

«РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО»

На заседании
Общего родительского собрания
Протокол № 3 от «31» июля 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»

на заседании
Совета родителей
Протокол № 4 от «10» июля 2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
на летний период
(для детей от 3 - 7 лет)
МДОУ ВМР «Детский сад № 30 «Сказка»**

Понедельник
(первая неделя, 1 день)
3-7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№199	Каша «Геркулес» молочная, жидкая	200	8,56	9,4	31,57	286,19	154,52	1,70	0,18	0,18	1,43
№1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	0,05	0,03	-
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,1	113,80	0,14	0,03	0,07	1,0
	Итого за завтрак	440	14,17	19,62	62,14	523,29	277,62	2,46	0,26	0,28	2,43
	Обед										
№87, 60	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	4,68	8,76	13,24	124,11	25,0	0,65	0,08	0,07	0,81
№315	Голубцы ленивые с мясом курицы	220	16,08	17,4	20,54	319,43	88,53	2,68	0,08	0,15	50,90
№366	Соус томатный	60	0,66	2,22	5,14	42,14	2,4	0,24	0,08	0,01	0,77
№394	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	27,76	113,0	56,4	1,6	0,01	0,01	0,81
№147	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	8,0	0,44	0,04	0,012	0
№148	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	12,6	63,0	10,5	1,17	0,05	0,024	0
	Итого за обед	740	26,33	29,04	93,92	734,28	190,83	6,78	0,34	0,276	53,29
	Полдник										
№14	Печенье	50	5,25	6,5	35,0	215,0	1,45	0,06	0,02	0,01	-
№376	Кисель из ягодного концентрата	200	1,30	0	29,0	121,5	0,65	0,10	0,02	0,03	0,4
	Итого за полдник	250	6,55	6,5	64,0	336,5	2,1	0,16	0,04	0,04	0,4
	Ужин										
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,2	7,6	25,0	164,8	143,4	0,37	0,05	0,14	0,89
№411	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	1,89	0,72	0	0	0,2
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	0
	Итого за ужин	420	7,94	7,8	50,2	275,44	149,29	1,31	0,07	0,146	1,09
	Всего:		54,99	62,96	270,26	1869,51	619,84	10,71	0,71	0,742	57,21

Вторник
(первая неделя, 2 день)
3-7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№251	Запеканка из творога	120	21,05	14,46	16,98	266,4	176,7	0,82	0,06	0,31	0,29
№369	Соус молочный сладкий	60	2,03	2,36	8,64	53,51	32,94	0,1	0,02	0,04	0,12
№1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	0,05	0,03	0
№416	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,5	118,9	117,3	0,5	0,02	0,06	0,64
	Итого за завтрак	420	29,73	27,99	57,74	574,81	336,24	2,04	0,15	0,44	1,05
	Обед										
№63,59	Борщ с картофелем на мясном бульоне	200	10,8	4,4	10,8	117,6	23,82	0,88	0,04	0,04	10,70
№293	Гуляш из отварного мяса говядины	80	7,71	8,5	3,1	104,6	15,0	0,72	0,02	0,06	0,35
№330	Каша гречневая, рассыпчатая	150	6,3	5,09	35,67	212,8	13,87	4,47	0,09	0,07	0
№394	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	27,76	113,0	56,4	1,6	0,01	0,01	0,81
№147	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	8,0	0,44	0,04	0,012	0
№148	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	12,6	63,0	10,5	1,17	0,05	0,024	0
	Итого за обед	640	29,72	18,65	104,57	683,6	127,59	9,28	0,25	0,22	11,86
	Полдник										
№456	Булочка «Веснушка»	70	5,46	6,13	37,8	211,4	16,1	0,65	0,06	0,05	0
№411	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	1,89	0,72	0	0	0,2
	Итого за полдник	270	5,58	6,13	53,24	273,64	17,99	1,37	0,06	0,05	0,2
	Ужин										
№199	Каша пшеничная молочная, жидкая	200	4,40	11,8	30,99	195,34	115,92	1,87	0,11	0,15	1,24
№411	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	1,89	0,72	0	0	0,2
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	0
	Итого за ужин	420	6,14	12,0	56,19	305,98	121,81	2,81	0,13	0,156	1,44
	Всего:		71,17	64,77	271,74	1838,03	603,63	15,5	0,59	0,866	14,55

