

приказом № 32 от 31.08.2022 года. Утверждено



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД №26»

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ СБОРНИКА РЕЦЕПТУРЫ: «СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ» ПОД РЕД. М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А.ТУТЕЛЬЯНА 2011 ГОД

День недели: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-6 лет

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	ККАЛ	С	В2	С	Ca	Fe
		сад									
	Завтрак										
189	Каша пшеничная молочная	150	3.3	4.06	21.24	173.9	0.063	0.025	-	28	0.6
514	Кофейный напиток с молоком	200	2.85	2.41	14.36	86.7	0.036	0.135	1.17	113.2	0.12
1/13	Хлеб с маслом	40	3.86	30.35	25.15	120,6	3.86	0.015	-	4.7	0.31
306	Яйца вареные		40	8.6	5.7	10.2	206	0	0.1	10.9	59.3
	Итого:		7.78	10.65	52.71	381.37	0.7	0.6	11.17	161.9	3.23
	Обед										
70	Салат из зеленого горошка и яйца	70	6.65	3.89	12.61	80.5	0.08	0.04	11	30	2.3
152	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3.86	30.35	25.15	146.41	3.86	0.015	-	4.7	0.31
	Йодированная соль		4	0	0	0	0	0	00	0	0
403	Печень говяжья –по строгоновски	90	20.06	14.01	40.35	200.05	0.2	0	0.4	67.9	1.7
65	Каша гречневая рассыпчатая	130	6.75	10.8	46.34	234.44	0.16	0.09	25.38	15.38	1.13
307	Кисель из яблок	180	0	0	18.2	48.49	12.9	0	0	8.1	0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04	-	17.5	1.95
	Итого:		39.2	22.53	139.45	874.58	0.63	0.17	37.58	154.88	7.68
	Полдник										
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	91.2	7	0.28	2.46	226.8	0.19
472	Булочка «Школьная»	50	7.52	13.46	1.51	172	0.15				
	Итого:		3.9	5.6	24.75	169.0	7				
	Ужин										
121	Икра кабачковая	70	22.0	16.0	27.3	83.3	0.1	0.3	0.3	250	1.2
118	Фрукт порционный	100	100	8.58	10.53	21	47	10	0	0	9.8
537	сок	200	0.1	0	9.7	92	0	0	0	11.5	0.5
370	Азу	180	8.58	10.53	21	275.26	10	0	0	9.8	0.64
1	Хлеб пшеничный	25	3.86	30.35	25.15	120	3.86	0.015	-	4.7	0.31
	Итого:		2.7	21.64	147.91	691.96	0.33	0.36	15.7	129.5	2.62
	Всего за день:		72.29	58.38	315.39	1996.4	52.42				

День недели: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-6 лет

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций		Б	Ж	У	ККАЛ	B1	B2	C	Ca	Fe
			сад									
	Завтрак											
14/4	Каша ячневая молочная	150	150	5.35	2.75	23.9	146.25	0.71	0.14	122.6	23.9	1.55
292	Какао с молоком	200	200	2.85	2.41	14.36	91	0.036	0.135	1.17	113.2	0.12
1	Бутерброд с маслом	30	30	3.86	30.35	25.15	102.34	3.86	0.015	-	4.7	0.31
306	Яйца вареные	40	40	8.6	5.7	10.2	206	0	0.1	10.9	59.3	2.0
	Итого:		22.24	32.08	90.04	476.2	380.82			1		
	Обед											
71	Салат с солеными огурцами и зеленым горошком	65	65	8.6	5.7	10.2	64.35	0	0.1	10.9	59.3	2.0
133	Борщ с капустой и картофелем	180	180	20.6	21.5	5.0	69.08	0.1	0.1	0.5	35.0	2.0
	Йодированная соль		4	0	0	0	0	0	00	0	0	0
488	Сметана 10	15	15	0.1	0	9.7	30.9	0	0	0	11.5	0.5
386	Котлета мясная	70	70	2.3	22	23.1	192.77	0.1	0	0	6.0	0.4
300	Макароны отварные с овощами	160	160	0	0	1.95	191.4					
636	Витаминный напиток	200	200	0.08	0.05	0.22	74	-	0.01	0.2	10	0.22
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3	0.3	20.3	110.3	0.1	0	0	8.8	0.9
	Итого:			49.8	99.56	139.78	524.12	0.55	0.52	39.38	161.3	6.98
	Полдник											
536	Йогурт	150	150	0.1	0	9.7	130.5	0	0	0	11.5	0.5
609	Печенье	40	40	0.4	0.4	9.8	166.8	0.03	0.02	10	16	2.2
	Итого:			0.4	0.4	23.3	196	0.03	0.37	32.5	40	2.5
	Ужин											
137	Капуста тушеная с мясом	180	180	17.49	15.43	35.67	164.61	0.3	0.14	2.32	76.1	1.09
1	Хлеб пшеничный	25	25	3.86	30.35	25.15	120	3.86	0.015	-	4.7	0.31
537	сок	200	200	0.1	0	9.7	92	0	0	0	11.5	0.5
118	Фрукт порционный	100	100	8.58	10.53	21	47	10	0	0	9.8	0.64
	Итого:			27.03	22.78	56.61	743.37	0.125	0.42	0.7	370	2.31
	Всего за день:			89.83	133.51	272.68	1778.81	1.49	1.54	195.29	767.1	14.76

