

**«УТВЕРЖДАЮ:»**

**Заведующий МАДОУ №15**

**Н.В. Глушкова**

**«09» января 2025г.**



**«Примерное пятнадцатидневное цикличное меню для  
организации питания в детском дошкольном учреждении  
с 12-ти часовым пребыванием детей»**

## 1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.карты
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Каша Дружба молочная жидкая	130	150	4,3	6,00	19,92	123,2	0,13	0,22	1,50	188,77	1,22	5,4	7,69	23,78	182,5	0,10	0,18	1,30	162,70	1,30	2
Яйцо отварное	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18	0,00	22,00	1,08	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18	0,00	22,00	1,08	16
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4,52	8,75	13,23	144,79	0,04	0,18	1,20	168,24	0,35	5,04	9,26	15,02	158,2	0,04	0,20	1,33	184,25	0,41	ГП, 113
Какао с молоком	180	200	4,49	4,62	13,00	111,50	0,04	0,17	1,20	167,64	0,34	5,01	5,13	14,98	125,7	0,04	0,19	1,33	183,65	0,40	20
<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>435</b>	<b>18,39</b>	<b>23,97</b>	<b>46,43</b>	<b>442,31</b>	<b>0,2</b>	<b>0,75</b>	<b>3,9</b>	<b>546,7</b>	<b>2,99</b>	<b>20,53</b>	<b>26,68</b>	<b>54,06</b>	<b>529,18</b>	<b>0,21</b>	<b>0,8</b>	<b>3,96</b>	<b>552,6</b>	<b>3,19</b>	
<b>Второй завтрак:</b>																					
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	27
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1,16</b>	<b>0</b>	<b>25,52</b>	<b>105,20</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>22,2</b>	<b>26</b>	<b>0,41</b>	<b>1,16</b>	<b>0</b>	<b>25,52</b>	<b>105,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>22,16</b>	<b>26</b>	<b>0,41</b>	
<b>Обед:</b>																					
октябрь-май:																					
Огурец соленый	40	60	0,90	0,00	0,62	7,6	0,00	0,00	0,00	5,00	0,44	1,35	0,00	0,93	11,4	0,00	0,00	0,00	7,50	0,66	116
июль-сентябрь:																					
Салат из свежих огурцов	40	60	0,20	0,02	0,69	3,7	0,00	0,00	2,68	6,12	0,16	0,30	0,04	1,04	5,6	0,00	0,00	4,02	9,18	0,24	122
Борщ со свежей капустой и сметаной	180/6	200/8	7,06	8,34	15,41	161,10	0,07	0,09	18,78	43,24	1,86	7,84	9,27	17,12	179,8	0,08	0,10	20,87	48,04	2,07	40
Жаркое "По-Домашнему"	160	200	10,50	10,02	22,96	218,62	0,16	0,13	23,25	22,09	2,25	12,00	10,60	26,10	241,36	0,19	0,14	26,40	25,00	2,50	89
Компот из сухофруктов (кураги)	180	200	0,41	0,00	15,17	64,37	0,01	0,00	0,00	43,2	0	0,9	0,00	18,96	77,75	0,00	0,00	0,00	52,8	0	22
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
<b>Итого за обед</b>	<b>601</b>	<b>713</b>	<b>21,18</b>	<b>18,78</b>	<b>69,21</b>	<b>522,39</b>	<b>0,30</b>	<b>0,25</b>	<b>42,03</b>	<b>132,43</b>	<b>5,71</b>	<b>25,06</b>	<b>20,41</b>	<b>82,46</b>	<b>601,23</b>	<b>0,34</b>	<b>0,28</b>	<b>47,27</b>	<b>157,64</b>	<b>6,72</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Блинчики со сгущенным молоком	100/30	150/30	11,60	9,99	58,58	334,4	0,14	0,29	1,49	239,10	1,04	14,45	11,48	72,40	432,2	0,18	0,37	1,86	298,70	1,30	140
Чай с сахаром и лимоном	180/4	200/5	0,13	0,00	7,90	32,09	0,00	0,005	0,63	3,25	0,50	0,20	0,00	9,29	37,8	0,00	0,01	0,75	3,90	0,60	28
Фрукты свежие	100	100	0,75	0,00	12,50	51,39	0,03	0,03	20,84	18,21	1,28	0,75	0,00	12,50	51,39	0,03	0,03	20,84	18,21	1,28	130
<b>Итого за полдник</b>	<b>414</b>	<b>485</b>	<b>12,48</b>	<b>9,99</b>	<b>78,98</b>	<b>417,83</b>	<b>0,2</b>	<b>0,328</b>	<b>23</b>	<b>260,6</b>	<b>2,82</b>	<b>15,4</b>	<b>11,48</b>	<b>94,19</b>	<b>521,4</b>	<b>0,21</b>	<b>0,4</b>	<b>23,45</b>	<b>320,81</b>	<b>3,18</b>	
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1600</b>	<b>1833</b>	<b>53,21</b>	<b>52,74</b>	<b>220,1</b>	<b>1487,7</b>	<b>0,75</b>	<b>1,368</b>	<b>91,05</b>	<b>965,64</b>	<b>11,9</b>	<b>62,15</b>	<b>58,57</b>	<b>256,2</b>	<b>1757</b>	<b>0,8</b>	<b>1,5</b>	<b>96,84</b>	<b>1057,1</b>	<b>13,5</b>	

**2 ДЕНЬ**

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к.
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая	130	150	5,37	6,74	19,12	149,13	0,12	0,15	1,15	117,60	0,93	5,37	6,74	21,63	170,40	0,12	0,15	1,15	117,60	0,93	1
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,19	76,83	0,02	0,09	0	97,56	0,36	3,09	3,08	11,73	86,98	0,02	0,1	0	108,4	0,4	24
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,8	70,5	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33	0,32	0,3	19,68	94,00	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44	ГП
Сыр порциями	10	13	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	4,16	4,24	0,00	55,5	0,01	0,04	0,01	146,29	0,12	129
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>403</b>	<b>12,98</b>	<b>12,37</b>	<b>44,07</b>	<b>330,76</b>	<b>0,18</b>	<b>0,3</b>	<b>1,22</b>	<b>311,16</b>	<b>1,7</b>	<b>12,94</b>	<b>14,38</b>	<b>53,04</b>	<b>406,85</b>	<b>0,19</b>	<b>0,3</b>	<b>1,16</b>	<b>380,29</b>	<b>1,89</b>	
<b>Второй завтрак:</b>																					
Молоко питьевое пастеризованное	150	170	0,90	0,00	5,50	80,23	0,04	0,21	0,77	180,76	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,24	0,88	205,76	0,16	32
Кондитерское изделие	25	40	1,25	4,80	41,50	20,8	0,05	0,07	0,00	7,40	0,50	2,00	7,68	66,40	33,3	0,08	0,11	0,00	11,80	0,80	ГП
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>175</b>	<b>210</b>	<b>2,15</b>	<b>4,8</b>	<b>47</b>	<b>101,03</b>	<b>0,09</b>	<b>0,3</b>	<b>0,77</b>	<b>188,16</b>	<b>0,6</b>	<b>8,02</b>	<b>11,82</b>	<b>72,66</b>	<b>124,53</b>	<b>0,13</b>	<b>0,35</b>	<b>0,88</b>	<b>217,56</b>	<b>0,96</b>	
<b>Обед:</b>																					
Салат овощной	40	60	1,59	2,69	5,10	50,0	0,03	0,03	7,73	13,82	0,45	2,39	4,04	7,65	74,9	0,05	0,04	11,60	20,73	0,68	125
Суп картофельный с говядиной и клецками	180	200	5,61	8,31	13,10	153,41	0,08	0,07	8,03	17,09	1,26	7,58	10,67	15,10	183,3	0,09	0,09	8,85	19,56	1,59	46
Запеканка картофельная с отварным мясом с соусом сметанным	140/30	170/30	14,65	14,12	22,07	282,2	0,33	0,16	9,30	22,27	2,80	20,33	17,14	26,79	342,8	0,19	0,19	11,30	27,13	3,43	90/97
ИЛИ картофельное пюре/бефстроганов	110/50/30	130/50/30	12,80	14,27	24,60	278,76	0,04	0,17	20,29	58,51	2,59	13,28	19,35	30,23	364,9	0,06	0,22	23,92	71,33	3,43	62/99
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	27
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
<b>Итого за обед</b>	<b>625</b>	<b>705</b>	<b>25,32</b>	<b>25,54</b>	<b>80,84</b>	<b>661,46</b>	<b>0,54</b>	<b>0,33</b>	<b>47,22</b>	<b>98,08</b>	<b>6,08</b>	<b>34,43</b>	<b>32,39</b>	<b>94,41</b>	<b>797,10</b>	<b>0,44</b>	<b>0,40</b>	<b>53,91</b>	<b>117,72</b>	<b>7,60</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Кукуруза консервированная	40	60	2,00	0,08	5,32	28,80	0,13	0,07	10,00	10,40	0,28	3,00	0,12	7,98	43,20	0,20	0,10	15,00	15,60	0,42	112
Тефтели рыбные с соусом сметанным	50/30	50/30	7,76	4,42	10,76	112,49	0,04	0,09	1,83	38,36	0,41	7,76	4,42	10,76	112,49	0,04	0,09	1,83	38,36	0,41	103
Чай с ягодами сладкий	180		0,16	0,02	8,63	35,26	0,00	0,05	5,40	3,96	0,54										30
Витаминизированный напиток		200										0,01	0,00	18,00	84,50	0,24	0,18	16,00	0,00	0,00	б/н
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	0,00	7,00	0,39	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП
Фрукты свежие (поштучно)	140	150	1,05	0,00	17,50	71,95	0,04	0,05	29,18	25,49	1,79	1,13	0,00	18,75	77,09	0,05	0,05	31,26	27,32	1,92	130
<b>Итого за полдник</b>	<b>475</b>	<b>535</b>	<b>13,63</b>	<b>4,798</b>	<b>59,43</b>	<b>330,75</b>	<b>0,25</b>	<b>0,3</b>	<b>46,41</b>	<b>85,21</b>	<b>3,4</b>	<b>15,315</b>	<b>4,9025</b>	<b>77,63</b>	<b>423,03</b>	<b>0,57</b>	<b>0,43</b>	<b>64,09</b>	<b>90,28</b>	<b>3,24</b>	
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1625</b>	<b>1853</b>	<b>54,08</b>	<b>47,508</b>	<b>231,34</b>	<b>1424</b>	<b>1,07</b>	<b>1,17</b>	<b>95,62</b>	<b>682,61</b>	<b>11,8</b>	<b>70,705</b>	<b>63,489</b>	<b>297,74</b>	<b>1751,5</b>	<b>1,34</b>	<b>1,48</b>	<b>120,04</b>	<b>805,85</b>	<b>13,7</b>	

