‹ ‹	>>	2024 года
		С.М.Бутенко
No.	1 «Топ	олек»
3aı	ведую	цая МДОУ детский сад
УΊ	ВЕРЖ	ДАЮ

Примерные 10-дневные меню для питания детей в летний-осенний период в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения Тарасовского района

Разработано на основании «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П.

День: понедельник .Неделя: первая .Сезон: зимний -весенний Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюд	Выход	กดาบน นาแกน		углево	к/кал	Buma	мины		Минеральные вещества		
		блюда		or or or	ды	10111110	B 1	B 2	C	Ca	Fe	
		3AB7	ГРАК									
94	Каша молочная с крупой рисовой	200	6,02	6,35	21,05	132,4	0,07	0,25	1,15	198,52	0,3	
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0	0	0,02	9,59	0,23	
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,37	10,38	20,1	163,4	0,07	0,04	0	12,79	0,85	
368	2-й завтрак: Фрукты	100	0,8	0,8	19,6	52	0,06	0,04	20	32	4,4	
	Всего в завтрак	530z	10,19	17,55	69,14	381,41	0,2	0,33	21,17	252,90	5,78	
		ОБ	ЕД									
56	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (говядина) со сметаной	200	1,83	4,9	12,75	82	0,05	0,05	10,28	44,38	1,2	
278/ 354	Бефстроганов из отварного мяса/соус сметанный	100	15,52	12,43	3,29	124,65	0,04	0,1	0,01	33,4	0,98	
205	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	3,65	22,85	108,03	0,05	0,03	0	4,2	0,96	
19	Салат из свежих огурцов с луком	50	0,43	2,56	1,31	29,9	0,01	0,01	2,78	11,64	0,31	
701	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	97,2	0,08	0,02	0	9,2	0,76	
700	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95	
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	101,7	0	0	0,4	31,82	1,24	
	Всего в обед	750z	29,48	25,36	105,86	625,98	0,3	0,25	13,47	152,14	7,4	
		ПОЛД	ДНИК	I	1	1						
401	Кефир	150	5,22	4,5	7,2	76,5	0,07	0,31	1,26	216	0,18	
	Печенье	40	3	6,8	27,2	184	0	0	0	0	0	
	Всего в полдник	1902	8,22	12,6	34,2	260,5	0,07	0,31	1,26	216	0,18	
	Всего за день	1490г	47,89	55,51	209,2	1267,8 9	0,57	0,89	35,9	621,04	13,36	

День: вторник Неделя: первая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование	выхо	белки	жир ы	углево ды	к/кал	Витамі	ины		Минеральные вещества		
							B 1	B 2	C	Ca	Fe	
		1	I	I	3A]	ВТРАК	1			1	1	
29 4	Запеканка из печени с рисом	150	22,47	9,14	24,73	169,37	0,32	2,3	10,45	31,1	7,07	
10	икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	45	0,02	0,02	4,8	16	0,4	
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10	3,37	10,38	20,10	163,4	0,07	0,04	0	12,79	0,85	
39 5	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	1,6	152,94	0,54	
	2-й завтрак: Сок фруктовый	100	1	0,2	22,4	20	0	0	1,8	16	0,2	
	Всего за завтрак	550z	31,64	25,74	88,41	516,43	0,47	2,54	18,65	228,83	9,06	
					C	БЕД						
87	Суп с бобовыми (горох) на мясном бульоне (курица)	200	5,13	5,35	16,3	106,6	0,15	0,08	5,83	50,28	1,8	
25 5	Котлета рыбная запеченная	80	10,7	3,76	7,98	107	0,06	0,08	0,34	42,14	0,6	
32 1	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,45	118,95	0,14	0,11	18,17	35,98	1,01	
19	Салат из свеклы	50	0,56	3,1	2,36	39,55	0,03	0,02	10,21	8,79	0,49	
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	97,2	0,08	0,02	0	9,2	0,76	
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95	
38 2	Кисель из сока натурального	180	0,56	0,06	30,2	111,24	0	0,02	1,1	15,7	0,38	
	Всего в обед	730 г	23,31	17,67	94,39	663,04	0,48	0,35	35,65	170,39	6,23	
		1			По	лдник	1		'			
	Йогурт	150	5,8	5	8,4	124,5	0,02	0,13	0,3	124	0,1	
44	Оладьи с повидлом	150/	10,58	16,92	57,12	422,31	0,21	0,21	0,51	119,07	1,83	
9\4 48		50	0,2	0	32,5	125	0,01	0,01	0,25	7	0,65	
	Всего в полдник	350 г	16,58	24,92	98,02	671,81	0,24	0,35	1,06	250,07	2,58	
	Всего за день	1630г	71,53	67,33	280,82	1851,2 8	1,19	3,24	55,36	649,29	17,87	

