



**ПРИМЕРНОЕ**  
**двухнедельное меню**  
**для питания детей дошкольного возраста**  
**(3-7 лет),**  
**посещающих ДОУ детский сад «Шундыпиос»**  
**д. Курегово (МОУ СОШ д. Баграш-Бигра)**  
**с 10,5-часовым пребыванием**

# МЕНЮ

День 1

для детей с 3 - 7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
106	Каша пшеничная с изюмом и с маслом	200	7,32	4,86	9,64	0,83	29,33	231,92	144,5	34,25	165,5	1	46,44	85,09	0,21	0,12	0,63
1	Хлеб с маслом	20/5	1,62	0,03	3,21	0,19	9,78	75,37	5,79	6,88	19,38	0,43	16,67	18,75	0,31	0,03	0
261	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	34,77	65,41	45,27	52,48	0,9	0,05	34,08	0,6	0,04	12
	Итого за прием		8,97	4,90	12,86	1,02	48,21	342,06	215,7	86,4	237,4	2,32	63,15	137,92	1,12	0,19	12,64
<b>Завтрак второй</b>																	
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	42,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
-	Печенье	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	42,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
<b>Обед</b>																	
47	Суп картофельный с горохом	200	4,52	0,02	3,30	0,45	14,23	105,45	72,62	58,22	99,74	2,07	14,16	234,92	0,68	0,18	13,76
216	Картофельное пюре	150	2,99	0,63	5,12	0,47	18,89	134,84	35,46	28,44	83,4	1,03	36,1	43,63	0,2	0,11	5,02
155	Рыба (филе), припущенная с молоком	72	8,28	8,64	1,84	0,92	1,82	56,57	41,61	16,53	94,06	0,41	4,88	154,53	0,6	0,04	0,49
253	Компот из кураги и изюма	200	0,31	0,00	0,01	0,02	18,35	71,12	76,69	52,28	61,58	1,14	0	64,85	0,91	0,05	12,68
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,10	8,97	13,27	34,97	0,92	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		20,06	9,29	10,67	2,25	81,30	502,07	235,3	168,7	373,8	5,57	55,14	497,93	3,17	0,45	31,95
<b>Полдник</b>																	
41832	Ватрушка с картофелем	80	5,45	1,11	6,84	6,81	37,29	232,99	30,91	10,81	58,07	1,06	7,46	14,47	3,43	0,07	0,52
-	Творожок	40	2,84	2,84	9,20	0,00	10,84	135,35	48	9,2	68	0,2	52	56,8	0,16	0,02	0,4
261	Чай	200	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	34,77	65,41	45,27	52,48	0,9	0,05	34,08	0,6	0,04	12
-	Сок с сахаром	200	0,80	0,00	0,80	0,80	19,60	85,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20
-	Печенье	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		9,13	3,95	16,85	7,62	76,82	488,47	176,3	83,28	200,6	6,56	59,51	115,35	4,59	0,19	32,92
	Итого за день		38,56	18,14	40,77	11,29	216,13	1375,28	643,4	347,4	822,7	16,65	177,8	756,2	9,08	0,86	87,5

# МЕНЮ

День 2

для детей с 3 - 7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
106/5	Каша ячневая молочная	200	6,79	2,87	7,96	0,51	42,36	267,03	172,9	49,1	231,2	1,17	51,47	68,39	0,86	0,14	4,6
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,90	2,88	0,07	13,36	88,71	144,3	40,54	110,5	0,68	12	40,7	0,38	0,05	7,12
3	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,63	2,93	0,27	14,01	103,35	106,9	15,4	86,1	0,67	21	23,8	0,43	0,05	0,07
	Итого за прием		14,71	8,40	13,77	0,85	69,73	459,09	424	105	427,8	2,53	84,47	132,89	1,67	0,25	11,79
<b>2 завтрак</b>																	
267	Напиток из шиповника	200	0,23	0,00	0,09	0,11	16,68	65,24	78,98	53,07	61,07	1,21	0	104,2	0,95	0,06	52,8
	Вафли	60	7,45	4,04	7,86	6,46	27,95	213,43	44,1	10,68	79,79	0,63	14,98	26,56	3,26	0,06	0,09
	Итого за прием		7,67	4,04	7,95	6,57	44,63	278,67	123,1	63,75	140,9	1,83	14,98	130,76	4,2	0,11	52,89
<b>Обед</b>																	
60	Рассольник Ленинградский	200	2,02	0,32	5,29	0,31	12,71	107,18	71,03	53,21	96,47	1,36	24,96	233,56	0,7	0,1	14,49
28	Салат из свежих огурцов с растител	60	0,44	0,00	5,93	5,93	1,37	60,32	13,66	7,72	23,31	0,34	0	5,58	2,7	0,02	5,47
123	Макаронные изделия отварные с мас	150	5,46	0,02	4,56	0,64	32,55	196,07	9,43	7,49	41,57	0,76	29,5	32,65	0,83	0,06	0
202	Котлеты н/рубленные из филе птицы	70	10,74	9,73	9,35	0,17	9,72	166,52	27,63	15,53	88,79	0,98	34,16	61,29	0,51	0,06	0,1
251	Компот из яблок и изюма	200	0,28	0,00	0,01	0,01	18,48	71,48	75,5	51,42	60,41	1,12	0	59,02	0,85	0,05	12,66
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,10	8,97	13,27	34,97	0,92	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		22,90	10,07	25,53	7,46	102,84	735,67	206,2	148,6	345,5	5,48	88,62	392,1	6,36	0,36	32,73
<b>Полдник</b>																	
149	Запеканка из творога с изюмом	100	16,20	15,30	9,58	1,02	17,10	217,31	142,4	23,32	180,4	0,63	55,42	65,63	0,8	0,04	1,2
261	Чай	200	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	34,77	65,41	45,27	52,48	0,9	0,05	34,08	0,6	0,04	12
	Печенье	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	груша	100	0,38	0,00	0,26	0,30	9,37	39,63	16,72	10,44	13,92	2	0	2	0,4	0,01	2
	Итого за прием		16,61	15,30	9,85	1,33	35,56	291,72	224,6	79,04	246,8	3,53	55,46	101,71	1,8	0,1	15,2
	Итого за день		61,89	37,81	57,10	16,20	252,77	1765,14	977,9	396,5	1161	13,37	243,5	757,45	14,03	0,82	112,6