День недели: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-6 лет

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций		Б	Ж	У	ККАЛ	B1	B2	C	Ca	Fe
			сад									
	Завтрак											
9/5	Запеканка из творога		150	6.22	9.47	25.36	324.58	0.24	0.28	2.06	189.9	1.48
514	Кофейный напиток на молоке		200	2.85	2.41	14.36	86.72	0.036	0.135	1.17	113.2	0.12
1	Бутерброд с сыром		30	3.86	30.35	25.15	102.34	3.86	0.015	-	4.7	0.31
	Итого:			10.7	16.06	56.83	350.32	0.33	0.45	13.23	323.8	4.11
	Обед											
36	Огурец свежий порционный		70	14.1	9.26	31.24	71.4	0.16	0.09	2.3	22.83	1.29
70	Уха с крупой		180/25	28.57	15.01	6.49	98.41	0.35	0.41	8.54	76.83	2.29
382	Картофельная запеканка с мясом		170	6.75	10.8	46.34	323	0.16	0.09	25.38	15.38	1.13
462	Соус сметанный		30	2.37	3.23	5.25	19.68	0.1	0	0.8	16	0.6
528	Компот из яблок с лимоном		180	0	0	18.2	92.7	0	0	0	8.1	0
	Йодированная соль		4	0	0	0	0	0	00	0	0	0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный		50	3	0.3	20.3	110.3	0.1	0	0	8.8	0.9
	Итого:			53.02	35.47	124.57	726.37	0.77	0.54	49.22	138.94	6.11
	Полдник											
535	кефир		150	0.1	0	9.7	75	0	0	0	11.5	0.5
609	Печенье		40	0.4	0.4	9.8	166.8	0.03	0.02	10	16	2.2
	Итого:			5	2.7	38.4	241	0	0	1.6	19.8	3
	Ужин											
34/8	Омлет натуральный		160	8.6	5.7	10.2	206	0	0.1	10.9	59.3	2.0
657	Булочка «Пермская»		50	2.62	3.8	36.32	171.47	0.18	0.04	0.02	12.98	1.39
18/3	Горошек зеленый консервированный		70	65	8.6	5.7	10.2	64.35	0	0.1	10.9	59.3
5.2	Чай с сахаром		200	0.1	0	9.7	60	2.89	0	0	11.5	0.5
1	Хлеб пшеничный	25	25	3.86	30.35	25.15	120	3.86	0.015	-	4.7	0.31
	Итого:			70.52	11.15	64.5	623.61	0.25	0.15	0.02	98.68	3.02
	Всего за день:			139.24	65.38	283.85	1775.3	1.35	1.14	64.08	581.22	13.5