День: среда Неделя: первая Сезон: зимний -весенний Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование	вых од	белк и	жир	углево ды	к/кал	Витал	ины		Минерал веществ	
							B 1	B 2	C	Ca	Fe
			ı		3.	ABTPAK			1		
94	Каша молочная с пшенной крупой	200	6,02	6,35	21,05	132,4	0,07	0,25	1,15	198,52	0,3
39 2	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0	0	0,02	9,59	0,23
1	Хлеб пшеничный йодированный с сыром.	40\1 4	4,2	6,12	12,94	123,56	0,04	0,04	0,06	85,42	0,63
36 8	2-й завтрак: Фрукты	100	0,8	0,8	19,6	52	0,06	0,04	20	32	4,4
	Всего за завтрак	534г	10,24	17,55	69,14	341,57	0,2	0,33	21,17	252,9	5,78
		1	li .		·I	ОБЕД	1		·I	1	1
56	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (говядина) со сметаной	200	1,83	4,9	12,75	82	0,05	0,05	10,28	44,38	1,2
27 4	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина)	200	26,93	6,91	23,94	265,3	9,4	31,06	3,94	0,22	0,33
14	Салат из свежих помидор с луком	50	2,88	6,18	8,04	99,3	0	0	9,3	18,66	0,66
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	97,2	0,08	0,02	0	9,2	0,76
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
37 6	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	101,70	0	0	0,4	31,82	1,24
	Всего за обед	720z	38,58	19,81	110,39	728,00	9,63	31,17	23,92	121,78	6,14
		1	1	1	П	ОЛДНИК			1	1	1
44 2	Вареники с творогом со сливочным маслом	180	24,68	21,85	25,51	398,77	0,09	0,36	0,32	159,23	0,97
	Ряженка	150	9	5,8	6,3	122,4	0,04	0,2	0,6	0,1	122
	Всего за полдник	330г	33,68	27,65	31,81	521,17	0,13	0,56	0,92	159,33	122,97
	Всего за день	158 42	82,5	65,01	211,34	1590,74	9,96	32,06	46,01	534,01	134,89

День: четверг Неделя: первая Сезон: зимний -весенний , Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюд	выхо	белки	жир	углево	к/кал	Витам	шны		Минеро	
		Ò		bl	ды		B 1	B 2	C	Ca	Fe
21	Омлет натуральный	150	17,64	33,96	3,38	390,76	0,12	0,74	0,3	143,76	3,64
5 12	Салат из кукурузы консервированной	50	2,88	6,18	8,04	99,3	0	0	9,3	18,66	0,66
3	Хлеб пшеничный со сливочным маслом.	40/10	3,37	10,38	20,10	163,40	0,07	0,04	0	12,79	0,85
39 5	Кофейный напиток на молоке	200	2,81	2,39	12,76	84	0,04	0,13	1,17	113,12	0,13
	2-й завтрак: Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,2	20,0	0	0	0,9	8,0	0,1
	Всего за завтрак	550z	27,2	53,01	55,48	757,46	0,86	0,91	11,67	296,33	5,38
	ОБЕД										
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,5	2,43	12,51	71,84	0,108	0,07	8,95	25,36	1,02
28 2	Котлета (говядина)	80	12,42	9,42	12,86	185,34	0,08	0,14	0,12	34,8	1,2
31 3	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	3,91	4,02	17,56	122,45	0,09	0,05	0	7,72	2,08
33 6	Капуста тушенная	50	1,04	1,62	4,72	37,55	0,02	0,02	8,58	27,73	0,41
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	97,2	0,08	0,02	0	9,2	0,76
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
38 2	Кисель из сока натурального	180	0,56	0,06	30,2	111,24	0	0,02	1,1	15,7	0,38
	Всего в обед	730 2	28,93	19,35	115,75	708,12	0,478	0,36	18,75	138,01	7,8
		1	ı	1	ПОЛД	ник	1				
44	Блинчики со сливочным маслом,	150/5 /5	8,41	4,52	64,53	278,18	0,16	0,09	0	35,35	1,8
7 40 1	сахаром Кефир	150	5,22	4,5	7,2	76,5	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего в полдник	3102	13,63	9,02	71,73	354,68	0,23	0,4	1,26	251,35	19,8
	Всего за день	1590г	69,76	81,38	242,96	1820,26	1,568	1,67	31,68	685,69	32,98