# МЕНЮ

День 3

для детей 3 - 7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мгг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
9/4	Каша рисовая вязкая с маслом сливс	200	2,94	0,04	3,79	0,44	34,38	185,24	61,22	56,44	102,3	1,15	12,8	51,88	0,72	0,06	9,84
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	133,91	147,6	55,55	135,5	1,57	12	40,85	0,35	0,06	7,12
1/13	Хлеб с маслом	30/10	2,59	0,05	5,13	0,30	15,65	120,59	9,27	11	31	0,68	26,67	30	0,5	0,05	0
	Итого за прием		9,39	3,00	12,40	1,49	72,93	439,73	218,1	123	268,8	3,4	51,47	122,73	1,57	0,17	16,96
<b>2 завтрак</b>																	
-	Сок	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	42,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
-	Печенье	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	42,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
<b>Обед</b>																	
35/1	Салат из квашеной капусты	60	0,90	0,00	2,69	3,05	4,23	43,85	25,95	7,73	14,56	0,31	0	19,98	1,43	0,01	6,57
18/2	Суп картофельный с макаронными	200	1,74	0,00	1,10	1,27	11,35	63,22	67,1	48,87	71,65	1,2	0	71,44	1,2	0,08	13,16
15	Жаркое по-домашнему	200	18,60	16,00	19,19	0,44	20,29	329,14	24,24	48,1	234,8	3,53	32,1	69,03	0,64	0,14	7,97
35/1	компот из кураги и чернослива	200	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04	89,44	67,49	75,44	1,6	0,02	93,09	1,42	0,05	12,05
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,10	8,97	13,27	34,97	0,92	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		26,05	16,00	23,50	5,30	95,07	693,35	215,7	185,5	431,4	7,57	32,12	253,54	5,47	0,35	39,75
<b>Полдник</b>																	
3/6	Омлет с зеленым горошком (запечен	120	7,94	6,59	5,50	0,12	5,12	101,27	64,51	19,34	131,1	1,37	71,1	153,6	0,39	0,08	2,56
-	Йогурт	125	3,63	3,63	4,00	0,00	5,88	72,83	150	17,5	112,5	0,13	25	27,5	0	0,05	1,63
-	Бананы	200	3,00	0,00	1,00	1,00	42,00	181,80	16	84	56	1,2	0	40	0,8	0,08	20
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,40	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
	Итого за прием		17,21	10,21	10,77	1,38	71,67	445,29	236,5	129,7	322,9	3,32	96,1	221,1	1,71	0,26	24,18
	Итого за день		53,04	29,21	47,07	8,57	249,48	#####	686,3	447,1	1034	16,48	179,7	602,37	8,95	0,81	90,89

# МЕНЮ

День 4

для детей с 3 - 7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
106/8	Каша манная молочная с маслом слив.	200	5,31	2,35	5,09	0,32	27,51	177,55	127,5	38,43	115	0,84	19,2	53,28	0,83	0,08	6,66
3	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,63	2,93	0,27	14,01	103,35	106,9	15,4	86,1	0,67	21	23,8	0,43	0,05	0,07
261	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	34,77	65,41	45,27	52,48	0,9	0,05	34,08	0,6	0,04	12
	Итого за прием		10,26	4,98	8,03	0,60	50,61	315,68	299,8	99,11	253,6	2,41	40,25	111,16	1,86	0,17	18,73
<b>2 Завтрак</b>																	
13	груша	100	0,38	0,00	0,26	0,30	9,37	39,63	16,72	10,44	13,92	2	0	2	0,4	0,01	2
	Печенье	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		0,38	0,00	0,26	0,30	9,37	39,63	16,72	10,44	13,92	2	0	2	0,4	0,01	2
<b>Обед</b>																	
36	Салат из отварной свеклы с чернослив.	60	0,81	0,00	4,99	4,99	11,53	92,00	21,07	16,73	23,67	0,8	0	1,7	2,39	0,01	1,12
62	Суп картофельный с крупой	200	2,69	0,00	4,39	4,99	16,30	116,60	64,4	59,35	110,8	1,6	0	185,6	2,49	0,13	13,6
87	Рагу из овощей	180	2,80	0,00	4,43	5,19	16,19	115,53	56,52	47,22	86,87	1,33	0	1092,1	2,65	0,1	14,03
197	Мясо кур отварное в соусе	70	8,51	8,81	9,19	0,03	1,45	122,61	22,31	16,84	82,57	0,89	25,33	50,77	0,41	0,04	2,71
253	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,00	0,03	0,03	18,26	71,68	82,85	56,64	67,51	1,23	0	94	1,18	0,05	12,76
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,10	8,97	13,27	34,97	0,92	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		19,27	8,81	23,42	15,62	91,75	652,51	256,1	210	406,4	6,78	25,33	1424,1	9,9	0,4	44,22
<b>Полдник</b>																	
140	Вареники ленивые	100	15,74	15,30	11,42	0,17	16,72	231,70	124,5	18,69	176,4	0,61	50	91,33	0,47	0,04	0,16
261	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	34,77	65,41	45,27	52,48	0,9	0,05	34,08	0,6	0,04	12
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,40	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
	Йогурт	125	3,63	3,63	4,00	0,00	5,88	72,83	150	17,5	112,5	0,13	25	27,5	0	0,05	1,63
	Итого за прием		22,04	18,93	15,69	0,45	50,36	428,69	343,9	90,3	364,7	2,25	75,05	152,91	1,59	0,19	13,79
	Итого за день		51,95	32,71	47,40	16,97	202,10	1436,51	918,6	409,9	1039	13,44	140,6	1690,2	13,75	0,77	78,74