Среда
(первая неделя, 3 день)
3-7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№199	Каша манная молочная, жидкая	200	3,18	12,4	30,9	225,0	8,0	0,32	0,04	0,02	-
№1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	0,05	0,03	-
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,1	113,8	0,14	0,03	0,07	1,0
	Итого за завтрак	440	8,79	22,62	61,47	462,1	131,1	1,08	0,12	0,12	1,0
	Обед										
№66, №60	Суп из овощей на курином бульоне	200	6,6	5,5	17,28	154,0	3,0	4,2	0,04	0,04	9,4
№292	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	220	26,32	23,32	29,24	436,46	26,58	4,13	0,16	0,23	7,84
№394	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	27,76	113,0	56,64	1,6	0,01	0,01	0,81
№147	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	8,0	0,44	0,04	0,012	-
№148	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	12,6	63,0	10,5	1,17	0,05	0,024	-
	Итого за обед	680	37,83	29,48	101,52	839,06	104,72	11,54	0,3	0,316	18,05
	Полдник										
№430	Блинчики с маслом	85	2,71	6,95	38,79	182,6	11,9	0,54	0,05	0,04	-
№411	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	1,89	0,72	-	-	0,2
	Итого за полдник	285	2,83	6,95	54,23	244,84	13,79	1,26	0,05	0,04	0,2
	Ужин										
№101	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	17,8	162,4	14,6	2,2	6,6	10,0	0,14
№411	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	1,89	0,72	-	-	0,2
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	-
	Итого за ужин	420	6,56	5,28	43,0	273,04	20,49	3,14	6,62	10,006	0,34
	Всего:		56,01	64,33	260,22	1819,04	270,1	17,02	7,09	10,48	19,59

Четверг
(первая неделя, 4 день)
3-7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№199	Каша ячневая молочная, жидкая	200	8,0	8,8	32,0	239,6	114,7	0,69	0,06	0,12	0,26
№1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	0,05	0,03	-
№416	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,5	118,9	117,3	0,5	0,02	0,06	0,64
	Итого за завтрак	440	14,65	19,97	64,12	494,5	241,3	1,81	0,13	0,21	0,9
	Обед										
№91 №60	Суп картофельный с клецками и мясом курицы	200	5,11	7,95	16,34	117,24	8,6	0,4	0,05	0,03	4,6
№271	Биточки рыбные запеченные	80	10,9	7,26	6,79	104,0	19,9	0,57	0,06	0,05	0,24
№180	Пюре из гороха с маслом	150	13,41	8,74	34,46	250,95	93,2	4,62	0,48	0,103	-
№366	Соус томатный	60	0,66	2,22	5,14	42,14	2,4	0,24	0,08	0,01	0,77
№394	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	27,76	113,0	56,4	1,6	0,01	0,01	0,81
№147	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	8,0	0,44	0,04	0,012	-
№148	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	12,6	63,0	10,5	1,17	0,05	0,024	-
	Итого за обед	750	34,99	26,83	117,73	762,93	199,0	9,04	0,77	0,239	1,58
	Полдник										
№437	Пирожок с повидлом	70	4,1	4,3	40,6	218,4	12,9	1,03	0,06	0,05	0,04
№411	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	1,89	0,72	-	-	0,2
	Итого за полдник	270	4,22	4,3	56,04	280,64	14,79	1,75	0,06	0,05	0,24
	Ужин										
№354	Капуста тушеная	200	4,12	7,48	18,86	170,2	110,9	1,6	0,05	0,07	34,32
№411	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	1,89	0,72	-	-	0,2
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	-
	Итого за ужин	420	5,86	7,68	44,06	280,84	116,79	2,54	0,07	0,076	34,52
	Всего:		59,56	58,78	281,95	1818,91	571,88	15,14	1,03	0,575	37,24