День: пятница Неделя: первая Сезон: зимний -весенний Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюд	выхо д	белки	жир ы	углево ды	к/кал	Витал	шны		Минера. вещест	
							B 1	B 2	C	Ca	Fe
					3AE	ВТРАК				<u> </u>	
92	Каша молочная манная	200	6,85	6,3	20,13	131,80	0,1	0,25	1,23	213,85	0,33
39 2	Чай с сахаром	180	0,05	0,2	8,39	30,25	0	0	0,02	9,59	0,23
1	Хлеб пшеничный, сыр твердый	40/14	4,2	6,12	12,94	123,56	0,06	85,42	0,03	0,04	0,04
36 8	2-й завтрак: Фрукты	100	0,8	0,8	19,6	52	0,06	0,04	20	32	4,4
	Всего за завтрак	5342	11,9	13,42	61,06	337,61	0,22	85,71	21,32	255,48	5
		<u>I.</u>	1	1	O.	БЕД	ı	1		_1	1
82	Суп картофельный с макаронными изделиями м/б (курица)	200	2,05	3,1	12,58	69,20	0,08	0,05	5,75	22,78	0,68
29	Голубцы ленивые,	80	8,84	5,68	12,53	136,67	0,05	0,1	12,52	37,67	1,02
8/3 55	соус сметанный с томатом	30	0,88	2,5	3,51	40,05	0,02	0,02	0,67	14,62	0,2
31 8	Картофель отварной	130	1,81	4,1	11,73	109,97	0,07	0,06	9,29	8,41	0,74
10	Салат из зеленого консервированного горошка	50	1,49	2,60	3,13	17,5	0,05	0,03	5,5	10,73	0,34
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	97,2	0,08	0,02	0	9,2	0,76
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
37 6	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	101,7	0	0	0,4	31,82	1,24
	Всего в обед	760г	22,01	19,8	109,14	654,79	0,45	0,32	34,13	152,73	6,93
					Пол	ідник					
	Ряженка	150	9	5,8	6,3	122,4	0,04	0,2	0,6	0,1	122
	пирожок	70	3	3,8	27,2	184	0	0	0	0	0
	Всего в полдник	220	12	12,6	33,5	306,4	0,04	0,2	0,6	0,1	122
	Всего за день	1514г	45,91	45,82	203,7	1298,8 0	0,71	86,23	53,05	442,34	134,74

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: зимний -весенний Возрастная категория: 3 – 7 лет