# МЕНЮ

День 5

для детей с 3 - 7 лет

№	Наименование блюда	Вых од, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
106/9	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,53	2,35	5,97	1,32	31,23	205,58	126,2	58,69	168,3	1,43	19,2	51,76	0,42	0,16	5,7
262	Чай с лимон	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	34,63	65,53	44,68	52,13	0,9	0,05	33,35	0,6	0,04	12,49
1	Хлеб с маслом	30/10	2,59	0,05	5,13	0,30	15,65	120,59	9,27	11	31	0,68	26,67	30	0,5	0,05	0
	Итого за прием		9,20	2,41	11,11	1,63	55,89	360,80	201	114,4	251,4	3,01	45,91	115,11	1,52	0,26	18,19
<b>2 завтрак</b>																	
	Бананы	150	2,25	0,00	0,75	0,75	31,50	136,35	12	63	42	0,9	0	30	0,6	0,06	15
	Итого за прием		2,25	0,00	0,75	0,75	31,50	136,35	12	63	42	0,9	0	30	0,6	0,06	15
<b>Обед</b>																	
8	Салат овощной с растительным мас:	60	2,03	1,00	4,99	4,09	5,62	75,42	14,15	10,54	39,5	0,83	19,6	32,15	1,9	0,05	4,21
56	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,49	0,00	2,54	2,14	6,02	52,58	84,94	51,7	74,42	1,22	3	274,65	1,49	0,07	20,45
103	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,71	0,04	9,02	1,75	29,23	227,66	52,08	130,5	182,8	4,07	53,1	79,06	0,86	0,23	6,78
177	гуляш из говядины	70	10,35	9,78	10,64	0,04	3,11	149,40	8,53	15,47	108,5	1,62	14,04	35,08	0,35	0,03	0,97
253	Компот из сухофруктов и шиповник	200	0,40	0,00	0,07	0,09	18,14	71,35	78,45	52,81	61,9	1,22	0	105,7	1,1	0,05	32,68
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,10	8,97	13,27	34,97	0,92	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		24,96	10,82	27,66	8,49	90,14	710,51	247,1	274,3	502	9,89	89,74	526,64	6,48	0,5	65,09
<b>Полдник</b>																	
41832	Ватрушка с картофелем	80	6,58	1,85	12,80	6,82	34,63	282,13	42,75	15,8	82,29	0,89	16	30,12	5,1	0,09	1,08
	Кисло-молочные продукты в ассорти	200	5,80	5,80	6,40	0,00	9,40	116,52	240	28	180	0,2	40	44	0	0,08	2,6
	Итого за прием		12,38	7,65	19,20	6,82	44,03	398,65	282,8	43,8	262,3	1,09	56	74,12	5,1	0,17	3,68
	Итого за день		48,79	20,88	58,73	17,70	221,56	1606,31	742,9	495,5	1058	14,9	191,7	745,87	13,7	0,99	102

# МЕНЮ

День 6 для детей с 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	200	4,99	2,99	5,88	0,51	25,63	175,16	137,7	42,88	141,6	0,82	21,84	52,67	0,34	0,09	4,73
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,90	2,88	0,07	13,36	88,71	144,3	40,54	110,5	0,68	12	40,7	0,38	0,05	7,12
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,63	2,93	0,27	14,01	103,35	106,9	15,4	86,1	0,67	21	23,8	0,43	0,05	0,07
	Итого за прием		12,90	8,52	11,69	0,86	53,00	367,22	388,9	98,82	338,1	2,18	54,84	117,17	1,16	0,19	11,92
<b>Обед</b>																	
-	Сок	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	42,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
-	Печенье	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	42,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
<b>Полдник</b>																	
1/1	Горошек зеленый	60	1,85	0,02	2,25	0,12	3,86	42,86	12,47	12,35	37,34	0,42	11,76	43,5	0,15	0,06	5,88
2/2	Борщ со сметаной	200	1,80	0,00	4,34	4,18	8,61	80,22	89,92	54,71	81,83	1,48	3	213,59	2,44	0,07	19,45
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,60	0,03	4,04	1,20	20,03	136,71	54,03	100,1	137,7	3,02	16	39,14	0,7	0,17	7,2
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	70	9,60	8,84	1,40	0,09	5,59	73,66	43,79	33,87	150,2	0,75	18,99	19,71	0,32	0,08	0,44
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,31	0,00	0,01	0,02	18,35	71,12	76,69	52,28	61,58	1,14	0	64,85	0,91	0,05	12,68
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,10	8,97	13,27	34,97	0,92	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		22,13	8,90	12,43	5,99	84,46	538,67	285,9	266,6	503,6	7,73	49,75	380,79	5,29	0,5	45,65
<b>Ужин</b>																	
3/12	Булочка с творогом и картофелем	100	9,94	3,58	10,30	9,19	47,19	323,91	58,52	18,56	110,9	1,06	16	28,83	4,68	0,11	1,48
10/10	Чай	200	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	34,77	65,41	45,27	52,48	0,9	0,05	34,08	0,6	0,04	12
13	груша	100	0,38	0,00	0,26	0,30	9,37	39,63	16,72	10,44	13,92	2	0	2	0,4	0,01	2
-	Йогурт	125	3,63	3,63	4,00	0,00	5,88	72,83	150	17,5	112,5	0,13	25	27,5	0	0,05	1,63
	Итого за прием		13,98	7,21	14,57	9,50	71,53	471,14	290,7	91,77	289,8	4,08	41,05	92,41	5,68	0,22	17,11
	Итого за день		49,41	24,63	39,09	16,75	218,79	#####	981,4	466,2	1143	16,18	145,6	595,37	12,33	0,94	84,68