3 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выхо д до 3 лет	Выхо д от 3 до 7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Омлет натуральный	160	160	17,58	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12	17,58	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12	14
Какао с молоком	180	200	4,49	4,62	13,00	111,50	0,04	0,17	1,20	167,64	0,34	5,01	5,13	14,98	125,7	0,04	0,19	1,33	183,65	0,40	20
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4,52	8,75	13,23	144,79	0,04	0,18	1,20	168,24	0,35	5,04	9,26	15,02	158,2	0,04	0,20	1,33	184,25	0,41	ГП, 113
<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>405</b>	<b>26,59</b>	<b>32,6</b>	<b>28,65</b>	<b>509,09</b>	<b>0,16</b>	<b>0,8</b>	<b>2,76</b>	<b>443,28</b>	<b>3,8</b>	<b>27,63</b>	<b>33,63</b>	<b>32,42</b>	<b>536,68</b>	<b>0,2</b>	<b>0,86</b>	<b>3,02</b>	<b>475,3</b>	<b>3,93</b>	
<b>Второй завтрак:</b>																					
Напиток кисломолочный	130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0,04	0,19	0,69	162,07	0,13	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	26
<b>Обед:</b>																					
Нарезка из свежих огурцов ИЛИ Винегрет овощной	40	60	0,30	0,04	1,04	5,6	0,00	0,00	4,00	9,20	0,43	0,50	0,06	1,56	8,4	0,00	0,00	6,00	13,80	0,64	114
Бульон куриный манный с гречками	180/15	200/20	6,28	6,48	14,73	141,7	0,11	0,01	0,00	3,59	0,16	7,37	7,24	18,64	169,3	1,03	0,01	0,00	4,79	0,21	41/17
Пюре из гороха/Каша гречневая рассыпчатая	110/5/	130/6/	21,87	3,53	44,45	297,0	0,49	0,00	0,00	129,36	7,48	25,86	4,17	52,57	351,2	0,58	0,00	0,00	152,95	8,85	73
Курица в соусе стоматом	60	60	5,20	4,04	2,04	51,6	0,01	0,04	0,62	13,26	0,58	5,20	4,04	2,04	51,6	0,01	0,04	0,62	13,26	0,58	83
Компот из ягод свежих	180	200	0,18	0,07	9,41	38,9	0,00	0,00	14,70	6,00	0,00	0,20	0,07	10,46	43,2	0,00	0,00	16,40	6,67	0,00	35
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
<b>Итого за обед</b>	<b>626</b>	<b>721</b>	<b>36,34</b>	<b>18,6</b>	<b>88,61</b>	<b>650,7</b>	<b>0,68</b>	<b>0,2</b>	<b>15,97</b>	<b>180,58</b>	<b>9,7</b>	<b>42,35</b>	<b>22,182</b>	<b>107,5</b>	<b>782,4</b>	<b>1,7</b>	<b>0,11</b>	<b>18</b>	<b>216,17</b>	<b>11,6</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Вареники ленивые с маслом	130/7	150/10	19,3	19,44	17,59	321,3	0,07	0,33	0,53	177,67	0,81	21,77	20,53	19,69	349,1	0,08	0,36	0,59	200,03	0,90	11
Кисель из концентрата	180	200	0,05	0,00	20,68	76,14	0,00	0,00	0,00	8,98	0,03	0,05	0,00	22,72	83,7	0,00	0,00	0,00	9,80	0,03	21
Фрукты свежие (поштучно)	100	100	0,75	0,00	12,50	51,39	0,03	0,03	20,84	18,21	1,28	0,75	0,00	12,50	51,39	0,03	0,03	20,84	18,21	1,28	130
<b>Итого за полдник</b>	<b>420</b>	<b>460</b>	<b>20,10</b>	<b>19,44</b>	<b>50,77</b>	<b>448,83</b>	<b>0,10</b>	<b>0,36</b>	<b>21,37</b>	<b>204,86</b>	<b>2,12</b>	<b>22,57</b>	<b>20,53</b>	<b>54,91</b>	<b>484,15</b>	<b>0,11</b>	<b>0,39</b>	<b>21,43</b>	<b>228,04</b>	<b>2,21</b>	
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1551</b>	<b>1736</b>	<b>87,8</b>	<b>73,94</b>	<b>172,97</b>	<b>1680,5</b>	<b>0,99</b>	<b>1,6</b>	<b>40,79</b>	<b>990,79</b>	<b>16</b>	<b>98,05</b>	<b>80,112</b>	<b>200,5</b>	<b>1886,25</b>	<b>2,02</b>	<b>1,58</b>	<b>43,25</b>	<b>1106,5</b>	<b>17,9</b>	

## 4 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Каша манная молочная жидкая	130	150	4,63	6,20	18,69	145,1	0,05	0,16	1,13	138,97	0,42	5,35	7,17	21,14	165,7	0,06	0,18	1,30	160,40	0,49	3
Какао с молоком	180	200	4,49	4,62	13,00	111,50	0,04	0,17	1,20	167,64	0,34	5,01	5,13	14,98	125,7	0,04	0,19	1,33	183,65	0,40	20
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,8	70,5	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33	0,32	0,3	19,68	94,00	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44	ГП
Сыр порциями	10	13	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	4,16	4,24	0,00	55,5	0,01	0,04	0,01	146,29	0,12	129
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>403</b>	<b>13,96</b>	<b>14</b>	<b>46,5</b>	<b>361,41</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>2,4</b>	<b>402,61</b>	<b>1,2</b>	<b>14,84</b>	<b>16,9</b>	<b>55,8</b>	<b>440,85</b>	<b>0,15</b>	<b>0,42</b>	<b>2,64</b>	<b>498,34</b>	<b>1,45</b>	
<b>Второй завтрак:</b>																					
Напиток кисломолочный	130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0,04	0,19	0,69	162,07	0,13	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	26
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>130</b>	<b>150</b>	<b>4,77</b>	<b>3,3</b>	<b>4,94</b>	<b>71,93</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,69</b>	<b>162,07</b>	<b>0,1</b>	<b>5,5</b>	<b>3,77</b>	<b>5,7</b>	<b>83,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,22</b>	<b>0,8</b>	<b>187</b>	<b>0,15</b>	
<b>Обед:</b>																					
Сентябрь-февраль: Салат из моркови с сахаром	40	60	0,45	4,04	4,14	55,24	0,02	0,03	1,70	9,54	0,30	0,68	6,06	5,40	79,60	0,03	0,04	2,50	14,31	0,40	119
Салат овощной	40	60	1,59	2,69	5,10	50,0	0,03	0,03	7,73	13,82	0,45	2,39	4,04	7,65	74,9	0,05	0,04	11,60	20,73	0,68	125
Свекольник со сметаной (с говядиной)	180/6	200/8	9,00	5,40	16,20	141,84	0,05	0,04	11,28	29,52	1,04	10,00	6,00	18,00	158,00	0,05	0,05	12,32	33,36	1,14	44
Суфле из говядины с соусом/зразы с соусом	50/20	50/20	10,68	8,97	2,49	132,7	0,04	0,12	0,18	29,77	1,30	10,68	8,97	2,49	132,7	0,04	0,12	0,18	29,77	1,30	96
Рис отварной	110	130	4,35	0,44	22,88	112,27	0	0,00	0,00	7,63	0,68	5,14	0,52	27,04	132,69	0	0,00	0,00	9,01	0,81	70
Компот из сухофруктов	180	200	0,41	0,00	15,7	64,37	0,01	0,00	0,00	43,2	0	0,9	0,00	18,96	77,75	0,00	0,00	0,00	52,8	0	22
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
<b>Итого за обед</b>	<b>551</b>	<b>643</b>	<b>28,34</b>	<b>18</b>	<b>77,4</b>	<b>571,86</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>19,19</b>	<b>142,84</b>	<b>4,6</b>	<b>32,08</b>	<b>20,1</b>	<b>93,491</b>	<b>667</b>	<b>0,21</b>	<b>0,25</b>	<b>24,1</b>	<b>169,97</b>	<b>5,42</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Овощное рагу	110	130	2,3	0,60	13,00	64,00	0,10	0,07	23,80	55,00	1,10	2,8	0,69	15,50	76,01	0,01	0,09	27,73	65,00	1,30	68
Ватрушка с творогом	100	100	14,02	8,03	66,68	378,71	0,12	0,20	0,23	88,22	1,12	14,02	8,03	66,68	378,71	0,12	0,20	0,23	88,22	1,12	143
Чай с сахаром и молоком	180	200	2,95	3,05	8,55	73,3	0,02	0,11	0,00	116,48	0,50	3,28	3,38	9,72	82,3	0,02	0,13	0,00	129,60	0,60	29
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	0,00	7,00	0,39	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП
<b>Итого за полдник</b>	<b>425</b>	<b>475</b>	<b>21,93</b>	<b>12</b>	<b>105</b>	<b>598,27</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>24,03</b>	<b>266,7</b>	<b>3,1</b>	<b>23,52</b>	<b>12,5</b>	<b>114,04</b>	<b>642,78</b>	<b>0,2</b>	<b>0,43</b>	<b>28</b>	<b>291,82</b>	<b>3,51</b>	
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1456</b>	<b>1671</b>	<b>69,00</b>	<b>46,8</b>	<b>234</b>	<b>1603,5</b>	<b>0,64</b>	<b>1,18</b>	<b>46,31</b>	<b>974,22</b>	<b>9,05</b>	<b>75,94</b>	<b>53,16</b>	<b>269</b>	<b>1833,6</b>	<b>0,61</b>	<b>1,32</b>	<b>55,5</b>	<b>1147,1</b>	<b>10,5</b>	