ша молочная с ечневой крупой й с сахаром	200	и	bl	ды					Минеральные вещества		
ечневой крупой	200			I .		B_1	B_2	C	Ca	Fe	
ечневой крупой	200	l		ח	АВТРАК	D1	D 2		Cu	10	
ечневой крупой	200										
й с сахаром		6,02	6,35	21,05	132,40	0,07	0,25	1,15	198,52	0,3	
	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0	0	0,02	9,59	0,23	
леб пшеничный дированный со ивочным маслом	40\1 0	3,37	10,38	20,10	163,40	0,07	0,04	0	12,79	0,85	
й завтрак: ок фруктовый	100	0,5	0,1	11,2	20,0	0	0	0,9	8,0	0,1	
его за завтрак	530z	9,94	16,85	60,74	349,41	0,14	0,29	2,07	228,9	1,48	
	1	1	ı	1	ОБЕД	-1	-1	1	1	-1	
рщ с капустой и ртофелем на сном бульоне овядина) со етаной	200	1,83	4,9	12,75	82	0,05	0,05	10,28	44,38	1,2	
юв из птицы	200	25	23,1	41,83	380	0,3	0,13	0,65	47,2	2,28	
алат свежих мидор с луком	50	0,56	3,1	2,36	39,55	0,03	0,02	10,21	8,79	0,49	
еб пшеничный дированный	40	3,2	1,2	20,8	97,2	0,08	0,02	0	9,2	0,76	
еб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95	
осель из сушеных руктов	180	0,44	0,02	27,76	101,70	0,4	31,82	1,24	0	0	
его за обед	720z	34,33	32,92	122,6	782,95	0,56	0,26	21,54	158,89	7,85	
				ПС	 Элдник						
реники ленивые гварные) со ивочным маслом, каром	150	30,13	14,8	29,47	309,00	0,74	254,88	1,33	0,12	0,47	
фир	150	5,22	4,5	7,2	76,5	1,26	216	0,18	0,07	0,31	
его за полдник	300г	35,35	19,3	36,67	385,50	2	470,88	1,51	0,18	0,78	
его за день	155 02	79,62	69,07	220,01	1517,86	2,7	471,43	25,12	161,14	10,11	
жа ф	вочным маслом, аром оир го за полдник	вочным маслом, аром 150 го за полдник 300г го за день 155	вочным маслом, аром 150 5,22 го за полдник 300г 35,35 го за день 155 79,62	вочным маслом, аром 150 5,22 4,5 го за полдник 300г 35,35 19,3 го за день 155 79,62 69,07	вочным маслом, аром 150 5,22 4,5 7,2 го за полдник 300г 35,35 19,3 36,67 го за день 155 79,62 69,07 220,01	вочным маслом, аром мир 150 5,22 4,5 7,2 76,5 го за полдник 300г 35,35 19,3 36,67 385,50 го за день 155 79,62 69,07 220,01 1517,86	вочным маслом, аром 150 5,22 4,5 7,2 76,5 1,26 го за полдник 300г 35,35 19,3 36,67 385,50 2 го за день 155 79,62 69,07 220,01 1517,86 2,7	вочным маслом, аром 150 5,22 4,5 7,2 76,5 1,26 216 го за полдник 300г 35,35 19,3 36,67 385,50 2 470,88 го за день 155 79,62 69,07 220,01 1517,86 2,7 471,43	вочным маслом, аром 150 5,22 4,5 7,2 76,5 1,26 216 0,18 го за полдник 300г 35,35 19,3 36,67 385,50 2 470,88 1,51 го за день 155 79,62 69,07 220,01 1517,86 2,7 471,43 25,12	вочным маслом, аром 150 5,22 4,5 7,2 76,5 1,26 216 0,18 0,07 го за полдник 300г 35,35 19,3 36,67 385,50 2 470,88 1,51 0,18 го за день 155 79,62 69,07 220,01 1517,86 2,7 471,43 25,12 161,14	