# МЕНЮ

День 7

для детей с 3 - 7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
106	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,24	2,30	6,64	1,29	29,25	206,24	137,2	109,1	204,7	3,16	32	51,77	0,63	0,2	5,84
266	Какао с молоком	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	133,91	147,6	55,55	135,5	1,57	12	40,85	0,35	0,06	7,12
1	Хлеб с маслом	304	19,66	0,41	39,01	2,28	118,97	916,48	70,43	83,6	235,6	5,17	202,7	228	3,8	0,41	0
	Итого за прием		30,77	5,61	49,13	4,32	171,12	1256,62	355,2	248,3	575,8	9,9	246,7	320,62	4,78	0,66	12,96
<b>Завтрак 2</b>																	
13	груша	100	0,38	0,00	0,26	0,30	9,37	39,63	16,72	10,44	13,92	2	0	2	0,4	0,01	2
	Итого за прием		0,38	0,00	0,26	0,30	9,37	39,63	16,72	10,44	13,92	2	0	2	0,4	0,01	2
<b>Обед</b>																	
8	Винегрет овощной	60	0,83	0,00	5,79	5,79	3,19	67,93	13,83	9,96	22,17	0,41	0	121	2,72	0,02	1,55
63	Пуштышды	200	2,66	1,02	2,87	2,34	13,02	89,23	15	20,46	61,63	0,9	12	183,2	1,06	0,08	6,88
261	Чайс сахаром	200	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	34,77	65,41	45,27	52,48	0,9	0,05	34,08	0,6	0,04	12
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,10	8,97	13,27	34,97	0,92	0	0	0,78	0,07	0
128	Макаронник с мясом	205,00	8,50	13,45	9,43	1,63	47,94	311,00	33,67	34,32	226,6	3,69	29,63	53,85	2,24	0,19	0,55
	Итого за прием		32,87	14,47	25,22	10,17	130,87	889,93	136,9	123,3	397,8	6,83	41,67	392,13	7,4	0,41	20,98
<b>полдник</b>																	
146	Пудинг из творога	80	11,65	11,33	8,42	1,72	16,69	187,23	98,91	17,21	138,7	0,64	30,72	56,39	1,04	0,04	0,12
	Сок	150	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	64,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
	Зефир	40	0,29	0,29	0,03	0,00	31,92	123,30	9	2,04	4,08	0,45	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,70	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Итого за прием		13,86	11,62	9,18	2,46	72,65	419,25	134,9	37,17	171	4,69	30,72	63,89	1,6	0,11	15,12
	Итого за день		77,87	31,70	83,80	17,25	384,01	2605,44	643,7	419,2	1159	23,43	319,1	778,64	14,18	1,19	51,06



# МЕНЮ

День 8:

для детей с 3 - 7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
106	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,20	201,43	137,3	72,92	193,3	1,67	21,6	57,1	0,93	0,16	6,42
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,90	2,88	0,07	13,36	88,71	144,3	40,54	110,5	0,68	12	40,7	0,38	0,05	7,12
3	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,63	2,93	0,27	14,01	103,35	106,9	15,4	86,1	0,67	21	23,8	0,43	0,05	0,07
	Итого за прием		14,30	7,89	13,22	2,57	54,56	393,50	388,4	128,9	389,9	3,03	54,6	121,6	1,74	0,27	13,61
<b>2 Завтрак</b>																	
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	42,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
-	Печенье	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	42,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
<b>Обед</b>																	
10	Салат витаминный	60	1,31	0,23	1,64	0,06	5,57	41,29	24,16	10,4	27,42	0,32	8,1	185,42	0,23	0,04	12,33
64	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,74	0,00	1,10	1,27	11,35	63,22	67,1	48,87	71,65	1,2	0	71,44	1,2	0,08	13,16
226	Овощи соусом молочным	150	3,08	0,89	5,35	3,32	14,56	118,34	60,89	30,74	79,03	0,92	6,48	722,5	1,64	0,08	10,56
187	Тефтели из мяса говядины	70	9,94	9,53	8,52	0,12	6,56	142,61	26,7	14,92	108	1,41	5,88	10,96	0,36	0,04	0,95
253	компот из кураги и чернослива	200	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04	89,44	67,49	75,44	1,6	0,02	93,09	1,42	0,05	12,05
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,10	8,97	13,27	34,97	0,92	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		20,87	10,65	17,12	5,31	97,24	622,60	277,3	185,7	396,6	6,36	20,48	1083,4	5,63	0,36	49,06
<b>Полдник</b>																	
283	Ватрушка с творогом	80	9,27	5,38	1,94	0,50	31,80	183,34	28,55	6,45	54,95	0,56	11,12	23,19	0,74	0,04	0,1
-	Кисло-молочные продукты в ассорти	200	5,80	5,80	6,40	0,00	9,40	116,52	240	28	180	0,2	40	44	0	0,08	2,6
	Итого за прием		15,07	11,18	8,34	0,50	41,20	299,86	268,6	34,45	235	0,76	51,12	67,19	0,74	0,12	2,7
	Итого за день		50,64	29,72	39,08	8,79	202,80	1358,64	950,2	358	1032	12,35	126,2	1277,2	8,31	0,78	75,36