День недели: четверг

Возрастная категория: 3-6 лет

№	Прием пищи Наименование блюда			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	В2	С	Са	Fe
			сад									
	Завтрак											
272	Каша из хлопьев овсяная «Геркулес»		150	3.3	4.06	21.24	165.6	0.063	0.025	-	28	0.6
514	Кофейный напиток на молоке		200	2.85	2.41	14.36	86.72	0.036	0.135	1.17	113.2	0.12
1	Бутерброд с сыром		30	3.86	30.35	25.15	102.34	3.86	0.015	-	4.7	0.31
	Итого:			10.48	12.91	60.13	384.55	0.16	0.135	0.21	215.9	4.22
	Обед											
147	Щи из свежей капусты с картофелем		180	8.8	9.4	16.6	59.76	0.1	0.2	6.5	33.0	1.8
352	Котлета рыбная любительская		80	28.57	15.01	6.49	93.94	0.35	0.41	8.54	76.83	2.29
434	Пюре картофельное		150	67.8	7.35	18.48	148.73	0.07	0.11	-	74.2	1.13
402	Компот из сухофруктов		200	0.08	0.05	0.22	131	-	0.01	0.2	10	0.22
к/к	Хлеб ржано-пшеничный		50	3	0.3	20.3	110.3	0.1	0	0	8.8	0.9
113	Огурец соленый порционный		65	0	0	2	8.45	13.				
	Йодированная соль		4	0	0	0	0	0	00	0	0	0
	Итого:			44.78	30.65	74.72	563.06	0.2	0.56	42.2	82.8	6.59
	Полдник											
536	Йогурт		150	0.1	0	9.7	130.5	0	0	0	11.5	0.5
9/5	Запеканка из творога		150	6.22	9.47	25.36	324.58	0.24	0.28	2.06	189.9	1.48
	Итого:			5.36	5	35.58	454,58	0.16	0.28	14.45	294.28	3.42
	Ужин											
4/8	Плов из мяса птицы		170	22.0	16.0	27.3	296.48	0.1	0.3	0.3	250	1.2
1	Хлеб пшеничный		25	3.86	30.35	25.15	120	3.86	0.015	-	4.7	0.31
505	Чай с лимоном		200	0.1	0	9.7	29.88	2.89	0	0	11.5	0.5
	Фрукт порционный		100	4.0	2.5	20	95	0.	0	0	7.2	0.5
	Итого:			27.03	22.78	56.61	844.44	0.12	0.4	0.7	370	2.31
	Всего за день			87.65	71.34	227.04	1922.55	0.65	1.375	57.56	962.98	13.54

День недели: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-6 лет

№	Прием пищи Наименование блюда			Б	Ж	У	ККАЛ	B1	B2	C	Ca	Fe
			сад									
	Завтрак											
306	Яйца вареные		40	8.6	5.7	10.2	206	0	0.1	10.9	59.3	2.0
292	Какао с молоком		200	2.85	2.41	14.36	91	0.036	0.135	1.17	113.2	0.12
1/13	Хлеб с маслом		40	3.86	30.35	25.15	120,67	3.86	0.015	-	4.7	0.31
272	Каша рисовая		150	3.3	4.06	21.24	165.6	0.063	0.025	-	28	0.6
	Итого:			16.05	25.71	75.58	518.71	6.5				
	Обед											
17	Салат из квашеной капусты с луком		65	1.74	4.89	8.48	70.85	10.29				
149	Суп картофельный с бобовыми		180	13.54	7.37	13.34	162.32	0.1	0.2	0.5	31.0	2.1
134	Шницель из птицы		80	6.75	10.8	46.34	134.82	0.16	0.09	25.38	15.38	1.13
	Йодированная соль		4	0	0	0	0	0	00	0	0	0
300	Макароны отварные с овощами		160	0	0	1.95	191.4					
528	Компот из яблок с лимоном		180	0	0	18.2	92.7	0	0	0	8.1	0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный		50	3	0.3	20.3	110.3	0.1	0	0	8.8	0.9
462	Соус томатный		30	2.37	3.23	5.25	19.68	0.1	0	0.8	16	0.6
	Итого:			35.76	26.68	121.43	792.95	0.52	0.64	54.88	122.68	5.42
	Полдник											
	Молоко кипяченое		180	4.88	9.07	91.2	7	0.28	2.46	226.8	0.19	0.19
608	Пряник		40	4.0	2.5	20	109.8	0	0	0	7.2	0.5
	Итого:			1.4	0.6	28.2	217.8	0.03	0.02	11.6	28.6	4.7
	Ужин											
479	Булочка «Молочная»		50	1.23	4.11	2.61	175.35	0.32	0.14	6.14	146.9	0.45
5.2	Чай с сахаром		200	0.1	0	9.7	60	2.89	0	0	11.5	0.5
351	Биточки рыбные		80	8.58	10.53	57.8	94	0	0	0	9.8	0.64
1	Хлеб пшеничный		50	3	0.3	20.3	110.3	0.1	0	0	8.8	0.9
338	Овощи тушеные		170	4.0	2.5	20	140.54	0.	0	0	7.2	0.5
	Итого:			15.91	14.94	90.41	508.18	0.42	0.14	6.14	177	2.49
	Всего за день:			60.45	52.47	282.33	2037,64	1.09	1.22	73.79	490.18	12.84