**5 ДЕНЬ**

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
<b>Завтрак:</b>																						
Суп молочный с крупой	130	150	4,07	6,65	14,99	133,7	0,08	0,15	1,04	131,7	0,93	4,96	7,88	17,55	157,1	0,09	0,17	1,20	152,0	1,08	9	
Чай с сахаром	180	200	0,1	0,00	7,76	35,34	0,00	0,01	0,00	2,00	0,50	0,11	0,00	9,12	36,88	0,00	0,01	0,00	2,40	0,60	30	
Яйцо отварное	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18	0,00	22,00	1,08	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18	0,00	22,00	1,08	16	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4,52	8,75	13,23	144,79	0,04	0,18	1,20	168,24	0,35	5,04	9,26	15,02	158,2	0,04	0,20	1,33	184,25	0,41	ГП, 113	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>435</b>	<b>13,77</b>	<b>20</b>	<b>36,26</b>	<b>376,64</b>	<b>0,2</b>	<b>0,51</b>	<b>2,24</b>	<b>323,94</b>	<b>2,9</b>	<b>15,19</b>	<b>21,74</b>	<b>41,97</b>	<b>414,98</b>	<b>0,16</b>	<b>0,6</b>	<b>2,53</b>	<b>360,7</b>	<b>3,17</b>		
<b>Второй завтрак:</b>																						
Напиток кисломолочный	130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0,04	0,19	0,69	162,07	0,13	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	26	
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>130</b>	<b>150</b>	<b>4,77</b>	<b>3,3</b>	<b>4,94</b>	<b>71,93</b>	<b>0</b>	<b>0,19</b>	<b>0,69</b>	<b>162,07</b>	<b>0,1</b>	<b>5,5</b>	<b>3,77</b>	<b>5,7</b>	<b>83,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>187</b>	<b>0,15</b>		
<b>Обед:</b>																						
Салат из отварной свеклы с чесноком	40	60	0,65	2,66	4,11	42,21	0,01	0,01	3,80	14,06	0,53	0,97	4,00	6,16	63,32	0,01	0,02	5,70	21,09	0,80	121	
Суп картофельный гороховый с мясом (говядиной)	180	200	9,42	6,60	16,91	160,7	0,19	0,09	8,55	26,66	2,23	10,47	7,33	18,79	178,5	0,22	0,10	9,50	29,72	2,47	45	
Капуста тушеная	110	130	1,70	6,60	5,30	87,0	0,12	0,10	18,70	63,80	0,90	1,99	7,80	6,15	103,0	0,14	0,13	22,10	74,97	1,13	60	
"Ёжики" в сметанном соусе	60/30	60/30	8,77	7,80	7,28	134,9	0,00	0,08	0,30	11,53	1,30	8,77	7,80	7,28	134,9	0,00	0,08	0,30	11,53	1,30	88	
Компот из яблок с лимоном	180	200	1,23	1,39	12,30	51,9	0,01	0,00	5,58	7,99	1,04	1,39	0,19	14,21	59,9	0,01	0,00	6,33	8,99	1,16	23	
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП	
<b>Итого за обед</b>	<b>595</b>	<b>665</b>	<b>23,43</b>	<b>23</b>	<b>56,84</b>	<b>505,06</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>33,13</b>	<b>128,88</b>	<b>6,6</b>	<b>25,59</b>	<b>23,66</b>	<b>65,78</b>	<b>567,08</b>	<b>0,44</b>	<b>0,3</b>	<b>38,23</b>	<b>149,5</b>	<b>7,55</b>		
<b>Уплотненный полдник:</b>																						
Картофельное пюре	110	130	2,80	2,80	19,90	116,70	0,00	0,09	18,90	48,50	0,88	3,28	3,27	23,57	138,0	0,00	0,11	22,40	57,32	1,04	62	
Рыба, запеченная в сметанном соусе	75	100	9,8	7,60	2,60	118,0	0,13	0,09	1,35	61,00	0,90	12,90	10,10	3,40	158,0	0,15	0,10	1,44	7,10	1,00	102	
Компот из ягод свежих	180	200	0,18	0,07	9,41	38,9	0,00	0,00	14,70	6,00	0,00	0,20	0,07	10,46	43,2	0,00	0,00	16,40	6,67	0,00	35	
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	0,00	7,00	0,39	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП	
<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>475</b>	<b>15,44</b>	<b>11</b>	<b>49,13</b>	<b>355,81</b>	<b>0,2</b>	<b>0,19</b>	<b>34,95</b>	<b>122,5</b>	<b>2,2</b>	<b>19,8</b>	<b>13,8</b>	<b>59,57</b>	<b>444,93</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>40,24</b>	<b>80,09</b>	<b>2,53</b>		
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1510</b>	<b>1725</b>	<b>57,41</b>	<b>56,8</b>	<b>147,2</b>	<b>1309,4</b>	<b>0,74</b>	<b>1,19</b>	<b>71,01</b>	<b>737,39</b>	<b>11,8</b>	<b>66,08</b>	<b>62,97</b>	<b>173</b>	<b>1510</b>	<b>0,85</b>	<b>1,35</b>	<b>81,8</b>	<b>777,3</b>	<b>13,4</b>		

## 6 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Каша рисовая молочная жидкая	140	160	3,89	6,32	22,94	166,1	0,04	0,13	1,07	100,52	0,31	4,43	6,77	26,26	178,3	0,05	0,15	1,23	114,88	0,36	7
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,19	76,83	0,02	0,09	0	97,56	0,36	3,09	3,08	11,73	86,98	0,02	0,1	0	108,4	0,4	24
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4,52	8,75	13,23	144,79	0,04	0,18	1,20	168,24	0,35	5,04	9,26	15,02	158,2	0,04	0,20	1,33	184,25	0,41	ГП, 113
<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>405</b>	<b>11,18</b>	<b>17,85</b>	<b>46,36</b>	<b>387,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>2,27</b>	<b>366,32</b>	<b>1</b>	<b>12,56</b>	<b>19,11</b>	<b>53,01</b>	<b>423,49</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>2,56</b>	<b>407,53</b>	<b>1,17</b>	
<b>Второй завтрак:</b>																					
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	27
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1,16</b>	<b>0</b>	<b>25,52</b>	<b>105,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>22,16</b>	<b>26</b>	<b>0,4</b>	<b>1,16</b>	<b>0</b>	<b>25,52</b>	<b>105,20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22,2</b>	<b>26</b>	<b>0,41</b>	
<b>Обед:</b>																					
Суп с рыбными консервами	180	200	6,96	3,95	9,19	102,6	0,07	0,08	5,25	14,04	0,90	7,73	4,40	10,22	114,1	0,08	0,09	5,83	15,60	1,01	51
Овощи тушеные	110	130	1,90	2,60	16,30	71,0	0,08	0,12	17,30	42,30	0,98	2,30	3,03	19,15	84,0	0,10	0,14	20,37	50,00	1,13	67
Шницель мясной запеченный с соусом	50/30	50/30	9,38	7,81	8,82	141,0	0,05	0,08	0,13	24,17	1,41	9,38	7,81	8,82	141,0	0,05	0,08	0,13	24,17	1,41	92
Чай с сахаром	180	200	0,1	0,00	7,76	35,34	0,00	0,01	0,00	2,00	0,50	0,11	0,00	9,12	36,88	0,00	0,01	0,00	2,40	0,60	30
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
<b>Итого за обед</b>	<b>585</b>	<b>655</b>	<b>20,65</b>	<b>14,78</b>	<b>57,12</b>	<b>420,59</b>	<b>0,26</b>	<b>0,317</b>	<b>22,68</b>	<b>101,41</b>	<b>5</b>	<b>22,49</b>	<b>15,78</b>	<b>66,66</b>	<b>466,77</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>26,3</b>	<b>116,47</b>	<b>5,64</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Помидор соленый	40	60	0,9	0,00	0,62	7,6	0,00	0,00	0,00	5,00	0,44	1,35	0,00	0,93	11,4	0,00	0,00	0,00	7,50	0,66	116
Картофель запеченный в сметане с сыром	130	150	3,32	7,57	11,68	146,8	0,00	0,00	3,57	42,35	0,68	3,83	8,74	13,48	169,3	0,00	0,00	4,12	48,86	0,78	72
Напиток из плодов шиповника	180	200	0,54	0,21	11,30	48,61	0,01	0,04	67,29	9,25	0,84	0,59	0,23	12,76	38,0	0,01	0,05	74,74	10,28	0,93	25
Фрукты свежие (поштучно)	140	150	1,05	0,00	17,50	71,95	0,04	0,05	29,18	25,49	1,79	1,13	0,00	18,75	77,09	0,05	0,05	31,26	27,32	1,92	130
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	0,00	7,00	0,39	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП
<b>Итого за полдник</b>	<b>485</b>	<b>545</b>	<b>7,57</b>	<b>8,06</b>	<b>57,7</b>	<b>349,56</b>	<b>0,09</b>	<b>0,096</b>	<b>100</b>	<b>84,09</b>	<b>3,7</b>	<b>8,97</b>	<b>9,33</b>	<b>67,13</b>	<b>390,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>110</b>	<b>95,46</b>	<b>4,12</b>	
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1625</b>	<b>1805</b>	<b>40,56</b>	<b>40,69</b>	<b>186,7</b>	<b>1263,1</b>	<b>0,49</b>	<b>0,853</b>	<b>147,2</b>	<b>577,82</b>	<b>10,1</b>	<b>45,18</b>	<b>44,22</b>	<b>212</b>	<b>1385,7</b>	<b>0,55</b>	<b>1</b>	<b>161</b>	<b>645,46</b>	<b>11,3</b>	

