,67	7,03	12,19	104	0,06	0,05	17,2	60,14	0,83
	Чай с конфетой	200/20	0,2	-	22	81,2	-	-	-	-	-
	ИТОГО		2,87	7,03	34,19	185,2	0,06	0,05	17,2	60,14	0Ю83
	НА ВЕСЬ ДЕНЬ										
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	_	_	11,5	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0,1	–	19	1,3
	ИТОГО		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	–	30,5	1,3
	СОЛЬ за весь день	6	–	–	–	–	–	–	–	147,2	1,16
	ИТОГО за весь день		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	-	177,7	3,4

	МЕНЮ 3 День: среда Неделя: первая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		сад	Белки	Жиры	Углеводы		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша молочная геркулесовая	200/4	5,76	5,76	18,28	156	0,07	0,09	1,17	199,7	0,22
	Какао на цельном молоке	200/4	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	Бутерброд с маслом	30/5	5,06	7,84	14,62	151	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
	ИТОГО		14,49	16,79	48,72	414	0,15	0,29	2,79	463,3	1,12
	ЗАВТРАК 2										
	Сок	100	0,9	0,2	15,5	64	0,02	0,02	3,00	10,5	2,10
	ОБЕД										
	Суп картофельный с клецками и мясом птицы	250/15/4	5,16	7,1	19,09	186,8	0,15	0,02	5,35	29,7	1,37
	Колбасные изделия отварные	70	0,54	2,12	3,47	35,1	0,02	0,02	4,32	-	0,19
	Гороховое пюре	180/4	4,5	6,4	21,9	243	0,06	0,07	-	24,93	2,4
	Компот из сушеных фруктов	200	0,6	0	22,8	84,4	0,005	0,015	0,3	18,8	0,45
	ИТОГО		10,8	15,62	67,26	549,3	0,235	0,125	9,94	73,43	4,41
	ПОЛДНИК										
	Манный торт со сгущённым молоком	70/5/15	6,1	10,6	34,9	198,9	0,05	0,06	0,44	101,22	0,33
	Чай с сахаром	200	0,3	0	21,3	21,3	-	-	-	-	-
	Фрукты	100	1,9	0,40	9,80	44	0,03	0,02	10,0	16,0	2,20
	ИТОГО		8,3	11	66	264,2	0,08	0,08	10,44	117,2	2,53
	УЖИН										
	Отварной рис с мясом	200/4	6,63	6,98	15	186	0,2	0,04	6,13	44,28	0,73
	Чай с сахаром	200	0,3	0	,	21,3	-	-	-	-	-
	ИТОГО		6,93	6,98	36,3	207,3	0,2	0,04	0,13	44,28	0,73
	НА ВЕСЬ ДЕНЬ										
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	_	_	11,5	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0,1	_	19	1,3
	ИТОГО		5,6	0,7	35,2	166	0,1	0,1	_	25,9	1,9
	СОЛЬ за весь день	6	–	–	–	–	–	–	–	147,2	1,16

	ИТОГО за весь день		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	-	177,7	3,4

	МЕНЮ 4 День: четверг Неделя: первая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		сад	Белки	Жиры	Углеводы		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша кукурузная с маслом	200/4	6,21	5,28	27,90	184	0,15	0,08	_	12,1	3,3
	Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
	Бутерброд с маслом	30/5	5,06	7,84	14,62	151	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
	ИТОГО		14,12	15,53	56,88	426	0,22	0,25	1,36	251,9	3,89
	ЗАВТРАК 2										
	Сок	100	0,9	0,2	15,5	64	0,02	0,02	3,00	10,5	2,10
	ОБЕД										
	Свекольник на кур. б-не со сметаной	250/10/4	4,5	6,79	8,83	100,69	0,04	0,02	7,8	34,54	0,87
	Рыба, тушенная с овощами	80/35	6,7	3,47	30,32	70,78	0,051	0,051	2,26	23,36	0,41
	Рожки отварные	180/4	3,64	5,37	36,67	210	0,025	0,019	-	1,35	0,52
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,2	_	18	69,1	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
	ИТОГО		15,04	15,63	93,52	450,57	0,118	0,096	10,46	91,07	3,04
	ПОЛДНИК										
	Кондитерские изделия (печенье)	50	2	2,5	17	70,1	0,08	0,08	-	-	0,12
	Кисломолочный продукт (снежок)	100	3,4	3,6	7,2	80	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	Фрукты	100	1,9	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
	ИТОГО		7,3	6,5	34	194,1	0,19	0,38	12,46	242,8	2,51
	УЖИН										
	Манные биточки с ванильной подливой	80/20	26,31	18,09	35,2	372,27	0,09	0,39	0,36	221,1	1,05
	Чай с сахаром	200	0,3	-	21,3	21,3	-	-	-	-	-
	ИТОГО		26,61	18,09	56,5	393,57	0,09	0,39	0,36	221,1	1,05
	НА ВЕСЬ ДЕНЬ										
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	_	_	11,5	1