День недели: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-6 лет

№	Прием пищи Наименование блюда			Б	Ж	У	ККАЛ	B1	B2	C	Ca	Fe
			сад									
	Завтрак											
330	Зразы творожные с изюмом		160	3.3	4.06	21.24	430.93	0.063	0.025	-	28	0.6
514	Кофейный напиток на молоке		200	2.85	2.41	14.36	86.72	0.036	0.135	1.17	113.2	0.12
1	Бутерброд с сыром		30	3.86	30.35	25.15	102.34	3.86	0.015	-	4.7	0.31
488	Повидло			0.1	0	9.7	30.9	0	0	0	11.5	0.5
	Итого:			17.97	15.46	70.8	648.68	0.19	0.28	11.28	394.6	4.38
	Обед											
31	Кукуруза консервированная		30	65	65	8.6	5.7	10.2	64.35	0	0.1	10.9
138	Рассольник		180	10.11	14.27	8.51	140.06	0.05	0.1	0.32	70.7	1.03
372	Бефстроганов из отварной говядины		75	14.6	49.96	58.68	145.5	0.25	0.32	13.38	32.1	0.384
65	Каша гречневая рассыпчатая		130	0	0	2	234.44	13.8				
402	Компот из сухофруктов		200	0.1	0	20.5	131	0	0	1.6	13.1	0.8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный		50	3	0.3	20.3	110.3	0.1	0	0	8.8	0.9
	Йодированная соль		4	0	0	0	0	0	00	0	0	0
	Итого:			27.2	26.42	114.65	635.31	0.55	0.25	38.72	92.18	5.23
	Полдник											
536	Йогурт		150	0.1	0	9.7	130.5	0	0	0	11.5	0.5
	Итого:			9.04	8.26	8.46	142.9	0	0.35	22.5	31.2	0.8
	Ужин											
440	Картофельное пюре с тушеной капустой		150	1.23	4.11	2.61	122.04	0.32	0.14	6.14	146.9	0.45
537	сок		200	0.1	0	9.7	92	0	0	0	11.5	0.5
118	Фрукт порционный		100	8.58	10.53	21	47	10	0	0	9.8	0.64
к/к	Хлеб пшеничный		50	3	0.3	20.3	110.3	0.1	0	0	8.8	0.9
245	Рыба тушеная в томате с овощами		80	1.23	4.11	2.61	48.52	0.32	0.14	6.14	146.9	0.45
	Итого			25.52	41.3	60.15	767.26	0.32	0.34	0.3	289.58	2.14
	Всего за день			79.55	91.44	274.06	2181.75	1.06	1.22	72.8	725.38	12.49

День недели: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-6 лет

№	Прием пищи Наименование блюда			Б	Ж	У	ККАЛ	B1	B2	C	Ca	Fe
			сад									
	Завтрак											
189	Каша пшенинная молочная		150	7.68	9.7	32.1	173.98	0.1	0.1	2.1	90.6	1.9
292	Какао с молоком		200	2.85	2.41	14.36	91	0.036	0.135	1.17	113.2	0.12
	Бутерброд с сыром		30	3.86	30.35	25.15	102.34	3.86	0.015	-	4.7	0.31
	Итого:			17.97	15.46	70.8	303.21	0.19	0.28	11.28	394.6	4.38
	Обед											
149	Суп картофельный с бобовыми		180	13.54	7.37	13.34	162.32	0.1	0.2	0.5	31.0	2.1
31	Свежие огурцы		30	6.65	3.89	12.61	41.6	0.08	0.04	11	30	0.7
301	Тефтели мясные с рисом		85	7.68	9.7	32.1	206.1	0.1	0.1	2.1	90.6	1.9
315	Свекла тушеная		150	22.0	16.0	27.3	39.89	0.1	0.3	0.3	250	1.2
528	Компот из яблок с лимоном		180	0	0	18.2	92.7	0	0	0	8.1	0
114	Хлеб ржано-пшеничный		50	3	0.3	20.3	110.3	0.1	0	0	8.8	0.9
376	Йодированная соль		4	0	0	0	0	0	00	0	0	0
	Итого:			40.76	35.59	111.02	750.12	0.56	0.51	54.38	172.68	4.94
	Полдник											
534	Молоко кипяченое		200	4.88	9.07	91.2	120	0.28	2.46	226.8	0.19	0.19
609	Печенье		40	4.0	2.5	20	166.8	0	0	0	7.2	0.5
	Итого:			1.4	0.6	28.2	186.8	0.03	0.02	11.6	28.6	4.7
	Ужин											
244	Горошек зеленый		70	22.0	16.0	27.3	39.89	0.1	0.3	0.3	250	1.2
307	Омлет натуральный		160	0.04	3.63	0.07	255.81	0.03	0.02	10	16	2.2
5.2	Чай с сахаром		200	0.1	0	9.7	60	2.89	0	0	11.5	0.5
557	Пирожок с капустой		90	1.23	3.78	7.31	265.16	0.02	0.015	-	4.7	0.31
114	Хлеб ржано-пшеничный		20	3	0.3	20.3	110.3	0.1	0	0	8.8	
	Итого			25.52	41.3	60.15	696.93	0.32	0.34	0.3	289.58	2.14
	Всего за день			79.55	91.44	274.06	2037.06	1.06	1.22	72.8	725.38	12.49