## 7 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3	Выход от 3 до	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Омлет натуральный	160	160	17,58	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12	17,58	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12	14
Какао с молоком	180	200	4,49	4,62	13,00	111,50	0,04	0,17	1,20	167,64	0,34	5,01	5,13	14,98	125,7	0,04	0,19	1,33	183,65	0,40	20
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44	ГП
Сыр порциями	10	13	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	4,16	4,24	0,00	55,5	0,01	0,04	0,01	146,29	0,12	129
<b>Итого за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>413</b>	<b>26,91</b>	<b>26,71</b>	<b>30,18</b>	<b>469,1</b>	<b>0,16</b>	<b>0,7</b>	<b>1,63</b>	<b>371,04</b>	<b>3,88</b>	<b>29,79</b>	<b>28,93</b>	<b>37,08</b>	<b>527,95</b>	<b>0,17</b>	<b>0,71</b>	<b>1,7</b>	<b>445,34</b>	<b>4,08</b>	
<b>Второй завтрак:</b>																					
Молоко питьевое пастеризованное	150	170	0,90	0,00	5,50	80,23	0,04	0,21	0,77	180,76	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,24	0,88	205,76	0,16	32
Кондитерское изделие	20	20	1,00	3,84	33,20	16,6	0,04	0,06	0,00	5,92	0,40	1,00	3,84	33,20	16,6	0,04	0,06	0,00	5,92	0,40	ГП
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>170</b>	<b>190</b>	<b>1,90</b>	<b>3,84</b>	<b>38,7</b>	<b>96,87</b>	<b>0,08</b>	<b>0,3</b>	<b>0,77</b>	<b>186,68</b>	<b>0,55</b>	<b>7,02</b>	<b>7,98</b>	<b>39,46</b>	<b>107,87</b>	<b>0,09</b>	<b>0,3</b>	<b>0,88</b>	<b>211,68</b>	<b>0,56</b>	
<b>Обед:</b>																					
Суп крестьянский с крупой и сметаной	180/6	200/8	1,46	3,79	8,19	76,8	0,03	0,03	7,99	15,35	0,48	1,63	4,20	9,09	85,3	0,04	0,03	8,88	17,10	0,53	48
Азу из мяса отварного	160	200	7,50	6,50	22,87	174,9	0,14	0,09	21,44	22,61	1,87	9,38	8,72	29,99	231,3	0,19	0,13	28,05	29,50	2,46	85
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	27
<b>Итого за обед</b>	<b>581</b>	<b>653</b>	<b>12,43</b>	<b>10,71</b>	<b>71,63</b>	<b>427,54</b>	<b>0,27</b>	<b>0,2</b>	<b>51,59</b>	<b>82,86</b>	<b>3,92</b>	<b>15,14</b>	<b>13,46</b>	<b>83,95</b>	<b>512,66</b>	<b>0,34</b>	<b>0,24</b>	<b>59,1</b>	<b>96,90</b>	<b>4,89</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Винегрет овощной	40	60	0,5	4,08	2,93	50,80	0,01	0,13	0,65	9,47	0,31	0,75	6,12	4,39	76,20	0,02	0,02	0,98	14,20	0,47	110
Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	80/30	80/30	12,31	8,24	11,60	167,5	0,07	0,17	2,76	60,20	0,97	12,31	8,24	11,60	167,5	0,07	0,17	2,76	60,20	0,97	100
Чай с ягодами свежий	180	200	0,16	0,02	8,63	35,3	0,00	0,05	5,40	3,96	0,54	0,18	0,02	9,59	39,2	0,00	0,06	6,00	4,40	0,60	34
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	0,00	7,00	0,39	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП
Кондитерское изделие	35	35	1,45	5,60	48,42	24,3	0,06	0,08	0,00	8,63	0,58	1,45	5,60	48,42	24,3	0,06	0,08	0,00	8,63	0,58	ГП
<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>17,08</b>	<b>18,22</b>	<b>88,8</b>	<b>360,08</b>	<b>0,18</b>	<b>0,4</b>	<b>8,81</b>	<b>89,26</b>	<b>2,79</b>	<b>18,11</b>	<b>20,34</b>	<b>96,14</b>	<b>412,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,35</b>	<b>9,74</b>	<b>96,43</b>	<b>3,11</b>	
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1381</b>	<b>1536</b>	<b>57,42</b>	<b>59,48</b>	<b>223,8</b>	<b>1273,4</b>	<b>0,66</b>	<b>1,38</b>	<b>62,03</b>	<b>549,08</b>	<b>11</b>	<b>64,04</b>	<b>66,57</b>	<b>250</b>	<b>1470,2</b>	<b>0,75</b>	<b>1,35</b>	<b>70,5</b>	<b>644,59</b>	<b>12,5</b>	



В ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Каша "Янтарная"с яблоком	140	160	3,63	4,87	17,40	161,2	0,11	0,10	2,15	87,27	1,31	5,34	7,21	26,02	184,7	0,16	0,14	3,04	125,08	1,96	8
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,19	76,83	0	0,1	0	97,56	0,4	3,09	3,08	11,73	86,98	0,02	0,1	0	108,4	0,4	24
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4,52	8,75	13,23	144,79	0,04	0,18	1,20	168,24	0,35	5,04	9,26	15,02	158,2	0,04	0,20	1,33	184,25	0,41	ГП, 113
<b>Итого за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>405</b>	<b>10,92</b>	<b>16,4</b>	<b>40,82</b>	<b>382,84</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>3,35</b>	<b>353,07</b>	<b>2</b>	<b>13,5</b>	<b>19,55</b>	<b>52,77</b>	<b>429,90</b>	<b>0,22</b>	<b>0,44</b>	<b>4,37</b>	<b>417,73</b>	<b>2,77</b>	
<b>Второй завтрак:</b>																					
Напиток кисломолочный	130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0	0,19	0,69	162,07	0,13	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	26
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>130</b>	<b>150</b>	<b>4,77</b>	<b>3,27</b>	<b>4,94</b>	<b>71,93</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,69</b>	<b>162,07</b>	<b>0,1</b>	<b>5,5</b>	<b>3,77</b>	<b>5,7</b>	<b>83,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,22</b>	<b>0,8</b>	<b>187</b>	<b>0,15</b>	
<b>Обед:</b>																					
Суп картофельный с крупой и мясом (говядиной)	180	200	6,36	6,36	11,26	125,8	0,07	0,07	8,55	14,71	1,27	7,07	7,07	12,51	139,7	0,08	0,08	9,50	16,34	1,42	47
Капуста тушеная с мясом	160	200	6,61	6,61	10,24	124,2	0,10	0,10	70,02	73,10	2,05	8,26	8,10	12,80	155,2	0,13	0,13	87,53	91,49	2,56	91
Компот из яблок с лимоном	180	200	1,23	1,39	12,30	51,9	0,01	0,00	5,58	7,99	1,04	1,39	0,19	14,21	59,9	0,01	0,00	6,33	8,99	1,16	23
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,1	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>645</b>	<b>16,51</b>	<b>14,78</b>	<b>48,85</b>	<b>372,54</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>84,15</b>	<b>114,70</b>	<b>5,5</b>	<b>19,7</b>	<b>15,9</b>	<b>58,87</b>	<b>445,70</b>	<b>0,29</b>	<b>0,25</b>	<b>103,4</b>	<b>141,12</b>	<b>6,628</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Сельдь с луком и маслом растительным	40	60	5,87	7,70	0,51	93,3	0,01	0,10	1,81	34,97	0,34	8,81	11,55	0,76	140,0	0,02	0,15	2,71	52,46	0,08	128
Картофельное пюре	110	130	2,80	2,80	19,90	116,70	0,00	0,09	18,90	48,50	0,88	3,28	3,27	23,57	138,0	0,00	0,11	22,40	57,32	1,04	62
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41										27
Витаминизированный напиток		200										0,01	0,00	18,00	84,50	0,24	0,18	16,00	0,00	0,00	б/н
Булочка "Домашняя"	60	60	4,30	9,46	38,01	244,5	0,1	0,04	0,00	8,02	0,55	4,30	9,46	38,01	244,5	0,07	0,04	0,00	8,02	0,55	141,142
Хлеб пшеничный	25	35	1,90	0,20	12,30	58,75	0,1	0,01	0,00	5,00	0,28	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	0,00	7,00	0,39	ГП
<b>Итого за полдник</b>	<b>435</b>	<b>685</b>	<b>16,03</b>	<b>20,16</b>	<b>96,24</b>	<b>618,50</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>42,87</b>	<b>122,49</b>	<b>2,5</b>	<b>19,1</b>	<b>24,56</b>	<b>97,56</b>	<b>689,3</b>	<b>0,37</b>	<b>0,49</b>	<b>41,11</b>	<b>124,8</b>	<b>2,06</b>	
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1475</b>	<b>1885</b>	<b>48,23</b>	<b>54,61</b>	<b>190,9</b>	<b>1445,8</b>	<b>0,6</b>	<b>1</b>	<b>131,1</b>	<b>752,33</b>	<b>10</b>	<b>57,7</b>	<b>63,78</b>	<b>215</b>	<b>1647,9</b>	<b>0,93</b>	<b>1,4</b>	<b>149,6</b>	<b>870,65</b>	<b>11,604</b>	