	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0,1	–	19	1,3
	ИТОГО		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	–	30,5	1,3
	СОЛЬ за весь день	6	–	–	–	–	–	–	–	147,2	1,16
	ИТОГО за весь день		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	-	177,7	3,4

	МЕНЮ 5 День: пятница Неделя: первая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		сад	Белки	Жиры	Углеводы		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша молочная «Дружба»	200/4	5	5,7	24,94	177	0,03	0,02	-	5,7	0,45
	Какао на цельном молоке	200/4	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,06	7,84	14,62	151	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
	ИТОГО		13,73	16,73	55,38	435	0,110	0,220	1,62	269,3	0,135
	ЗАВТРАК 2										
	Сок	100	0,9	0,2	15,5	64	0,02	0,02	3,00	10,5	2,10
	ОБЕД										
	Суп гречневый с мясом и сметаной	250/10/4	5,1	6,04	19,67	144	0,17	0,06	7,87	28,44	1,21
	Азу по-татарски с мясом	80/30	17,3	12,3	50,5	125,62	0,16	0,1	1,98	49,13	0,94
	Сельдь соленая с луком	30	3,7	1,8	0,6	32,1	-	-	-	-	-
	Компот из сушеных фруктов	200	0,6	0	22,8	84,4	0,005	0,015	0,3	18,8	0,45
	ИТОГО		26,7	20,14	93,57	386,12	0,335	0,175	10,15	96,37	2,6
	ПОЛДНИК										
	Кондитерский изделия (пряник)	50	3	8	25,8	166,8	0,03	0,08	0,01	4,4	0,32
	Молоко кипяченое	200	3,6	4	7,5	85	0,09	0,29	2,47	227	0,20
	Фрукты	100	1,9	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10,0	16,0	2,20
	ИТОГО		8,5	12,4	43,1	295,8	0,15	0,39	12,48	247,4	2,72
	УЖИН										
	Суп молочный с вермишелью	200/4	9,28	18,03	1,86	193	0,06	0,38	0,39	77,5	1,9
	Чай с сахаром	200	0,3	0	21,3	21,3	-	-	-	-	-
	ИТОГО		9,58	18,03	23,16	214,3	0,06	0,38	0,39	77,5	1,9

	НА ВЕСЬ ДЕНЬ										
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	_	_	11,5	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0,1	_	19	1,3
	ИТОГО		5,6	0,7	35,2	166	0,1	0,1	_	25,9	1,9
	СОЛЬ за весь день	6	–	–	–	–	–	–	–	147,2	1,16
	ИТОГО за весь день		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	-	177	3,4

	МЕНЮ 6 День: понедельник Неделя: вторая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		сад	Белки	Жиры	Углеводы		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	-	22,0	1,0
	Кофейный напиток	200	0	0	11,98	43	-	-	-	0,35	0,06
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,06	7,84	14,62	151	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
	Зеленый горошек (кукуруза)	40	1,57	0,9	3,9	30,7	0,006	0,015	1,44	12,6	0,108
	ИТОГО		11,71	13,34	30,78	287,7	0,066	0,225	1,63	161,5	1,638
	ЗАВТРАК 2										
	Сок	100	0,9	0,2	15,5	64	0,02	0,02	3,00	10,5	2,10
	ОБЕД										
	Рассольник ленинградский, с мясом и сметаной	250/10/4	3,1	5,2	16,92	122	0,09	0,06	7,53	24,95	0,93
	Гуляш из куриного мяса	75	19,9	18,7	3,9	270,3	0,05	0,13	2,35	23,41	1,77
	Каша гречневая рассыпчатая	180/4	5,2	5,9	28,2	174,27	0,15	0,10	-	14,82	4,56
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,2	_	18	69,1	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
	ИТОГО		28,4	29,8	67,02	635,67	0,292	0,296	10,28	95	8,5
	ПОЛДНИК										
	Рогалик с повидлом	60	5,1	9,1	87,55	290	0,06	0,02	0,009	18,98	0,65
	Чай с молоком сладкий	200	0,7	0,6	11,1	49,2	0,006	0,021	0,21	24,54	0,55
	Фрукты	100	1,9	0,40	9,80	44	0,03	0,02	10,0	16,0	2,20
	ИТОГО		7,71	10,1	108,45	383,2	0,096	0,061	10,21	60,52	3,4
	УЖИН										
	Суп картофельный с вермишелью	250\4	7,1	7,4	23,1	179,3	0,05	0,04	0,64	121,1	0,17
	Чай с конфетой	200/20	0,2	-	22	81,2	-	-	-	-	-