# МЕНЮ

День 9

для детей с 3 - 7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
106	Каша кукурузная молочная с маслом	200	4,45	3,34	5,94	0,20	21,95	158,65	151,4	40,83	137,8	0,66	23,28	56,68	0,36	0,06	5,39
254/1	Кисель из сухофруктов	200	0,99	0,00	0,05	0,06	28,60	114,94	99,75	65,77	85,57	1,51	0	152,3	1,73	0,06	12,92
3	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,63	2,93	0,27	14,01	103,35	106,9	15,4	86,1	0,67	21	23,8	0,43	0,05	0,07
	Итого за прием		10,35	5,97	8,92	0,53	64,56	376,94	358	122	309,5	2,84	44,28	232,78	2,52	0,17	18,38
<b>2 завтрак</b>																	
13	груша	100	0,38	0,00	0,26	0,30	9,37	39,63	16,72	10,44	13,92	2	0	2	0,4	0,01	2
	Вафли	50	6,21	3,36	6,55	5,39	23,29	177,86	36,75	8,9	66,49	0,52	12,48	22,13	2,71	0,05	0,07
	Итого за прием		6,58	3,36	6,82	5,69	32,66	217,49	53,47	19,34	80,41	2,52	12,48	24,13	3,11	0,06	2,07
<b>Обед</b>																	
13	Салат из белокочанной капусты с ра	60	0,97	0,00	3,97	3,97	6,45	64,12	27,79	8,73	17,15	0,35	0	1,65	1,82	0,02	24,26
71	Суп-пюре из картофеля	200	2,46	1,18	2,63	0,26	11,80	81,00	98,63	50,86	102,6	1,18	9,6	203,28	0,56	0,1	13,25
86	Свекла, тушеная в сметанном соусе	150	2,50	0,02	2,71	0,18	13,42	85,93	62,67	34,23	66,69	1,91	7,02	29,49	0,33	0,03	6,44
202	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	12,55	10,95	10,23	1,46	10,37	184,52	32,21	16,74	112,9	1,25	36,75	47,51	1,34	0,07	0,27
251	Компот из яблок и изюма	200	0,28	0,00	0,01	0,01	18,48	71,48	75,5	51,42	60,41	1,12	0	59,02	0,85	0,05	12,66
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,10	8,97	13,27	34,97	0,92	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		22,72	12,15	19,95	6,28	88,54	621,14	305,8	175,3	394,8	6,74	53,37	340,95	5,67	0,34	56,88
<b>Полдник</b>																	
150	Биточки (котлеты) морковные с tvor	150	9,80	6,18	8,96	2,33	24,59	217,85	101,9	55,31	157,3	1,24	32,71	2478	1,89	0,1	3,44
262	Чай с лимон	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	34,63	65,53	44,68	52,13	0,9	0,05	33,35	0,6	0,04	12,49
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,70	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Йогурт	125	3,63	3,63	4,00	0,00	5,88	72,83	150	17,5	112,5	0,13	25	27,5	0	0,05	1,63
	Итого за прием		14,82	9,80	13,10	2,47	48,81	370,01	320,5	121,9	333,6	2,58	57,76	2538,9	2,74	0,22	17,56
	Итого за день		54,48	31,28	48,79	14,97	234,57	1585,59	1038	438,5	1118	14,67	167,9	3136,7	14,05	0,79	94,89