## 9 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
<b>Завтрак:</b>																						
Суп молочный с крупой	130	150	4,07	6,65	14,99	133,7	0,08	0,15	1,04	131,7	0,93	4,96	7,88	17,55	157,1	0,09	0,17	1,20	152,0	1,08	9	
Чай с сахаром	180	200	0,1	0,00	7,76	35,34	0,00	0,01	0,00	2,00	0,50	0,11	0,00	9,12	36,88	0,00	0,01	0,00	2,40	0,60	30	
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44	ГП	
Сыр порциями	10	13	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	4,16	4,24	0,00	55,5	0,01	0,04	0,01	146,29	0,12	129	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>403</b>	<b>9,01</b>	<b>9,5</b>	<b>37,51</b>	<b>273,85</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,11</b>	<b>229,7</b>	<b>1,9</b>	<b>12,27</b>	<b>12,44</b>	<b>46,35</b>	<b>343,45</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>1,21</b>	<b>308,69</b>	<b>2,24</b>		
<b>Второй завтрак:</b>																						
Напиток кисломолочный	130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0,04	0,19	0,69	162,07	0,13	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	26	
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>130</b>	<b>150</b>	<b>4,77</b>	<b>3,27</b>	<b>4,94</b>	<b>71,93</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,69</b>	<b>162,07</b>	<b>0,1</b>	<b>5,5</b>	<b>3,77</b>	<b>5,7</b>	<b>83,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,22</b>	<b>0,8</b>	<b>187</b>	<b>0,15</b>		
<b>Обед:</b>																						
июль-сентябрь: Нарезка из свежих огурцов (томатов)	40	60	0,30	0,04	1,04	5,60	0,00	0,00	4,00	9,20	0,43	0,50	0,06	1,56	8,40	0,00	0,00	6,00	13,80	0,64	114	
Салат овощной	40	60	1,59	2,69	5,10	50,0	0,03	0,03	7,73	13,82	0,45	2,39	4,04	7,65	74,9	0,05	0,04	11,60	20,73	0,68	125	
Лапша домашняя (на курином бульоне)	180	200	4,87	7,05	11,00	124,1	0,04	0,05	0,72	9,21	0,29	6,10	8,63	11,33	144,5	0,05	0,06	0,80	10,72	1,00	42	
Плов с курицей отварной	160	200	13,75	18,16	33,08	350,6	0,08	0,12	2,48	29,10	2,72	16,00	20,99	38,25	405,5	0,09	0,13	2,87	33,65	3,16	80	
Компот из ягод свежих	180	200	0,18	0,07	9,41	38,9	0,00	0,00	14,70	6,00	0,00	0,20	0,07	10,46	43,2	0,00	0,00	16,40	6,67	0,00	35	
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП	
<b>Итого за обед</b>	<b>595</b>	<b>705</b>	<b>22,70</b>	<b>28,39</b>	<b>73,64</b>	<b>634,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>25,63</b>	<b>77,03</b>	<b>4,6</b>	<b>27,66</b>	<b>34,268</b>	<b>87,04</b>	<b>758,99</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>31,7</b>	<b>96,07</b>	<b>6,33</b>		
<b>Уплотненный полдник:</b>																						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	200/30	25,81	20,42	31,84	410,1	0,09	0,43	0,91	296,76	0,99	36,35	26,25	41,92	543,7	0,13	0,62	1,25	411,35	1,38	12	
Компот из сухофруктов	180	200	0,41	0,00	15,7	64,37	0,01	0,00	0,00	43,2	0	0,9	0,00	18,96	77,75	0,00	0,00	0,00	52,8	0	22	
Фрукты свежие (поштучно)	100	100	0,75	0,00	12,50	51,39	0,03	0,03	20,84	18,21	1,28	0,75	0,00	12,50	51,39	0,03	0,03	20,84	18,21	1,28	130	
<b>Итого за полдник</b>	<b>460</b>	<b>530</b>	<b>26,97</b>	<b>20,42</b>	<b>60,04</b>	<b>525,90</b>	<b>0,13</b>	<b>0,5</b>	<b>21,75</b>	<b>358,17</b>	<b>2,3</b>	<b>38</b>	<b>26,25</b>	<b>73,38</b>	<b>672,87</b>	<b>0,16</b>	<b>0,65</b>	<b>22,1</b>	<b>482,36</b>	<b>2,66</b>		
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1535</b>	<b>1788</b>	<b>63,45</b>	<b>61,58</b>	<b>176,13</b>	<b>1505,9</b>	<b>0,51</b>	<b>1,1</b>	<b>49,18</b>	<b>826,97</b>	<b>8,9</b>	<b>83,43</b>	<b>76,73</b>	<b>212</b>	<b>1858,31</b>	<b>0,61</b>	<b>1,38</b>	<b>55,8</b>	<b>1074,1</b>	<b>11,38</b>		

## 10 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Каша пшеничная молочная жидкая	130	150	4,81	4,72	23,75	158,8	0,09	0,12	0,89	92,63	1,29	5,57	5,54	27,47	183,5	0,11	0,14	1,03	106,88	1,49	5
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,19	76,83	0,018	0,09	0,00	97,56	0,36	3,09	3,08	11,73	86,98	0,02	0,10	0,00	108,4	0,40	24
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,8	70,5	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33	0,32	0,3	19,68	94,00	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44	ГП
Сыр порциями	10	13	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	4,16	4,24	0,00	55,5	0,01	0,04	0,01	146,29	0,12	129
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>403</b>	<b>12,42</b>	<b>10,4</b>	<b>48,7</b>	<b>340,42</b>	<b>0,151</b>	<b>0,26</b>	<b>0,96</b>	<b>286,19</b>	<b>2,1</b>	<b>13,14</b>	<b>13,18</b>	<b>58,9</b>	<b>419,97</b>	<b>0,18</b>	<b>0,29</b>	<b>1,04</b>	<b>369,57</b>	<b>2,45</b>	
<b>Второй завтрак:</b>																					
Напиток кисломолочный	130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0,043	0,19	0,69	162,07	0,13	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	26
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>130</b>	<b>150</b>	<b>4,77</b>	<b>3,27</b>	<b>4,94</b>	<b>71,93</b>	<b>0,043</b>	<b>0,19</b>	<b>0,69</b>	<b>162,07</b>	<b>0,1</b>	<b>5,5</b>	<b>3,77</b>	<b>5,7</b>	<b>83,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,22</b>	<b>0,8</b>	<b>187</b>	<b>0,15</b>	
<b>Обед:</b>																					
Нарезка из свежего огурца	40	60	0,30	0,04	1,04	5,6	0,00	0,00	4,00	9,20	0,43	0,50	0,06	1,56	8,4	0,00	0,00	6,00	13,80	0,64	114
Июль-сентябрь: Нарезка из свежих помидоров (томатов)	40	60	0,47	0,08	1,53	9,20	0,00	0,00	10,00	5,60	0,33	0,7	0,12	2,30	13,80	0,00	0,00	15,00	8,40	0,50	115
Рассольник Ленинградский со сметаной	180/6	200/8	7,28	4,54	15,49	128,90	0,10	0,08	11,90	23,43	1,63	8,09	5,05	17,22	143,22	0,11	0,09	13,22	26,03	1,82	43
Макароны отварные с маслом сливочным	110	130	3,70	5,50	21,00	149,00	0,03	0,01	0,00	6,90	0,40	4,42	6,50	14,47	176,0	0,05	0,02	0,00	9,97	0,70	64
Печень говяжья по-строгановски	50/30	70/30	1,99	7,69	3,38	84,7	0,00	0,00	2,33	13,32	0,73	2,49	9,62	4,23	105,8	0,00	0,00	2,92	19,98	1,10	95
Компот из сухофруктов	180	200	0,41	0,00	15,7	64,37	0,01	0,00	0,00	43,2	0	0,9	0,00	18,96	77,75	0,00	0,00	0,00	52,8	0	22
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
<b>Итого за обед</b>	<b>631</b>	<b>743</b>	<b>16,16</b>	<b>18,2</b>	<b>72,15</b>	<b>506,83</b>	<b>0,199</b>	<b>0,12</b>	<b>24,2</b>	<b>111,35</b>	<b>4,3</b>	<b>19,57</b>	<b>21,83</b>	<b>76,5</b>	<b>607,49</b>	<b>0,23</b>	<b>0,15</b>	<b>31,14</b>	<b>141,48</b>	<b>5,61</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Филе рыбы отварное, запеченное под омлетом	120	140	15,34	6,24	5,05	136,70	0,05	0,24	2,05	66,10	0,95	16,00	7,19	4,16	144,43	0,06	0,26	2,13	73,34	1,04	104
Чай с сахаром и лимоном	180/4	200/5	0,13	0,00	7,90	32,09	0,00	0,005	0,63	3,25	0,50	0,20	0,00	9,29	37,8	0,00	0,01	0,75	3,90	0,60	28
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,039	0,01	0,00	7,00	0,39	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП
Фрукты свежие (поштучно)	130	150	0,98	0,00	16,25	66,81	0,04	0,05	27,09	23,67	1,66	1,13	0,00	18,75	77,09	0,05	0,05	31,26	27,32	1,92	130
<b>Итого за полдник</b>	<b>469</b>	<b>540</b>	<b>19,11</b>	<b>6,52</b>	<b>46,424</b>	<b>317,85</b>	<b>0,13</b>	<b>0,3</b>	<b>29,8</b>	<b>100,02</b>	<b>3,5</b>	<b>20,75</b>	<b>7,55</b>	<b>54,3</b>	<b>365,06</b>	<b>0,15</b>	<b>0,32</b>	<b>34,14</b>	<b>113,56</b>	<b>4,05</b>	
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1580</b>	<b>1836</b>	<b>52,46</b>	<b>38,4</b>	<b>172,21</b>	<b>1237</b>	<b>0,524</b>	<b>0,87</b>	<b>55,7</b>	<b>659,63</b>	<b>9,95</b>	<b>58,96</b>	<b>46,33</b>	<b>195</b>	<b>1475,5</b>	<b>0,61</b>	<b>0,98</b>	<b>67,12</b>	<b>811,61</b>	<b>12,26</b>	