	ИТОГО		7,3	7,4	45,1	260,5	0,05	0,04	0,64	121,1	0,17
НА ВЕСЬ ДЕНЬ											
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	_	_	11,5	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0,1	_	19	1,3
	СОЛЬ за весь день	6	–	–	–	–	–	–	–	147	1,16
	ИТОГО за весь день		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	-	17	3,4

	МЕНЮ 7 День: вторник Неделя: вторая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		сад	Белки	Жиры	Углеводы		B_1	B_2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
	Каша молочная «Солнышко»	200/3	6,21	8,0	27,9	174,1	0,15	0,08	_	12,1	3,30
	Какао на цельном молоке	200/4	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	Бутерброд с маслом	30/5	5,06	7,84	14,62	151	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
	ИТОГО		14,94	19,03	58,34	432,1	0,23	0,28	1,62	275,7	4,2
ЗАВТРАК 2											
	Сок	100	0,9	0,2	15,5	64	0,02	0,02	3,00	10,5	2,10
ОБЕД											
	Суп гороховый на кур. б-не	250/10/4	3,1	5,1	8,2	99,7	0,04	0,02	7,8	34,54	0,87
	Котлета мясная	70	11,11	3,82	2,24	82	0,06	0,13	0,26	35,07	0,76
	Рожки отварные	180/4	4,1	5,1	30	180	0,026	0,020	-	1,36	0,53
	Компот из сушеных фруктов	200	0,6	-	22,8	84,4	0,005	0,015	0,3	18,8	0,45
	ИТОГО		18,91	14,02	63,24	446,1	0,131	0,185	8,36	89,77	2,61
ПОЛДНИК											
	Корж молочный	70	2,9	7	18,1	131,1	-	-	-	-	-
	Молоко кипяченое	200	3,6	4	7,5	85	0,09	0,29	2,47	227	0,20
	ИТОГО		6,5	11	25,6	216,1	0,09	0,29	2,47	227	0,2
УЖИН											
	Пирог с разной начинкой	100/4	21,89	16,03	22,6	321	0,08	0,32	0,28	140,2	0,85
	Чай с сахаром	200	0,3	0	21,3	21,3	-	-	-	-	-
	ИТОГО		22,19	16,03	22,6	342,3	0,08	0,32	0,28	140,2	0,85
НА ВЕСЬ ДЕНЬ											
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	_	_	11,5	1

	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0,1	_	19	1,3
	ИТОГО		5,6	0,7	35,2	166	0,1	0,1	_	25,9	1,9
	СОЛЬ за весь день	6	–	–	–	–	–	–	–	147,2	1,16
	ИТОГО за весь день		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	-	177,7	3,4

	МЕНЮ 8 День: среда Неделя: вторая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		сад	Белки	Жиры	Углеводы		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша молочная «Рябчик»	200/4	5,2	6,0	30,57	177	0,06	0,05	1,46	13,9	0,23
	Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
	Бутерброд с маслом	30/5	5,06	7,84	14,62	151	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
	ИТОГО		13,11	16,25	59,55	419	0,13	0,22	2,82	253,7	0,82
	ЗАВТРАК 2										
	Сок	100	0,9	0,2	15,5	64	0,02	0,02	3,00	10,5	2,10
	ОБЕД										
	Суп полевой на кур. б-не, со сметаной	250/4/10	4,22	6,5	13,77	145	0,9	0,06	9,95	47,51	1,64
	Сосиска отварная	80	19,33	16,19	33,99	359	0,05	0,11	0,96	42,95	2,08
	Картофельное пюре	180/4	5,0	6,1	25,65	176,9	0,015	0,11	19,1	37,2	1,5
	Компот из сушеных фруктов	200	0,6	0	22,8	84,4	0,005	0,015	0,3	18,8	0,45
	ИТОГО		29,15	28,79	96,21	765,3	0,97	0,295	30,31	146,4	5,67
	ПОЛДНИК										
	Пряник по домашнему	60	1,9	0,21	16,1	61,9	0,02	-	0,01	4,6	0,27
	Чай с сахаром	200	0,3	0	21,3	21,3	-	-	-	-	-
	Фрукты	100	1,9	0,40	9,80	44	0,03	0,02	10,0	16,0	2,20
	ИТОГО										
	УЖИН										
	Суп уха с рыбными консервами	200/3	12,5	5,3	14,66	227,27	0,13	0,03	8,17	59,04	0,97
	ИТОГО		12,5	5,3	14,66	227,27	0,13	0,03	8,17	59,04	0,97