# МЕНЮ

День 10

для детей с 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
5/4	Каша манная молочная с маслом слив.	200	5,31	2,35	5,09	0,32	27,51	177,55	127,5	38,43	115	0,84	19,2	53,28	0,83	0,08	6,66
11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	34,63	65,53	44,68	52,13	0,9	0,05	33,35	0,6	0,04	12,49
1/13	Хлеб с маслом	30/10	2,59	0,05	5,13	0,30	15,65	120,59	9,27	11	31	0,68	26,67	30	0,5	0,05	0
	Итого за прием		7,97	2,41	10,23	0,63	52,17	332,78	202,3	94,11	198,2	2,42	45,91	116,63	1,93	0,18	19,15
<b>Обед</b>																	
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	42,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
-	Печенье	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	42,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
<b>Полдник</b>																	
35/1	Салат витаминный	60	1,31	0,23	1,64	0,06	5,57	41,29	24,16	10,4	27,42	0,32	8,1	185,42	0,23	0,04	12,33
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,81	0,00	4,37	4,21	10,10	87,19	81,12	52,78	94,66	1,28	3	195,57	2,47	0,07	16,61
4/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,82	0,62	4,11	0,41	17,09	116,94	44,03	35,51	84,56	1,03	14,4	929,6	0,32	0,1	8,2
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	70	9,96	9,79	9,71	0,09	4,50	145,62	14,42	16,76	99,3	1,51	8,4	18,43	0,43	0,04	0,95
35/1	компот из груш	200	0,23	0,00	0,16	0,18	32,87	127,31	10,9	6,31	8,64	1,28	0,02	1,24	0,24	0,01	1,2
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,10	8,97	13,27	34,97	0,92	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		20,09	10,64	20,38	5,35	98,16	652,45	183,6	135	349,6	6,34	33,92	1330,3	4,46	0,34	39,29
<b>Ужин</b>																	
3/5	Лапшевник с творогом	200	16,13	10,30	13,05	4,78	48,94	379,02	151,2	54,5	204,7	1,98	45,6	107,7	3,34	0,13	9,12
10/10	Чай	200	0,04	0,00	0,01	0,01	9,09	34,77	65,41	45,27	52,48	0,9	0,05	34,08	0,6	0,04	12
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	44,70	2,99	4,42	11,66	0,31	0	0	0,26	0,02	0
	Итого за прием		17,49	10,30	13,19	4,92	67,37	458,49	219,6	104,2	268,8	3,19	45,65	141,78	4,2	0,2	21,12
	Итого за день		45,95	23,35	44,20	11,30	227,50	#####	621,5	342,3	827,5	14,15	125,5	1593,7	10,79	0,74	89,55

# МЕНЮ

День 11

для детей с 3 - 7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
120	Пюре из бобовых	200	6,33	1,98	4,95	0,35	13,98	125,09	90,23	33,4	126	0,97	12,48	108,67	0,41	0,13	5,74
262	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	34,63	65,53	44,68	52,13	0,9	0,05	33,35	0,6	0,04	12,49
3	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,63	2,93	0,27	14,01	103,35	106,9	15,4	86,1	0,67	21	23,8	0,43	0,05	0,07
	Итого за прием		11,32	4,61	7,89	0,63	36,99	263,07	262,7	93,48	264,2	2,55	33,53	165,81	1,44	0,22	18,3
<b>Завтрак 2</b>																	
13	груша	100	0,38	0,00	0,26	0,30	9,37	39,63	16,72	10,44	13,92	2	0	2	0,4	0,01	2
-	Печенье	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		0,38	0,00	0,26	0,30	9,37	39,63	16,72	10,44	13,92	2	0	2	0,4	0,01	2
<b>Обед</b>																	
28	Салат из свежих огурцов с растител	60	0,44	0,00	5,93	5,93	1,37	60,32	13,66	7,72	23,31	0,34	0	5,58	2,7	0,02	5,47
216	Картофельное пюре	150	3,08	0,62	4,22	0,53	20,64	134,21	37,12	29,24	84,73	1,09	14,4	30,89	0,18	0,12	10,74
171	Суфле из рыбы	70	10,35	10,83	2,99	0,03	2,29	77,45	41,77	15,78	111,6	0,56	20,64	42,12	0,29	0,04	0,06
5	Масло сливочное	5	0,02	0,02	4,04	0,00	0,04	36,63	0,59	0	0,93	0,01	28,91	32,65	0,05	0	0
267	Напиток из шиповника	200	0,23	0,00	0,09	0,11	16,68	65,24	78,98	53,07	61,07	1,21	0	104,2	0,95	0,06	52,8
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,10	8,97	13,27	34,97	0,92	0	0	0,78	0,07	0
60	Рассольник Ленинградский	200	2,02	0,32	5,29	0,31	12,71	107,18	71,03	53,21	96,47	1,36	24,96	233,56	0,7	0,1	14,49
	Итого за прием		20,11	11,79	22,96	7,30	81,75	615,13	252,1	172,3	413,1	5,5	88,91	449	5,65	0,4	83,57
<b>Полдник</b>																	
106	Каша ячневая молочная	200	6,79	2,87	7,96	0,51	42,36	267,03	172,9	49,1	231,2	1,17	51,47	68,39	0,86	0,14	4,6
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,90	2,88	0,07	13,36	88,71	144,3	40,54	110,5	0,68	12	40,7	0,38	0,05	7,12
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,40	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
	Итого за прием		12,44	5,77	11,10	0,84	74,40	445,14	323,1	98,48	365	2,47	63,47	109,09	1,76	0,25	11,72
	Итого за день		44,25	22,16	42,22	9,08	202,51	1362,97	854,6	374,7	1056	12,52	185,9	725,9	9,25	0,89	115,6