День: вторник Неделя: вторая Сезон: зимний -весенний Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование	выхо д	белки	белки жир углево к/п ы ды			Витам		Минеральные вещества		
							B 1	B 2	C	Ca	Fe
		-			3AE	ВТРАК			'		
275	Печень тушеная в соусе	100	11,43	15,75	2,51	197	0,19	1,34	0	32,87	5,5
205	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	3,65	22,85	143,42	0,05	0,03	0	4,2	0,96
397	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	1,6	152,94	0,54
3	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сливочным	40/10	4,2	6,12	12,94	163,40	0,04	0,04	0,06	85,42	0,63
	2-й завтрак: Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,2	20,0	0	0	0,9	8,0	0,1
	Всего за завтрак	580г	25,09	44,99	66,78	642,48	0,34	1,59	2,56	283,43	7,73
			il.		O	БЕД					
76	Суп рассольник Ленинградский на мясном бульоне (курица)	200	2,1	5,13	16,6	96,60	0,1	0,05	7,55	26,45	0,98
321	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	0,11	18,17	36,98	1,01
261	Тефтели рыбные тушеные	80	7,2	2,95	8,28	65,45	0,07	0,71	0,19	33,7	6
19	Салат из свеклы	50	0,43	2,56	1,31	29,9	0,01	0,01	2,78	11,64	0,31
701	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	97,2	0,08	0,02	0	9,2	0,76
700	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
382	Кисель из сока натурального	180	0,56	0,06	30,2	111,24	0	0,02	1,1	15,7	0,38
	Всего за обед:	730z	19,85	14,74	114,74	620,14	0,42	0,96	29,79	151,17	11,39
					ПОЛ	дник					
	Йогурт	150	5,8	5	8,4	124,5	0,02	0,13	0,3	124	0,1
	Пряник	40	3	3,8	27,2	184	0	0	0	0	0
	Яйцо.	40	5,8	4,6	0,28	63	0	22	1	0,03	0,18
	Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	0,02	0,02	4,8	16	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	97,2	0,08	0,02	0	9,2	0,76
	Всего в полдник	3202	24,2	17	60,58	491,20	0,12	22,17	6,1	149,23	1,44
	Всего за день	1630г	39,14	76,64	242,1	1753,82	0,88	24,72	38,45	583,83	20,56

День: среда Неделя: вторая Сезон: зимний -весенний Возрастная категория: 3 – 7 лет

	НАИМЕНОВАНИЕ выхо		белки	жир	углевод	к/кал	Buma	мины		Минеро	
		O		bl	ы		B 1	B 2	C	Ca	Fe
		<i>3A</i>	BTPAK	•							
94	Каша молочная с крупой (овсяная)	200	6,02	6,35	21,05	132,40	0,07	0,25	1,15	198,52	0,3
39 2	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0	0	0,02	9,59	0,23
1	Хлеб пшеничный йодированный, сыр твердый	40/14	4,2	6,12	12,94	123,56	0,04	0,04	0,06	85,42	0,63
36 8	2-й завтрак: Фрукты	100	0,8	0,8	19,6	52	0,06	0,04	20	32	4,4
	Всего за завтрак	5342	11,07	13,29	61,98	341,57	0,17	0,33	21,23	325,53	5,56
		(ОБЕД		ı						
57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (говядина) со сметаной	200	1,83	4,9	12,75	82	0,05	0,05	10,28	44,38	1,2
	Пельмени (говядина)	150	23,08	10,1	41,77	282,42	0,2	0,2	0,42	33,53	1,68
45	Винегрет овощной	50	0,68	3,08	3,85	45,8	0,03	0,03	6,63	16,78	0,44
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
37 6	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	101,70	0	0	0,4	31,82	1,24
	Всего за обед	630г	29,33	18,7	103,23	594,42	0,38	0,32	17,73	144,01	6,51
		ПО	лдниі	Κ.	1						
23 7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	26,31	18,08	25,73	370,5	0,08	0,39	0,36	220,95	1,04
40 1	Ряженка	150	5,22	4,5	7,2	122,4	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего в полдник	300	35,13	26,83	60,93	460,5	0,18	0,72	2,12	590,45	1,32
	Всего за день	1464г	75,53	58,82	226,14	1428,89	0,73	1,37	41,08	1059,9 9	13,09