Пятница
(первая неделя, 5 день)
3-7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№199	Каша пшенная молочная, жидкая	200	8,7	12,5	37,17	298,94	138,11	1,46	0,19	0,15	1,35
№1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	0,05	0,03	-
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,1	113,80	0,14	0,03	0,07	1,0
	Итого за завтрак	440	14,31	22,72	67,74	536,04	261,21	2,22	0,27	0,27	2,35
	Обед										
№82	Щи из свежей капусты с рыбными консервами	200	7,73	4,84	6,73	94,2	24,2	0,57	0,01	0,02	6,65
№322	Котлеты рубленые из мяса курицы	80	12,36	11,34	13,60	212,0	14,2	1,28	0,09	0,10	0,59
№321	Пюре картофельное	150	3,1	8,75	22,65	156,4	36,8	23,55	0,2	0,1	18,16
№394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	27,76	113,0	56,4	1,6	0,01	0,01	0,81
№147	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	8,0	0,44	0,04	0,012	-
№148	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	12,6	63,0	10,5	1,17	0,05	0,024	-
	Итого за обед	690	28,1	25,59	97,98	711,2	150,1	28,61	0,4	0,266	26,21
	Полдник										
№125	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,68	4,75	0,3	0,03	0,007	-
№57	Икра кабачковая	35	0,48	3,89	3,08	47,0	16,0	0,28	0,01	0,02	31,0
№411	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,64	1,89	0,72	--	-	0,2
	Итого за полдник	275	3,6	5,05	39,08	214,32	22,64	1,3	0,04	0,027	31,2
	Ужин										
№219	Макароны с маслом, сахаром	200	7,57	4,63	36,31	267,0	5,0	1,14	0,06	0,03	-
№411	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,64	1,89	0,72	-	-	0,2
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	-
	Итого за ужин	420	9,31	4,83	61,31	378,04	10,89	2,08	0,08	0,036	0,2
	Всего:		55,32	58,19	266,11	1839,6	444,84	34,21	0,79	0,599	59,96

Понедельник
(вторая неделя, 1 день)
3-7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№190	Каша «Дружба» молочная	200	8,54	11,5	38,23	296,84	144,9	2,45	0,14	0,18	1,4
№1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	0,05	0,03	-
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,1	113,80	0,14	0,03	0,07	1,0
	Итого за завтрак	440	14,15	21,72	68,8	533,94	268,0	3,21	0,22	0,28	2,4
	Обед										
№88 №60	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,35	7,98	14,61	151,53	19,68	0,87	0,09	0,05	6,6
№290	Мясо птицы тушеное с овощами в соусе	220	12,94	14,34	25,8	265,0	51,12	1,86	0,24	0,14	0,24
№394	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	27,76	113,0	56,4	1,6	0,01	0,01	0,81
№147	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	8,0	0,44	0,04	0,012	-
№148	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	12,6	63,0	10,5	1,17	0,05	0,024	-
	Итого за обед	680	22,2	22,98	95,41	665,13	145,7	5,94	0,43	0,39	7,65
	Полдник										
№452	Булочка «Домашняя»	70	5,32	9,02	38,6	257,6	13,8	0,91	0,08	0,04	-
№411	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	1,89	0,72	-	-	0,2
	Итого за полдник	270	5,44	9,02	54,04	319,84	15,69	1,63	0,08	0,04	0,2
	Ужин										
№101	Суп молочный с гречневой крупой	200	7,86	6,12	20,82	184,9	1,13	0,11	0,22	0,91	-
№411	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	1,89	0,72	-	-	0,2
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	-
	Итого за ужин	440	9,6	6,32	46,02	295,54	7,02	1,05	0,24	0,916	0,2
	Всего:		51,39	60,04	264,27	1814,45	436,41	5,89	0,97	1,626	10,45