НА ВЕСЬ ДЕНЬ											
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	_	_	11,5	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0,1	_	19	1,3
	ИТОГО		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	_	30,5	1,3
	СОЛЬ за весь день	6	–	–	–	–	–	–	–	147,2	1,16
	ИТОГО за весь день		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	-	177,7	3,4

	МЕНЮ 9 День: четверг Неделя: вторая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		сад	Белки	Жиры	Углеводы		B_1	B_2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша молочная пшеничная	200/4	6,21	7,73	27,7	201,1	0,1	0,1	1,95	182,3	0,5
	Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
	Бутерброд с маслом	30/5	5,06	7,84	14,62	151	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
	ИТОГО		14,12	10,14	156,68	443,1	0,17	0,27	3,31	422,1	1,09
	ЗАВТРАК 2										
	Сок	100	0,9	0,2	15,5	64	0,02	0,02	3,00	10,5	2,10
	ОБЕД										
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/10/4	6,45	9,1	25,1	181,1	0,26	0,36	8,35	25,5	1,42
	Котлета рыбная	80	11,12	4,35	6,79	119,6	0,06	0,05	0,24	19,9	0,57
	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31	-	-	0,39	0,01	0,1
	Рис отварной с маслом	180/4	5,1	5,24	28,2	170,3	0,04	0,017	_	3,25	0,76
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,2	_	18	69,1	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
	ИТОГО		23,56	20,64	81,18	571,1	0,362	0,433	9,38	78,48	4,09
	ПОЛДНИК										
	Печенье по-домашнему	50	1,9	0,2	14,1	65	0,02	-	0,01	4,6	0,27
	Чай с сахаром	200	0,3	0	21,3	21,3	-	-	-	-	-
	ИТОГО		2,2	0,2	35,4	86,3	0,02	-	0,01	4,6	0,27
	УЖИН										
	Творожная запеканка со сгущённым молоком	80	3,87	4,32	24,4	162	0,07	0,03	18,51	26,37	0,53

	Чай с сахаром	150	0,2	-	20,3	20,3	-	-	-	-	-
	ИТОГО		4,07	4,32	44,7	182,3	0,07	0,03	18,51	26,37	0,53
НА ВЕСЬ ДЕНЬ											
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	_	_	11,5	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0,1	_	19	1,3
	ИТОГО		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	_	30,5	1,3
	СОЛЬ за весь день	6	_	_	_	_	_	_	_	147	1,16
	ИТОГО за весь день		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	-	177	3,4

	МЕНЮ 10 День: пятница Неделя: вторая Наименование блюд и выход продуктов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		сад	Белки	Жиры	Углеводы		B_1	B_2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
	Каша молочная манная	200/4	4,8	5,9	19,2	144	0,06	0,05	1,46	13,9	0,23
	Какао на цельном молоке	200/4	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,06	7,84	14,62	151	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
	ИТОГО		13,53	16,93	49,64	402	0,14	0,25	3,08	277,5	1,13
ЗАВТРАК 2											
	Сок	100	0,9	0,2	15,5	64	0,02	0,02	3,00	10,5	2,10
ОБЕД											
	Суп перловый с мясом и сметаной	250/15/4	8,1	2,8	7,1	83,5	0,01	0,01	0,2	5	1,2
	Капуста тушенная с мясом	200/80/4	3,98	7,2	18,98	158	0,06	0,08	32,74	111,6	1,5
	Компот из сушеных фруктов	200	0,6	0	22,8	84,4	0,005	0,015	0,3	18,8	0,45
	ИТОГО		12,6	10	48,88	325,9	0,075	0,105	33,24	135,4	3,15
ПОЛДНИК											
	Кондитерские изделия (печенье)	50	2	2,5	17	70,1	0,08	0,08	-	-	0,12
	Кисломолочный продукт (снежок)	100	3,4	3,6	7,2	80	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	Фрукты	100	1,9	0,40	9,80	44	0,03	0,02	10,0	16,0	2,20
	ИТОГО		7,3	6,5	34	194,1	0,19	0,38	12,46	242,8	2,51
УЖИН											

	Суп молочный гречневый	200/4	4,4	3,9	19,3	113,2	0,05	0,04	9,64	121,1	0,17
	ИТОГО		4,4	3,9	19,3	113,2	0,05	0,04	9,64	121,1	0,17
НА ВЕСЬ ДЕНЬ											
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	_	_	11,5	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,1	0,1	_	19	1,3
	ИТОГО		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	_	30,5	1,3
	СОЛЬ за весь день	6	_	_	_	_	_	_	_	147,2	1,16
	ИТОГО за весь день		7,1	0,8	45,2	213,4	0,2	0,1	-	177,7	3,4

« С » витаминизация 3-х блюд (50 мг) Использование йодированной соли.