11 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
<b>Завтрак:</b>																						
Каша пшеничная молочная жидкая	130	150	5,06	6,43	23,48	174,0	0,12	0,12	0,94	94,07	0,79	5,84	7,42	27,15	201,1	0,14	0,13	1,09	108,54	0,91	6	
Какао с молоком	180	200	4,49	4,62	13,00	111,50	0,04	0,17	1,20	167,64	0,34	5,01	5,13	14,98	125,7	0,04	0,19	1,33	183,65	0,40	20	
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,01	0,00	6,00	0,33	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44	ГП	
Сыр порциями	10	13	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	4,16	4,24	0,00	55,5	0,01	0,04	0,01	146,29	0,12	129	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>403</b>	<b>14,39</b>	<b>13,9</b>	<b>51,24</b>	<b>390,33</b>	<b>0,203</b>	<b>0,34</b>	<b>2,21</b>	<b>357,71</b>	<b>1,6</b>	<b>18,1</b>	<b>17,1</b>	<b>61,8</b>	<b>476,23</b>	<b>0,23</b>	<b>0,37</b>	<b>2,43</b>	<b>446,48</b>	<b>1,87</b>		
<b>Второй завтрак:</b>																						
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	27	
<b>Обед:</b>																						
Сельдь с горошком зеленым и маслом растительным	40	60	5,87	7,70	0,85	68,8	0,13	0,10	1,08	2,80	0,08	8,81	11,55	1,27	103,2	0,02	0,15	1,62	4,20	0,12	127	
Суп картофельный с гречневой крупой и мясом «Шахтерский»	180	200	2,99	4,35	14,17	103,68	0,11	0,03	5,67	19,08	0,87	3,32	4,83	15,74	115,20	0,12	0,03	6,30	21,20	0,97	52	
Жаркое "По-Домашнему"	160	200	10,50	10,02	22,96	218,62	0,16	0,13	23,25	22,09	2,25	12,00	10,60	26,10	241,36	0,19	0,14	26,40	25,00	2,50	89	
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП	
Чай с сахаром	180	200	0,1	0,00	7,76	35,34	0,00	0,01	0,00	2,00	0,50	0,11	0,00	9,12	36,88	0,00	0,01	0,00	2,40	0,60	30	
<b>Итого за обед</b>	<b>595</b>	<b>705</b>	<b>21,77</b>	<b>22,49</b>	<b>60,79</b>	<b>497,14</b>	<b>0,46</b>	<b>0,29</b>	<b>30</b>	<b>64,87</b>	<b>4,9</b>	<b>27,2</b>	<b>27,5</b>	<b>71,6</b>	<b>587,54</b>	<b>0,4</b>	<b>0,37</b>	<b>34,32</b>	<b>77,10</b>	<b>5,68</b>		
<b>Уплотненный полдник:</b>																						
Голубцы ленивые	50/30	70/30	5,52	6,23	4,94	97,60	0,04	0,07	19,16	25,35	1,12	6,60	7,17	5,90	114,1	0,05	0,07	22,91	30,26	1,34	86	
Напиток из плодов шиповника	180	200	0,54	0,21	11,30	48,61	0,01	0,04	67,29	9,25	0,84	0,59	0,23	12,76	38,0	0,01	0,05	74,74	10,28	0,93	25	
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,039	0,01	0,00	7,00	0,39	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП	
Фрукты свежие (поштучно)	140	150	1,05	0,00	17,50	71,95	0,04	0,05	29,18	25,49	1,79	1,13	0,00	18,75	77,09	0,05	0,05	31,26	27,32	1,92	130	
<b>Итого за полдник</b>	<b>435</b>	<b>495</b>	<b>9,77</b>	<b>6,72</b>	<b>50,96</b>	<b>300,41</b>	<b>0,13</b>	<b>0,17</b>	<b>115,6</b>	<b>67,09</b>	<b>4,1</b>	<b>11,7</b>	<b>7,76</b>	<b>59,6</b>	<b>334,94</b>	<b>0,15</b>	<b>0,18</b>	<b>128,9</b>	<b>76,86</b>	<b>4,68</b>		
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1580</b>	<b>1803</b>	<b>47,09</b>	<b>43,11</b>	<b>188,5</b>	<b>1293,1</b>	<b>0,832</b>	<b>0,83</b>	<b>170</b>	<b>515,67</b>	<b>11</b>	<b>58,2</b>	<b>52,4</b>	<b>218</b>	<b>1503,9</b>	<b>0,83</b>	<b>0,96</b>	<b>187,8</b>	<b>626,44</b>	<b>12,64</b>		

## 12 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Каша манная	130	150	4,63	6,20	18,69	145,1	0,05	0,16	1,13	138,97	0,42	5,35	7,17	21,14	165,7	0,06	18,00	1,30	160,40	0,49	3
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,19	76,83	0,018	0,09	0,00	97,56	0,36	3,09	3,08	11,7	86,98	0,02	0,10	0,00	108,4	0,40	24
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4,52	8,75	13,23	144,79	0,04	0,18	1,20	168,24	0,35	5,04	9,26	15,02	158,2	0,04	0,20	1,33	184,25	0,41	ГП, 113
Повидло порционно	5	5	0,00	0,00	2,50	10,0	0,002	0,002	0,002	0,00	0,008	0,00	0,00	2,50	10,0	0,002	0,002	0,002	0,00	0,008	630
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>11,92</b>	<b>17,73</b>	<b>44,61</b>	<b>376,73</b>	<b>0,11</b>	<b>0,432</b>	<b>2,33</b>	<b>404,8</b>	<b>1,14</b>	<b>13,48</b>	<b>19,5</b>	<b>50,4</b>	<b>420,88</b>	<b>0,12</b>	<b>18,3</b>	<b>2,6315</b>	<b>453,05</b>	<b>1,308</b>	
<b>Второй завтрак:</b>																					
Молоко питьевое пастеризованное	150	170	0,90	0,00	5,50	80,23	0,044	0,21	0,77	180,76	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,24	0,88	205,76	0,16	32
Кондитерское изделие	25	40	1,25	4,80	41,50	20,8	0,05	0,07	0,00	7,40	0,50	2,00	7,68	66,40	33,3	0,08	0,11	0,00	11,80	0,80	ГП
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>175</b>	<b>210</b>	<b>2,15</b>	<b>4,8</b>	<b>47</b>	<b>101,03</b>	<b>0,094</b>	<b>0,28</b>	<b>0,77</b>	<b>188,2</b>	<b>0,65</b>	<b>8,02</b>	<b>11,8</b>	<b>72,7</b>	<b>124,53</b>	<b>0,13</b>	<b>0,35</b>	<b>0,88</b>	<b>217,56</b>	<b>0,96</b>	
<b>Обед:</b>																					
Салат из отварной свеклы с чесноком	40	60	0,65	2,66	4,11	42,21	0,01	0,01	3,80	14,06	0,53	0,97	4,00	6,16	63,32	0,01	0,02	5,70	21,09	0,80	121
Суп "Харчо"	180	200	6,68	7,40	12,34	140,38	0,06	0,08	15,14	35,37	1,63	7,42	8,25	13,71	155,98	0,07	0,09	16,82	16,82	1,81	21
Капуста тушеная с мясом	160	200	0,75	6,12	4,39	76,20	0,02	0,02	0,98	14,20	0,47	8,26	8,12	12,81	155,19	0,13	0,13	87,53	91,49	2,56	91
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
Компот из яблок с лимоном	180	200	1,23	1,39	12,30	51,9	0,01	0,00	5,58	7,99	1,04	1,39	0,19	14,21	59,9	0,01	0,00	6,33	8,99	1,16	23
<b>Итого за обед</b>	<b>595</b>	<b>705</b>	<b>11,62</b>	<b>17,99</b>	<b>48,19</b>	<b>381,35</b>	<b>0,16</b>	<b>0,14</b>	<b>####</b>	<b>90,52</b>	<b>4,83</b>	<b>21,01</b>	<b>21,10</b>	<b>66,24</b>	<b>525,26</b>	<b>0,29</b>	<b>0,28</b>	<b>116,4</b>	<b>162,69</b>	<b>7,82</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Нарезка из свежего огурца	40	60	0,30	0,04	1,04	5,6	0,00	0,00	4,00	9,20	0,43	0,50	0,06	1,56	8,4	0,00	0,00	6,00	13,80	0,64	114
Макаронные отварные с маслом сливочным	110	130	3,70	5,50	21,00	149,00	0,03	0,01	0,00	6,90	0,40	4,42	6,50	14,47	176,0	0,05	0,02	0,00	9,97	0,70	64
Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	80/30	80/30	12,31	8,24	11,60	167,5	0,07	0,17	2,76	60,20	0,97	12,31	8,24	11,60	167,5	0,07	0,17	2,76	60,20	0,97	100
Чай с ягодами сладкий	180	200	0,16	0,02	8,63	35,3	0,00	0,05	5,40	3,96	0,54	0,18	0,02	9,59	39,2	0,00	0,06	6,00	4,40	0,60	34
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,039	0,01	0,00	7,00	0,39	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП
<b>Итого за полдник</b>	<b>475</b>	<b>545</b>	<b>19,13</b>	<b>14,08</b>	<b>59,49</b>	<b>439,61</b>	<b>0,14</b>	<b>0,25</b>	<b>####</b>	<b>87,26</b>	<b>2,73</b>	<b>20,83</b>	<b>15,18</b>	<b>59,36</b>	<b>496,85</b>	<b>0,17</b>	<b>0,26</b>	<b>14,76</b>	<b>97,37</b>	<b>3,40</b>	
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1595</b>	<b>1860</b>	<b>44,82</b>	<b>54,598</b>	<b>199,3</b>	<b>1298,72</b>	<b>0,5</b>	<b>1,103</b>	<b>40,8</b>	<b>770,7</b>	<b>9,34</b>	<b>63,34</b>	<b>67,61</b>	<b>249</b>	<b>1567,5</b>	<b>0,71</b>	<b>19,2</b>	<b>134,65</b>	<b>930,67</b>	<b>13,488</b>	