# МЕНЮ

День 12

для детей с 3 - 7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мг	ГЭ,мг	В1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
106	Каша пшеничная молочная с маслом с.	200	6,53	2,35	5,97	1,32	31,23	205,58	126,2	58,69	168,3	1,43	19,2	51,76	0,42	0,16	5,7
254	Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	0,04	0,04	24,53	95,62	66,37	44,68	55,82	0,97	0	31,62	0,76	0,04	12,36
1	Хлеб с маслом	30/10	2,59	0,05	5,13	0,30	15,65	120,59	9,27	11	31	0,68	26,67	30	0,5	0,05	0
	Итого за прием		9,22	2,41	11,13	1,66	71,42	421,80	201,8	114,4	255,1	3,08	45,87	113,38	1,68	0,26	18,06
<b>Завтрак 2</b>																	
-	Сок	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	42,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
-	Печенье	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	42,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
<b>Обед</b>																	
18	Салат из квашеной капусты	60	0,90	0,00	2,69	3,05	4,23	43,85	25,95	7,73	14,56	0,31	0	19,98	1,43	0,01	6,57
47	Суп картофельный с горохом	200	4,52	0,02	3,30	0,45	14,23	105,45	72,62	58,22	99,74	2,07	14,16	234,92	0,68	0,18	13,76
123	Макаронные изделия отварные	150	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	187,78	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
181	Биточки (котлеты) из мяса говядины	70	9,96	9,79	9,71	0,09	4,50	145,62	14,42	16,76	99,3	1,51	8,4	18,43	0,43	0,04	0,95
253	Компот из кураги и изюма	200	0,31	0,00	0,01	0,02	18,35	71,12	76,69	52,28	61,58	1,14	0	64,85	0,91	0,05	12,68
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,10	8,97	13,27	34,97	0,92	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		24,96	9,85	19,87	4,67	101,74	687,91	211,5	155,5	350,7	6,7	34,56	360,68	5,04	0,41	33,96
<b>полдник</b>																	
142	Сырники из творога	150	25,69	25,06	14,18	3,27	30,51	350,19	203,9	30,71	284,7	0,88	49,5	89,85	1,94	0,07	0,27
267	Напиток из шиповника	200	0,23	0,00	0,09	0,11	16,68	65,24	78,98	53,07	61,07	1,21	0	104,2	0,95	0,06	52,8
-	Йогурт	125	3,63	3,63	4,00	0,00	5,88	72,83	150	17,5	112,5	0,13	25	27,5	0	0,05	1,63
	Итого за прием		29,54	28,69	18,27	3,38	53,07	488,26	432,9	101,3	458,2	2,21	74,5	221,55	2,89	0,17	54,7
	Итого за день		64,12	40,95	49,68	10,10	236,02	1640,65	862,2	380,2	1075	14,18	154,9	700,61	9,81	0,87	116,7

# МЕНЮ

День 13

для детей с 3 - 7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
106	Каша рисовая молочная с маслом сл	200	6,05	2,93	5,81	0,50	42,35	247,35	172,9	75,93	193,4	1,37	21,6	71,45	0,8	0,1	11,62
266	Какао с молоком	200	3,87	2,90	3,48	0,75	22,90	133,91	147,6	55,55	135,5	1,57	12	40,85	0,35	0,06	7,12
	1 Хлеб с маслом	30/10	2,59	0,05	5,13	0,30	15,65	120,59	9,27	11	31	0,68	26,67	30	0,5	0,05	0
	Итого за прием		12,50	5,89	14,42	1,55	80,91	501,84	329,8	142,5	359,9	3,62	60,27	142,3	1,64	0,21	18,74
<b>2 завтрак</b>																	
13	груша	100	0,38	0,00	0,26	0,30	9,37	39,63	16,72	10,44	13,92	2	0	2	0,4	0,01	2
	Печенье	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		0,38	0,00	0,26	0,30	9,37	39,63	16,72	10,44	13,92	2	0	2	0,4	0,01	2
<b>Обед</b>																	
30	Салат из свежих помидоров с растит	60	0,60	0,00	5,98	5,98	2,08	64,20	8,74	11	14,56	0,5	0	74,21	3,03	0,03	13,67
62	Суп картофельный с крупой	200	2,69	0,00	4,39	4,99	16,30	116,60	64,4	59,35	110,8	1,6	0	185,6	2,49	0,13	13,6
176	Жаркое по-домашнему	200	18,60	16,00	19,19	0,44	20,29	329,14	24,24	48,1	234,8	3,53	32,1	69,03	0,64	0,14	7,97
253	компот из кураги	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	63,55	77,89	1,48	0,02	150,64	1,7	0,06	12,32
	Хлеб пшеничный	60	4,47	0,00	0,53	0,53	27,46	135,03	13,52	19,4	51,16	1,18	0	0	0,78	0,09	0
	Итого за прием		27,34	16,00	30,15	12,00	93,58	753,81	204,8	201,4	489,2	8,29	32,12	479,49	8,64	0,46	47,56
<b>Полдник</b>																	
131	Омлет запеченный или паровой	100	9,76	10,38	13,15	0,00	1,74	164,00	68,95	11,3	149,2	1,68	133,8	234,8	0,53	0,05	0,14
	Сок	200	0,80	0,00	0,80	0,80	19,60	85,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20
	Печенье	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		10,56	10,38	13,95	0,80	21,34	249,36	101	29,3	171,2	6,08	133,8	244,8	0,93	0,11	20,14
	Итого за день		50,78	32,27	58,78	14,65	205,20	1544,65	652,2	383,6	1034	20	226,2	868,59	11,6	0,79	88,44