День: четверг Неделя: вторая

Сезон: зимний -весенний Возрастная категория: 3 -7 лет

	Наименование блюд	выхо д	белки	жиры	углево ды	к/кал	Buman	шны		Минеро вещест	
							B 1	B 2	C	Ca	Fe
		3A]	ВТРАК								
94	Каша молочная с крупой (манная)	200	6,02	6,35	21,05	131,80	0,07	0,25	1,15	198,52	0,3
39 5	Кофейный напиток с молоком	200	2,81	2,39	12,76	84	0,04	0,13	1,17	113,12	0,13
1	Хлеб пшеничный йодированный со сливочным маслом	40/10	3,37	10,38	20,10	163,40	0,07	0,04	0	12,79	0,85
	2-й завтрак: Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,2	20	0	0	0,9	0,8	0,1
	Всего за завтрак	550	12,7	19,22	65,11	399,2	0,18	0,42	3,22	332,4	1,38
		C	БЕД			1					
81	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне (курица)	200	5,13	5,35	16,13	106,60	0,15	0,08	5,83	50,28	1,8
30 2	Курица, тушенная с овощами	100	5,05	3,61	9,16	89,44	0,1	0,06	4,08	22	0,81
31 3	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	3,91	4,02	17,56	122,45	0,09	0,05	0	7,72	2,08
33	Салат из свежих огурцов с луком	50	0,71	3,05	4,18	46,95	0,01	0,02	4,75	17,56	0,67
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	97,2	0,08	0,02	0	9,2	0,76
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
38 2	Кисель из сока натурального	180	0,56	0,06	30,2	111,24	0	0,02	1,1	15,7	0,38
	Всего за обед	750z	21,86	17,89	115,13	656,38	0,53	0,29	15,76	139,96	8,45
		ПОЛ	ідник								
44 9	Оладьи с повидлом	150	10,58	16,92	57,12	422,31	0,21	0,21	0,51	119,07	1,83
9		50	0,2	0	32,5	125	0,01	0,01	0,25	7	0,65
	Кефир	150	9	5,8	6,3	76,5	0,04	0,2	0,6	0,1	122
	Всего в полдник	350	19,78	22,72	95,92	669,71	0,26	0,42	1,36	126,17	124,48
	Всего за день	1650г	54,34	59,83	276,16	1725,2 9	0,97	1,13	20,34	598,53	134,31

День: пятница Неделя: вторая Сезон: зимний -весенний , Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Категория: 3 — Наименование блю		белки	жир	углев	к/кал	Витами	ІНЫ		Минерал веществ	
	Thus menodunic who	Olivoo	OCIKII	bl	оды	NAU	B 1	B 2	<i>C</i>	Ca	Fe
		L			<i>3AB</i>	TPAK		l			
21 5	Омлет натуральный	150	17,64	33,96	3,38	390,7	7 0,12	0,74	0,3	143,76	3,64
	Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	0,02	0,02	4,8	16	0,4
39 7	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	8 118,6	5 0,06	0,18	1,6	152,94	0,54
3	Хлеб пшеничный йодированный с твердым сыром	40/14	4,2	6,12	12,94	123,5	5 0,04	0,04	0,06	85,42	0,63
	2-й завтрак: Фрукты	100	0,8	0,8	19,6	52	0,06	0,04	20	32	4,4
	Всего в завтрак	5542	27,44	46,9	57,1	723,9 8	0,3	1,02	26,76	430,12	9,61
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,63	5,18	15,4:	5 108	0,13	0,13	11,2	29	1,48
24 7	Рыба, тушенная с овощами	100	14,21	6,63	3,34	100	0,09	0,1	3,74	43,98	0,74
31 3	Каша рассыпчатая с пшеничной крупой	130	3,91	4,02	17,50	5 122,4	1 0,09	0,05	0	7,72	2,08
33	Салат из свежих помидор с луком	50	2,88	6,18	8,04	99,3	0	0	9,3	18,66	0,66
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	97,2	0,08	0,02	0	9,2	0,76
70 0	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
37 9	Компот из яблок сушеных	180	0,44	0,02	27,70	5 101,7	7 0,4	31,8	1,24	0	0
	Всего в обед	750z	34,57	23,83	110,0	5 711,1	5 0,89	32,14	25,48	126,06	7,67
					ПОЛ	дник					
	Булочка	70	5,5	6,6	38,9	237,3	30 0,11	0,08	0	31	1,3
40 1	Ряженка	150	5,22	4,5	7,2	122,	4 0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Всего в полдник	220z	10,72	11,1	54,2	359,	70 0,18	0,39	1,26	247	1,48
	Всего за день	1524г	72,73	81,83	221,3	5 1794,	83 1,37	33,55	53,5	803,18	18,76