## 13 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
<b>Завтрак:</b>																						
Омлет натуральный	160	160	17,58	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12	17,6	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12	14	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4,52	8,75	13,23	144,79	0,04	0,18	1,20	168,24	0,35	5,04	9,26	15,02	158,2	0,04	0,20	1,33	184,25	0,41	ГП, 113	
Какао с молоком	180	200	4,49	4,62	13,00	111,50	0,04	0,17	1,20	167,64	0,34	5,01	5,13	14,98	125,7	0,04	0,19	1,33	183,65	0,40	20	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>405</b>	<b>26,59</b>	<b>32,61</b>	<b>28,7</b>	<b>509,09</b>	<b>0,16</b>	<b>0,82</b>	<b>2,76</b>	<b>443,28</b>	<b>3,81</b>	<b>27,6</b>	<b>33,63</b>	<b>32,4</b>	<b>536,68</b>	<b>0,16</b>	<b>0,86</b>	<b>3,02</b>	<b>475,3</b>	<b>3,93</b>		
<b>Второй завтрак:</b>																						
Напиток кисломолочный	130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0,043	0,19	0,69	162,07	0,13	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	26	
<b>завтрак</b>	<b>130</b>	<b>150</b>	<b>4,77</b>	<b>3,27</b>	<b>4,94</b>	<b>71,93</b>	<b>0,043</b>	<b>0,19</b>	<b>0,69</b>	<b>162,07</b>	<b>0,13</b>	<b>5,5</b>	<b>3,77</b>	<b>5,7</b>	<b>83,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,22</b>	<b>0,8</b>	<b>187</b>	<b>0,15</b>		
<b>Обед:</b>																						
Кукуруза	40	60	3,00	0,08	5,32	28,8	0,13	0,07	10,00	10,40	0,28	3,00	0,12	7,98	43,2	0,20	0,10	15,00	15,60	0,42	112	
Суп картофельный с клецками и курицей	180	200	5,61	8,31	13,10	153,4	0,08	0,07	8,03	17,09	1,26	7,58	10,67	10,98	150,0	0,11	0,09	18,10	26,04	1,64	49	
Рагу из птицы	130	150	13,50	5,20	3,80	116,00	0,08	0,00	20,90	24,21	1,80	15,61	6,00	4,35	133,60	0,09	0,00	23,16	27,90	2,10	81	
Компот из изюма	180	200	0,41	0,00	15,7	64,37	0,01	0,00	0,00	43,2	0,00	0,9	0,00	18,96	77,75	0,00	0,00	0,00	52,8	0,00	22	
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП	
<b>Итого за обед</b>	<b>565</b>	<b>655</b>	<b>24,83</b>	<b>14,01</b>	<b>52,97</b>	<b>433,28</b>	<b>0,36</b>	<b>0,17</b>	<b>38,93</b>	<b>113,80</b>	<b>4,50</b>	<b>30,06</b>	<b>17,33</b>	<b>61,62</b>	<b>495,44</b>	<b>0,47</b>	<b>0,23</b>	<b>56,26</b>	<b>146,64</b>	<b>5,65</b>		
<b>Уплотненный полдник:</b>																						
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком ИЛИ винегрет	40	60	0,71	2,50	3,87	41,06	0,03	0,02	3,16	6,54	0,30	1,06	3,75	5,80	61,60	0,04	0,02	4,70	9,81	0,40	124/110	
Пирожок с мясом отварным	60	60	4,16	5,68	22,62	160,14	0,04	0,02	0,37	4,80	0,33	4,16	5,68	22,62	160,14	0,04	0,02	0,37	4,80	0,33	144	
Кисель из концентрата	180	200	0,05	0,00	20,68	76,14	0,00	0,00	0,00	8,98	0,03	0,05	0,00	22,72	83,7	0,00	0,00	0,00	9,80	0,03	21	
Фрукты свежие (поштучно)	120	130	0,90	0,00	15,00	61,67	0,04	0,04	25,00	21,85	1,54	0,98	0,00	16,25	66,81	0,04	0,04	27,09	23,67	1,66	130	
<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>5,82</b>	<b>8,18</b>	<b>62,2</b>	<b>339,01</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>28,5</b>	<b>42,17</b>	<b>2,2</b>	<b>6,25</b>	<b>9,43</b>	<b>67,39</b>	<b>372,23</b>	<b>0,12</b>	<b>0,08</b>	<b>32,16</b>	<b>48,08</b>	<b>2,42</b>		
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1470</b>	<b>1660</b>	<b>62,01</b>	<b>58,07</b>	<b>148,7</b>	<b>1353,3</b>	<b>0,674</b>	<b>1,26</b>	<b>70,9</b>	<b>761,32</b>	<b>10,64</b>	<b>69,4</b>	<b>64,16</b>	<b>167</b>	<b>1487,4</b>	<b>0,8</b>	<b>1,39</b>	<b>92,24</b>	<b>857,02</b>	<b>12,2</b>		

## 14 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.л
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая	130	150	5,37	6,74	19,12	149,13	0,12	0,15	1,15	117,60	0,93	5,37	6,74	21,63	170,40	0,12	0,15	1,15	117,60	0,93	1
Хлеб пшеничный с повидлом	30/10	40/10	2,28	0,24	19,76	90,50	0,04	0,02	0,03	6,00	0,04	3,04	0,32	24,68	114,0	0,05	0,02	0,03	8,00	0,46	ГП, 117
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,2	76,83	0,018	0,09	0,00	97,56	0,36	3,09	3,08	11,73	86,98	0,02	0,10	0,00	108,4	0,40	24
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>10,42</b>	<b>9,76</b>	<b>49,1</b>	<b>316,46</b>	<b>0,174</b>	<b>0,26</b>	<b>1,18</b>	<b>221,16</b>	<b>1,3</b>	<b>11,5</b>	<b>10,1</b>	<b>58,04</b>	<b>371,38</b>	<b>0,19</b>	<b>0,27</b>	<b>1,18</b>	<b>234</b>	<b>1,79</b>	
<b>Второй завтрак:</b>																					
Напиток кисломолочный	130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0,043	0,19	0,69	162,07	0,13	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	26
<b>Обед:</b>																					
Сентябрь-февраль:																					
Салат из моркови с сахаром	40	60	0,45	4,04	4,14	55,24	0,02	0,03	1,70	9,54	0,30	0,68	6,06	5,40	79,60	0,03	0,04	2,50	14,31	0,40	119
Октябрь-февраль:																					
Салат "Витаминный"	40	60	0,52	0,92	2,64	21,6	0,01	0,02	5,97	12,00	0,35	0,78	1,38	3,96	32,4	0,00	0,00	0,00	7,50	0,66	118
Салат из свежих огурцов	40	60	0,20	0,02	0,69	3,7	0,00	0,00	2,68	6,12	0,16	0,30	0,04	1,04	5,6	0,00	0,00	4,02	9,18	0,24	122
Суп картофельный с рыбой	180	200	8,88	3,64	15,19	142,0	0,17	0,12	28,43	37,69	1,52	9,87	4,05	16,88	157,8	0,19	0,14	31,59	41,87	1,69	51
Картофельное пюре	110	130	2,80	2,80	19,90	116,70	0,00	0,09	18,90	48,50	0,88	3,28	3,27	23,57	138,0	0,00	0,11	22,40	57,32	1,04	62
1. Оладьи из печени ИЛИ	50	70	12,17	4,62	2,27	96,7	0,12	0,84	3,39	15,41	2,79	17,04	6,40	3,17	135,4	0,17	1,17	4,74	21,57	3,90	94
2. Суфле из печени со сметанным соусом	60/15	60/15	11,78	8,48	6,75	147,8	0,00	0,00	18,99	12,79	4,06	11,78	8,48	6,75	147,8	0,00	0,00	18,99	12,79	4,06	98
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	27
<b>Итого за обед</b>	<b>615</b>	<b>705</b>	<b>27,84</b>	<b>12,40</b>	<b>80,57</b>	<b>552,88</b>	<b>0,40</b>	<b>1,14</b>	<b>78,85</b>	<b>158,50</b>	<b>7,11</b>	<b>35,10</b>	<b>15,64</b>	<b>92,45</b>	<b>659,65</b>	<b>0,47</b>	<b>1,50</b>	<b>80,89</b>	<b>178,56</b>	<b>9,19</b>	
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Сырники, запеченные из творога с молоком сгущенным																					
Сырники, запеченные из творога с молоком сгущенным	140/20	160/20	25,09	13,41	26,13	322,0	0,09	0,41	0,76	252,89	0,93	29,44	16,08	34,85	397,6	0,11	0,49	0,95	314,62	1,08	15
Чай с сахаром и молоком	180	200	2,95	3,05	8,55	73,3	0,02	0,11	0,00	116,48	0,50	3,28	3,38	9,72	82,3	0,02	0,13	0,00	129,60	0,60	29
Фрукты свежие (поштучно)	100	100	0,75	0,00	12,50	51,39	0,03	0,03	20,84	18,21	1,28	0,75	0,00	12,50	51,39	0,03	0,03	20,84	18,21	1,28	130
<b>Итого за полдник</b>	<b>440</b>	<b>480</b>	<b>28,79</b>	<b>16,46</b>	<b>47,2</b>	<b>446,68</b>	<b>0,14</b>	<b>0,55</b>	<b>21,6</b>	<b>387,58</b>	<b>2,7</b>	<b>33,5</b>	<b>19,5</b>	<b>57,07</b>	<b>531,33</b>	<b>0,16</b>	<b>0,65</b>	<b>21,79</b>	<b>462,43</b>	<b>2,96</b>	
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1535</b>	<b>1735</b>	<b>71,82</b>	<b>41,89</b>	<b>182</b>	<b>1388</b>	<b>0,757</b>	<b>2,14</b>	<b>102</b>	<b>929,31</b>	<b>11,3</b>	<b>85,6</b>	<b>49</b>	<b>213</b>	<b>1645,4</b>	<b>0,87</b>	<b>2,65</b>	<b>104,7</b>	<b>1062</b>	<b>14,1</b>	