# МЕНЮ

День 14

для детей с 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
35/1	Каша ячневая молочная	200	6,79	2,87	7,96	0,51	42,36	267,03	172,9	49,1	231,2	1,17	51,47	68,39	0,86	0,14	4,6
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,90	2,88	0,07	13,36	88,71	144,3	40,54	110,5	0,68	12	40,7	0,38	0,05	7,12
3/13	Хлеб с сыром	30	3,68	1,97	2,20	0,20	10,51	77,51	80,18	11,55	64,58	0,5	15,75	17,85	0,32	0,04	0,05
	Итого за прием		13,48	7,74	13,03	0,78	66,23	433,25	397,3	101,2	406,2	2,36	79,22	126,94	1,56	0,23	11,77
<b>2 завтрак</b>																	
	Зефир	40	0,29	0,29	0,03	0,00	31,92	123,30	9	2,04	4,08	0,45	0	0	0	0	0
	Бананы	100	1,50	0,00	0,50	0,50	21,00	90,90	8	42	28	0,6	0	20	0,4	0,04	10
	Итого за прием		1,79	0,29	0,53	0,50	52,92	214,20	17	44,04	32,08	1,05	0	20	0,4	0,04	10
<b>Обед</b>																	
	Салат "Тазалык"	60	0,75	0,00	5,34	6,06	4,87	69,64	17,42	8,25	14,01	0,33	0,01	25,37	2,81	0,02	7,42
	Чорыгкартофка	100	7,14	6,74	3,46	0,16	7,87	91,57	22,81	29,68	126,2	0,71	14,2	66,77	0,42	0,07	2,84
9/4	Каша рисовая вязкая с маслом сливч	120	1,76	0,03	2,27	0,26	20,63	111,14	36,73	33,86	61,39	0,69	7,68	31,13	0,43	0,04	5,9
35/1	компот из яблок	200	0,23	0,00	0,21	0,24	32,60	126,80	9,32	4,74	6,03	1,23	0,02	3,04	0,12	0,01	2,4
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,10	8,97	13,27	34,97	0,92	0	0	0,78	0,07	0
	Итого за прием		13,84	6,77	11,68	7,12	93,99	533,25	95,25	89,8	242,6	3,88	21,92	126,31	4,56	0,21	18,56
<b>Полдник</b>																	
17/5	Пудинг из творога	100	14,56	14,16	10,52	2,16	20,86	234,04	123,6	21,51	173,4	0,8	38,4	70,49	1,3	0,05	0,15
	Йогурт	125	3,63	3,63	4,00	0,00	5,88	72,83	150	17,5	112,5	0,13	25	27,5	0	0,05	1,63
	Итого за прием		18,18	17,78	14,52	2,16	26,73	306,86	273,6	39,01	285,9	0,92	63,4	97,99	1,3	0,1	1,78
	Итого за день		47,29	32,58	39,76	10,56	239,87	#####	783,2	274	966,8	8,21	164,5	371,24	7,83	0,58	42,11

# МЕНЮ

День 15

для детей с 3 - 7 лет

№	Наименование блюда	Вых од.	Белки, г		Жиры, г		Углево дм, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
107	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	200	4,99	2,99	5,88	0,51	25,63	175,16	137,7	42,88	141,6	0,82	21,84	52,67	0,34	0,09	4,73
261	Чай с лимон	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,00	34,63	65,53	44,68	52,13	0,9	0,05	33,35	0,6	0,04	12,49
1	Хлеб с маслом	30/14	2,59	0,05	5,13	0,30	15,65	120,59	9,27	11	31	0,68	26,67	30	0,5	0,05	0
	Итого за прием		7,65	3,04	11,02	0,83	50,29	330,38	212,5	98,56	224,7	2,4	48,55	116,02	1,44	0,18	17,22
<b>2 завтрак</b>																	
13	груша	100	0,38	0,00	0,26	0,30	9,37	39,63	16,72	10,44	13,92	2	0	2	0,4	0,01	2
-	Печенье	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		0,38	0,00	0,26	0,30	9,37	39,63	16,72	10,44	13,92	2	0	2	0,4	0,01	2
<b>Обед</b>																	
36	Салат из отварной свеклы с изюмом	60	0,77	0,00	4,94	4,94	12,20	93,87	16,76	9,2	18,11	0,68	0	0,9	2,24	0,01	0,88
64	Суп картофельный с макаронными	200	1,74	0,00	1,10	1,27	11,35	63,22	67,1	48,87	71,65	1,2	0	71,44	1,2	0,08	13,16
200	Плов из мяса кур	200	19,14	16,74	17,45	2,90	32,95	368,05	54,42	62,46	231,1	2,28	38,64	354,56	2,07	0,1	7,24
253	компот из кураги и чернослива	200	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04	89,44	67,49	75,44	1,6	0,02	93,09	1,42	0,05	12,05
	Хлеб пшеничный	60	4,47	0,00	0,53	0,53	27,46	135,03	13,52	19,4	51,16	1,18	0	0	0,78	0,09	0
	Итого за прием		26,95	16,74	24,15	9,78	115,13	783,20	241,3	207,4	447,4	6,93	38,66	519,99	7,72	0,33	33,33
<b>полдник</b>																	
41832	Ватрушка с картофелем	70	5,76	1,62	11,20	5,97	30,30	246,86	37,4	13,83	72	0,78	14	26,35	4,47	0,08	0,95
-	Сок	200	0,80	0,00	0,80	0,80	19,60	85,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20
3	банан	150	2,12	0,00	0,66	0,75	28,67	124,15	10,56	54,81	36,54	0,78	0	30	0,6	0,04	6
	Итого за прием		8,67	1,62	12,66	7,52	78,57	456,37	79,96	86,64	130,5	5,96	14	66,35	5,47	0,18	26,95
	Итого за день		43,65	21,41	48,09	18,43	253,36	#####	550,5	403,1	816,6	17,3	101,2	704,36	15,02	0,71	79,5