День недели: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-6 лет

№	Прием пищи Наименование блюда			Б	Ж	У	ККАЛ	B1	B2	C	Ca	Fe	
			сад										
	Завтрак												
14/4	Каша манная молочная		150	6.22	9.47	25.36	146.25	0.24	0.28	2.06	189.9	0.5	
514	Кофейный напиток на молоке		200	2.85	2.41	14.36	86.72	0.036	0.135	1.17	113.2	0.12	
1	Бутерброд с маслом		30	3.86	30.35	25.15	102.34	3.86	0.015	-	4.7	0.31	
306	Яйца вареные		40	8.6	5.7	10.2	206	0	0.1	10.9	59.3	2.0	
	Итого:			17.57	20.89	76.55	416.64	0.34	0.49	12.57	481.6	4.4	
	Обед												
18/3	Кукуруза консервированная		65	65	8.6	5.7	10.2	64.35	0	0.1	10.9		59.3
133	Борщ с капустой и картофелем		180	3.86	30.35	25.15	69.08	3.86	0.015	-	4.7	0.31	
636	Витаминизированный напиток		200	0	0	1.95	74						
258	Рыба «по - польски»		80	12.08	3.98	8.21	116	0.1	1.24	2.73	29.3	0.63	
441	Пюре картофельно-морковное		160	2.3	22	23.1	138.01	0.1	0	0	6.0	0.4	
488	Сметана 10		15	0.1	0	9.7	30.9	0	0	0	11.5	0.5	
376	Йодированная соль		4	0	0	0	0	0	00	0	0	0	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный		50	3	0.3	20.3	110.3	0.1	0	0	8.8	0.9	
	Итого:			29.03	35.36	68.98	689.74	0.36	1.7	30.63	120.1	3.84	
	Полдник												
535	кефир		150	4.0	2.5	20	75	0.	0	0	7.2	0.5	
578	Булочка «Веснушка»		50	180	3.86	30.35	189	69.08	3.86	0.015	-		4.7
	Итого:			5.36	5	35.58	75	0.16	2.32	31.07	194.2	0.65	
	Ужин												
373	Гуляш из печени		80	1.23	4.11	2.61	131.55	0.32	0.14	6.14	146.9	0.45	
502	Чай с сахаром		200	0.1	0	9.7	40	0	0	0	11.5	0.5	
420	Рис отварной припущенный		130	8.58	10.53	57.8	171.73	0	0	0	9.8	0.64	
118	Фрукт порционный		100	8.58	10.53	21	47	10	0	0	9.8	0.64	
к/к	Хлеб пшеничный		25	3	0.3	20.3	110.3	0.1	0	0	8.8	0.9	
	Итого			25.52	41.3	60.15	623.61	0.32	0.34	0.3	289.58		
	Всего за день			79.55	91.44	274.06	1775.3	1.06	1.22	72.8		725.38	