Вторник
(вторая неделя, 2 день)
3-7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,2	7,6	18,06	164,8	14,3	0,42	0,08	0,016	0,89
№1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	0,05	0,03	-
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,1	113,80	0,14	0,03	0,07	1,0
	Итого за завтрак	440	11,81	17,82	48,63	401,9	137,4	1,18	0,16	0,116	1,89
	Обед										
№68 №59	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	4,2	5,6	13,2	123,8	30,0	1,2	0,05	0,05	7,3
№258	Плов из отварной говядины	210	20,47	19,69	35,69	416,0	31,2	2,59	0,12	0,09	0,43
№394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0	27,76	113,0	56,4	1,6	0,01	0,01	0,81
№147	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	8,0	0,44	0,04	0,012	-
№148	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	12,6	63,0	10,5	1,17	0,05	0,024	-
	Итого за обед	670	29,58	25,95	129,84	788,4	136,1	7,0	0,27	0,186	8,54
	Полдник										
№125	Батон	30	3,0	1,16	20,56	104,68	4,75	0,3	0,03	0,007	-
№57	Икра кабачковая	35	0,48	3,89	3,08	47,0	16,0	0,28	0,01	0,02	31,0
№411	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	1,89	0,72	-	-	0,2
	Итого за полдник	265	3,6	5,05	39,08	213,92	22,64	1,3	0,04	0,027	31,2
	Ужин										
№199	Каша «Геркулес» молочная, жидкая	200	8,56	9,4	31,57	286,19	154,52	1,70	0,18	0,18	1,43
№411	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	1,89	0,72	-	-	0,2
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	-
	Итого за ужин	420	10,3	9,6	56,77	396,83	160,41	2,64	0,2	0,2	1,63
	Всего:		55,29	58,42	274,32	1801,05	456,55	12,12	0,67	0,529	43,26

Среда
(вторая неделя, 3 день)
3-7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№229	Омлет натуральный.	120	10,3	16,0	2,7	196,0	97,0	1,8	0,07	0,4	0,3
№227	Или яйцо вареное	50	6,0	5,5	0,30	78,0	22,0	1,0	0,03	0,18	-
№1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	0,05	0,03	-
№416	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,5	118,9	117,3	0,5	0,02	0,06	0,64
	Итого за завтрак	360/290	16,95/12,65	27,17/16,67	34,82/32,42	450,9/332,9	223,6/148,6	2,92/2,12	0,14/0,1	0,49/0,27	0,94/0,64
№418	Сок фруктовый	200	0,90	0	22,86	115,0	36,0	0,36	0,04	0,07	7,20
	Обед										
№88 №60	Суп картофельный с крупой и мясом курицы	200	8,2	4,4	14,6	131,4	21,0	0,5	0,04	0,03	7,9
№272	Котлета рыбная, любительская	80	11,6	6,90	14,04	126,0	52,3	1,21	0,09	0,11	3,06
№354	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	118,65	110,9	1,6	0,05	0,07	34,32
№394	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	27,76	113,0	56,4	1,6	0,01	0,01	0,81
№147	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	8,0	0,44	0,04	0,012	-
№148	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	12,6	63,0	10,5	1,17	0,05	0,024	-
	Итого за обед	690	27,8	16,81	97,78	624,65	259,1	6,52	0,28	0,256	46,09
	Полдник										
№432	Оладьи с маслом	85	5,78	9,23	32,45	225,0	58,0	0,86	0,1	0,1	0,25
№411	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,36	1,89	0,72	-	-	0,2
	Итого за полдник	285	5,9	9,23	47,89	287,36	59,89	1,58	0,1	0,1	0,45
	Ужин										
№199	Каша ячневая молочная, жидкая	210	8,79	9,7	34,2	247,6	115,0	0,71	0,07	0,13	0,27
№411	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	1,89	0,72	-	-	0,2
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	-
	Итого за ужин	430	10,53	9,9	59,4	358,24	120,89	1,65	0,09	0,136	0,47
	Всего:		62,08/57,78	63,11/52,61	262,75/260,35	1836,15/1718,15	699,48/624,48	14,68/12,23	0,65/0,61	1,05/0,832	55,15/54,85