15 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к							
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe								
<b>Завтрак:</b>																												
Суп молочный с крупой	130	150	4,07	6,65	14,99	133,7	0,08	0,15	1,04	131,7	0,93	4,96	7,88	17,55	157,1	0,09	0,17	1,20	152,0	1,08								9
Яйцо отварное	40	40	5,08	4,60	0,3	62,80	0,03	0,18	0,00	22,00	1,08	5,08	4,60	0,3	62,80	0,03	0,18	0,00	22,00	1,08								ГП, 16
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	40/5	4,52	8,75	13,23	144,79	0,04	0,18	1,20	168,24	0,35	5,04	9,26	15,02	158,2	0,04	0,20	1,33	184,25	0,41								113
Чай с сахаром	180	200	0,1	0,00	7,76	35,34	0,00	0,01	0,00	2,00	0,50	0,11	0,00	9,12	36,88	0,00	0,01	0,00	2,40	0,60								30
<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>435</b>	<b>13,77</b>	<b>20</b>	<b>36,3</b>	<b>376,64</b>	<b>0,15</b>	<b>0,51</b>	<b>2,24</b>	<b>323,9</b>	<b>2,86</b>	<b>15,2</b>	<b>21,74</b>	<b>41,97</b>	<b>414,98</b>	<b>0,16</b>	<b>0,56</b>	<b>2,53</b>	<b>360,65</b>	<b>3,17</b>								
<b>Второй завтрак:</b>																												
Напиток кисломолочный	130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0,04	0,19	0,69	162,07	0,13	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15								26
<b>Обед:</b>																												
Июль-сентябрь: Нарезка из свежих помидоров (томатов)	40	60	0,47	0,08	1,53	9,2	0	0	10	5,6	0,33	0,7	0,12	2,3	13,8	0	0	15	8,4	0,5								115
октябрь-май: Салат из свеклы с огурцом соленым	40	60	0,52	2,06	4,80	40,40	0,02	0,03	2,40	13,60	0,68	0,78	3,09	7,20	60,49	0,03	0,04	3,56	20,54	1,02								123
Ци со свежей капустой (со сметаной)	180/6	200/8	6,58	6,35	8,28	114,8	0,07	0,08	24,66	31,18	0,48	7,31	7,06	9,20	127,5	0,08	0,09	27,40	34,64	0,53								53
Макаронные изделия отварные	110	130	3,70	5,50	21,00	149,00	0,03	0,01	0,00	6,90	0,40	4,30	6,50	24,90	176,0	0,04	0,01	0,00	8,15	0,42								64
Гуляш из говядины	50	50	8,58	6,17	2,08	105,8	0,02	0,06	0,70	7,50	1,25	8,58	6,17	2,08	105,8	0,02	0,06	0,70	7,50	1,25								87
Кисель из концентрата	180	200	0,05	0,00	20,68	76,14	0,00	0,00	0,00	8,98	0,03																	21
Витаминизированный напиток		200										0,01	0,00	18,00	84,50	0,24	0,18	16,00	0,00	0,00								б/н
Хлеб ржаной	40	50	2,24	0,44	17,32	79,6	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15								ГП
<b>Итого за обед</b>	<b>676</b>	<b>968</b>	<b>21,67</b>	<b>20,52</b>	<b>74,2</b>	<b>565,71</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>27,8</b>	<b>81,76</b>	<b>3,76</b>	<b>23,8</b>	<b>23,37</b>	<b>83,03</b>	<b>653,81</b>	<b>0,47</b>	<b>0,42</b>	<b>47,66</b>	<b>87,83</b>	<b>4,37</b>								
<b>Уплотненный полдник:</b>																												
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	100	120	7,12	4,23	11,08	107,85	0,08	0,06	4,97	13,58	0,50	8,50	6,09	13,29	129,42	0,10	0,07	5,96	16,29	0,60								101
Компот из ягод свежих	180	200	0,18	0,07	9,41	38,9	0,00	0,00	14,70	6,00	0,00	0,20	0,07	10,46	43,2	0,00	0,00	16,40	6,67	0,00								35
Булочка Российская	100	100	7,40	8,62	57,93	351,9	0,10	0,07	0,12	25,77	0,95	7,40	8,62	57,93	351,9	0,10	0,07	0,12	25,77	0,95								142
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	0,00	7,00	0,39	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0,00	9,00	0,49								ГП
<b>Итого за полдник</b>	<b>415</b>	<b>465</b>	<b>17,36</b>	<b>13,20</b>	<b>95,6</b>	<b>580,89</b>	<b>0,22</b>	<b>0,14</b>	<b>19,8</b>	<b>52,35</b>	<b>1,84</b>	<b>19,5</b>	<b>15,14</b>	<b>103,82</b>	<b>630,28</b>	<b>0,25</b>	<b>0,15</b>	<b>22,48</b>	<b>57,73</b>	<b>2,04</b>								
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1606</b>	<b>2018</b>	<b>57,57</b>	<b>56,99</b>	<b>211</b>	<b>1595,2</b>	<b>0,59</b>	<b>1,05</b>	<b>50,5</b>	<b>620,1</b>	<b>8,59</b>	<b>64</b>	<b>64,02</b>	<b>235</b>	<b>1782,1</b>	<b>0,92</b>	<b>1,35</b>	<b>73,47</b>	<b>693,21</b>	<b>9,73</b>								



Номер дня	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет				от 3 до 7 лет			
			Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
ВСЕГО за день 1	1600	1833	53,21	52,74	220,14	1487,73	62,15	58,57	256,23	1757,01
ВСЕГО за день 2	1625	1853	54,08	47,51	231,34	1424	70,705	63,489	297,74	1751,51
ВСЕГО за день 3	1551	1736	87,8	73,94	172,97	1680,54	98,05	80,112	200,48	1886,25
ВСЕГО за день 4	1456	1671	69	46,82	234,26	1603,47	75,94	53,156	269,03	1833,63
ВСЕГО за день 5	1510	1725	57,41	56,83	147,17	1309,44	66,08	62,972	173,02	1509,99
ВСЕГО за день 6	1625	1805	40,56	40,69	186,7	1263,05	45,18	44,22	212,32	1385,66
ВСЕГО за день 7	1381	1536	57,42	59,48	223,81	1273,36	64,04	66,57	250,37	1470,15
ВСЕГО за день 8	1475	1885	48,23	54,61	190,85	1445,81	57,715	63,783	214,9	1647,88
ВСЕГО за день 9	1535	1788	63,45	61,58	176,13	1505,88	83,43	76,728	212,47	1858,31
ВСЕГО за день 10	1580	1836	52,46	38,37	172,21	1237,03	58,96	46,33	195,45	1475,52
ВСЕГО за день 11	1580	1803	47,09	43,11	188,51	1293,08	58,16	52,39	218,46	1503,91
ВСЕГО за день 12	1595	1860	44,82	54,6	199,29	1298,72	63,34	67,605	248,65	1567,52
ВСЕГО за день 13	1470	1660	62,01	58,07	148,73	1353,31	69,44	64,16	167,13	1487,35
ВСЕГО за день 14	1535	1735	71,82	41,89	181,76	1387,95	85,57	49,01	213,26	1645,36
ВСЕГО за день 15	1606	2018	57,57	56,99	211	1595,17	63,985	64,025	234,52	1782,07
<b>ИТОГО СРЕДНЯЯ</b>	<b>1542</b>	<b>1783</b>	<b>57,8</b>	<b>52,48</b>	<b>192,32</b>	<b>1410,57</b>	<b>68,183</b>	<b>60,875</b>	<b>224,27</b>	<b>1637,47</b>

Пронумеровано и прошнуровано

Скреплено подписью и печатью

*С.С. Макарова* листов

заведующий МАДОУ № 15

/ Н.В. Глушкова