День недели: четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 3-6 лет

№	Прием пищи Наименование блюда			Б	Ж	У	ККАЛ	B1	B2	C	Ca	Fe
			сад									
	Завтрак											
266	Каша «Дружба»		150	8.0	9.94	31.82	169.65	0.24	0.28	2.06	232.0	2.37
292	Какао		200	2.85	2.41	14.36	102.34	0.036	0.135	1.17	113.2	0.12
1	Бутерброд с сыром		30	3.86	30.35	25.15	69	3.86	0.015	-	4.7	0.31
	Итого:			17.57	20.89	76.55	341.22	0.34	0.49	12.57	481.6	
	Обед											
36	Огурец свежий порционный		70	3.9	6.7	28.3	71.4	0.38	0.13	33.58	30.55	2.06
70	Уха с крупой		180/25	28.57	15.01	6.49	98.41	0.35	0.41	8.54	76.83	2.29
134	Биточки из курицы		80	6.75	10.8	46.34	134.82	0.16	0.09	25.38	15.38	1.13
402	Компот из сухофруктов		200	0	0	18.2	71.8	0	0	0	8.1	0
1	Хлеб ржано-пшеничный		50	3	0.3	20.3	110.3	0.	0	0	8.8	0.9
376	Йодированная соль		4	0	0	0	0	0	00	0	0	0
440	Рагу из овощей		150	6.75	1.01	46.34	148.73	0.16	0.09	25.38	15.38	1.13
	Итого:			44	80	146.54	718.1	1.19	0.84	50.77	151.2	5.22
	Полдник											
536	Йогурт		150	0.1	0	9.7	130.5	0	0	0	11.5	0.5
578	Булочка «Молочная»		50	180	3.86	30.35	189	69.08	3.86	0.015	-	4.7
	Итого:			5.36	5	35.58	454,58	0.16	0.28	14.45	294.28	3.42
	Ужин											
9/5	Запеканка из творога		150	6.22	9.47	25.36	324.58	0.24	0.28	2.06	189.9	1.48
488	Повидлю			0.1	0	9.7	30.9	0	0	0	11.5	0.5
307	Кисель из яблок		180	5.48	4.88	9.07	48.49	0.08	0.28	2.46	226.8	0.19
454	Фрукт свежий порционный		100	8.58	10.53	21	95	10	0	0	9.8	0.64
1	Хлеб ржано-пшеничный		50	3	0.3	20.3	110.3	0.	0	0	8.8	0.9
	Итого			25.52	41.3	60.15	730.33	0.32	0.34	0.3	289.58	2.14
	Всего за день:			79.81	116.33	267.64	1920.15	1.65	1.61	64.3	783.37	12.23

День недели: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-6 лет

№	Прием пищи Наименование блюда			Б	Ж	У	ККАЛ	B1	B2	C	Ca	Fe
			сад									
	Завтрак											
1/4	Каша гречневая молочная		150	6.4	9.7	22.3	118.5	0.2	0.2	1.1	237	1.3
514	Кофейный напиток на молоке		200	2.85	2.41	14.36	86.72	0.036	0.135	1.17	113.2	0.12
1	Бутерброд с сыром		30	3.86	30.35	25.15	102.34	3.86	0.015	-	4.7	0.31
	Итого:			17.75	21.12	73.49	441.25	0.3	0.41	11.61	528.7	5.22
	Обед											
17	Салат из квашеной капусты с луком		65	1.74	4.89	8.48	70.85	10.29				
79	Шницель рыбный		80	20.06	14.01	40.35	115.34	0.2	0	0.4	67.9	1.7
160	Суп крестьянский с крупой		180	14.6	49.96	58.68	152.3	0.25	0.32	13.38	32.1	0.384
376	Йодированная соль		4	0	0	0	0	0	00	0	0	0
529	Компот из апельсинов с яблоками		180	0.1	0	20.5	83.7	0	0	1.6	13.1	0.8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный		50	3	0.3	20.3	110.3	0.	0	0	8.8	0.9
441	Пюре картофельно-морковное		160	2.3	22	23.1	138.01	0.1	0	0	6.0	0.4
	Итого:			41.9	27.38	107.9	692.1	0.32	0.68	23.18	83.13	6.49
	Полдник											
53	кефир		150	0.1	0	9.7	75	0	0	0	11.5	0.5
609	Пряник		40	0.4	0.4	9.8	166.8	0.03	0.02	10	16	2.2
	Ужин											
306	Котлеты из птицы		70	3.8	3.0	22.0	169.75	0	0.1	0.4	115.3	0.8
300	Макароны отварные с овощами		150	1.23	4.11	2.61	191.4	0.32	0.14	6.14	146.9	0.45
462	Соус томатный		30	2.37	3.23	5.25	19.68	0.1	0	0.8	16	0.6
	Хлеб ржано-пшеничный		25	3	0.3	20.3	110.3	0.	0	0	8.8	0.9
505	Чай с лимоном		200	0.1	0	9.7	37.4	0	0	0	11.5	0.5
454	Фрукт свежий порционный		100	8.58	10.53	21	95	10	0	0	9.8	0.64
	Итого:			21.25	31.47	99.9	682.58	0.56	1.32	8.35	249.5	4.03
	Всего за день:			82.26	82.47	266.8	1890.93	1.18	2.41	43.23	754.4	12.74