Четверг
(вторая неделя, 4 день)
3-7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№199	Каша рисовая молочная, жидкая	200	5,5	8,6	32,4	229,0	143,0	0,4	0,06	0,1	1,5
№1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	0,05	0,03	-
№416	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,5	118,9	117,3	0,5	0,02	0,06	0,64
	Итого за завтрак	440	12,15	19,77	64,52	483,9	269,6	1,52	0,13	0,19	2,14
	Обед										
№73 №60	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом курицы	200	2,26	7,69	5,69	110,9	20,62	0,56	0,04	0,03	13,42
№284	Оладьи из печени	80	13,84	9,36	9,44	177,6	17,6	4,16	0,2	1,32	5,76
№180	Пюре из гороха с маслом	150	13,41	8,74	34,46	250,95	93,2	4,62	0,48	0,10	-
№394	Компот из сухофруктов	200	0,44	-	27,76	113,0	56,4	1,6	0,01	0,01	0,81
№147	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	8,0	0,44	0,04	0,012	-
№148	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	12,6	63,0	10,5	1,17	0,05	0,024	-
	Итого за обед	690	34,42	26,45	104,59	788,05	206,32	11,43	0,82	1,496	19,99
	Полдник										
№457	Булочка «Российская»	70	5,20	6,03	40,55	246,35	18,03	0,66	0,07	0,05	0,08
№376	Кисель из ягодного концентрата	200	1,30	0	23,0	121,5	0,65	0,10	0,02	0,03	0,4
	Итого за полдник	270	6,5	6,03	63,55	367,85	18,68	0,76	0,09	0,08	0,48
	Ужин										
№46	Винегрет овощной	200	2,73	12,36	16,88	189,6	46,4	1,7	0,11	0,08	20,5
№411	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	1,89	0,72	-	-	0,2
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	-
	Итого за ужин	420	4,47	12,56	42,08	300,24	52,29	2,64	0,13	0,086	20,7
	Всего:		57,54	64,81	274,74	1940,04	546,89	16,35	1,17	1,852	43,31

Пятница
(вторая неделя, 5день)
3-7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№199	Каша пшеничная молочная, жидкая	200	8,7	12,5	37,17	298,94	138,11	1,46	0,19	0,15	1,35
№1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,3	0,62	0,05	0,03	-
№414	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,1	113,80	0,14	0,03	0,07	1,0
	Итого за завтрак	440	14,31	22,72	67,74	536,04	252,21	2,22	0,27	0,25	2,35
	Обед										
№82 №60	Рассольник «Ленинградский» с перловой крупой на курином бульоне	200	1,7	5,09	13,27	96,6	21,16	0,78	0,08	0,05	6,03
№288	Курица в томатном соусе	80	17,2	13,94	1,5	200,5	13,12	1,31	0,057	0,12	-
№218	Макароны отварные	150	5,76	0,82	31,14	155,1	7,48	1,22	0,08	0,03	-
№394	Компот из сухофруктов	200	0,44	-	27,76	113,0	56,4	1,6	0,01	0,01	0,81
№147	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	8,0	0,44	0,04	0,012	-
№148	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	12,6	63,0	10,5	1,17	0,05	0,024	-
	Итого за обед	690	29,57	20,51	100,91	700,8	116,66	6,52	0,317	0,246	6,84
	Полдник										
№441	Ватрушка с повидлом	70	4,46	2,98	44,12	220,0	15,6	1,08	0,08	0,04	0,08
№411	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	1,89	0,72	-	-	0,2
	Итого за полдник	270	4,58	2,98	59,56	282,24	17,49	1,8	0,08	0,04	0,28
	Ужин										
№337	Картофель в молоке	200	4,68	9,4	30,68	189,8	76,16	1,58	0,2	0,1	18,52
№411	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	1,89	0,72	-	-	0,2
№147	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	4,0	0,22	0,02	0,006	-
	Итого за ужин	420	6,42	9,6	55,88	300,44	82,05	2,52	0,22	0,106	18,72
	Всего:		54,88	55,81	284,09	1819,48	468,41	13,06	0,887	0,642	28,19