

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
детский сад № 10  
п. Щербиновский  
\_\_\_\_\_ Н.В. Складорова  
«31» мая 2023 г.

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад № 10 муниципального образования Щербиновский район поселок  
Щербиновский

для организации питания детей от 3 до 7 лет

*на весенний период*



<i>Масло растит.</i>		4	4										
<b>Каша рассыпчатая:</b>	150			3,44	3,2	24,24	159	0,08	0,13	41,6	11,7	0,86	
<i>Крупа (ТК №18)</i>		30	30										
<i>Масло сливочное</i>		5	5										
<b>Гуляш из говядины:</b>	80/40			18,5	20,7	5,77	183	0,03	0,1	0,7	29	0,2	
<i>Говядина х/о=30%</i>		90	80										
<i>Лук</i>		12	10										
<i>морковь</i>		12	10										
<i>Томатная паста</i>		8	8										
<i>Масло растит.</i>		3	3										
<i>Мука пшеничная</i>		2	2										
<b>Овощи консервированные, овощи свежие</b>	50	50	50	1,05	2	4,55	33,2	0,02	0,01	2,2	3,52	0,15	
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84	
<b>Хлеб ржаной</b>	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78	
<b>Кисель фруктовый</b>	200			0,3	-	24,6	102,9	-	-	0,2	15,1	1,3	
<i>Концентрат киселя</i>		20	20										
<i>Сахар</i>		10	10										
<b>Итого обед:</b>	788			30,1	31,7	96,2	683,3	0,33	0,34	79,5	139	4,95	
<b><u>ПОЛДНИК:</u></b>													
<b>Кофейный напиток на молоке</b>	200			4,7	4,8	6,0	82	0,07	0,3	1,4	228	0,2	
<i>молоко</i>		200	200										
<i>кофе</i>		2,5	2,5										
<i>Сахар</i>		10	10										
<b>Булочка домашняя</b>	80			2,2	4,61	31,2	190,8	0,14	0,07	-	20,0	1,2	
<i>Мука</i>		55	55										
<i>Молоко</i>		30	30										
<i>дрожжи сухие</i>		1	1										
<i>Сахар</i>		10	10										
<i>Масло растит.</i>		2	2										
<i>масло сливочное</i>		3	3										
<i>Яйцо</i>		1/10	4										
<b>Итого полдник:</b>	280			7,3	9,41	48,5	319	0,22	0,4	14,4	257	3,6	
<b>Соль на весь день</b>	4,5							-	-	-	21,8	0,45	
<b>Итого за весь день:</b>				Б: 50	Ж: 56	У: 192,5	Ккал: 1391	В1: 0,73	В2: 1,23	С: 79,3	Са: 686	Fe: 10,1	



<i>перловка</i>		15	15										
<i>Лук</i>		12	10										
<i>Морковь</i>		12	10										
<i>Сметана</i>		10	10										
<i>Масло сливочное</i>		3	3										
<i>Масло растит.</i>		4	4										
<i>Огурец консервированный</i>		20	20										
<b>Плов с мясом</b>	<b>180</b>			17,5	13,3	29,5	342	0,08	0,14	0,4	23,5	3,6	
<i>Говядина (мясо птицы)</i>		90	70										
<i>Лук</i>		12	10										
<i>Морковь</i>		12	10										
<i>Рис</i>		30	30										
<i>Масло сливочное</i>		3	3										
<i>Масло растит.</i>		4	4										
<b>Овощи консервированные, овощи свежие</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	1,3	-	0,65	9,5	-	-	-	2,5	0,65	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78	
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>			0,3	-	16,6	69,29	-	-	0,2	11,1	1,3	
<i>Сухофрукты</i>		18	18										
<i>Сахар</i>		10	10										
<b>ИТОГО обед:</b>	<b>698</b>			25,4	21,0	83,58	656,7	1,05	0,24	14,6	84,2	8,1	
<b><u>ПОЛДНИК:</u></b>													
<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>200</b>			2,8	3,2	30,2	114,8	0,06	0,1	-	156	0,2	
<b>Печенье</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	3,0	4,72	29,8	166,8	0,05	0,05	-	8	0,4	
<b>ИТОГО полдник:</b>	<b>250</b>			6,2	7,92	71,3	327,6	0,12	0,27	13,1	173	2,8	
<b>Соль на весь день</b>	<b>4,5</b>							-	-	-	21,8	0,45	
<b>Итого за весь день:</b>				<b>Б:</b> 44,5	<b>Ж:</b> 46,2	<b>У:</b> 204,8	<b>Ккал:</b> 1487	<b>В1:</b> 1,29	<b>В2:</b> 0,66	<b>С:</b> 50,1	<b>Ca:</b> 672	<b>Fe:</b> 14,6	

День: **СРЕДА**

Неделя: *первая*

Сезон: *весенний*

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b><u>ЗАВТРАК:</u></b>												
Хлеб с сыром	30/12	30/12	30/12	2,8	7,14	14,9	125,2	0,086	0,07		11,9	0,85
Чай (с лимоном)	210			-	-	9,98	37,4	-	-	0,04	2,18	0,63
<i>Чай-заварка</i>		0,45	0,45									
<i>Сахар</i>		10	10									
<i>(лимон)</i>		5	5									
Плов сладкий	150			6,8	1,4	19,4	113	0,025	-	-	13,55	0,68
<i>Крупа рисовая</i>		30	30									
<i>Вода</i>		60	60									
<i>Масло сливочное</i>		5	5									
<i>Яблоки</i>		35	30									
<i>Изюм</i>		10	10									
<i>Сахарный песок</i>		8	8									
<b>ИТОГО завтрак</b>	402			10,5	13,7	48,9	380	0,3	0,54	2,14	102	8,68
<b><u>2-ой завтрак:</u></b>												
Сок	100	100	100									
<b><u>ОБЕД:</u></b>												
Суп картофельный с гречневой крупой на п/б	200			2,23	3,35	9,9	113	0,31	0,04	14	14,1	0,88

<i>картофель</i>		60	40										
<i>Гречка</i>		15	15										
<i>Лук</i>		12	10										
<i>Морковь</i>		12	10										
<i>Масло сливочное</i>		3	3										
<i>Масло растит.</i>		2	2										
<b>Рыба, тушенная с овощами</b>	150			4,8	7,36	21,6	179,8	0,04	0,08	21,4	71	3	
<i>Рыба</i>		130	110										
<i>Масло растит.</i>		2	2										
<i>Томатная паста</i>		10	10										
<i>Лук</i>		12	10										
<i>Морковь</i>		50	40										
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84	
<b>Хлеб ржаной</b>	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78	
<b>Компот из сухофруктов</b>	200			0,3	-	16,6	69,29	-	-	0,2	11,1	1,3	
<i>Сухофрукты</i>		18	18										
<i>Сахар</i>		10	10										
<b>ИТОГО обед:</b>	618			27,0	19,6	73,63	677	0,53	0,29	35,6	135	9,8	
<b><u>ПОЛДНИК:</u></b>													
<b>Кофейный напиток</b>	200			-	-	9,98	37,4	-	-	0,04	2,18	0,63	
<i>Кофе злаковый</i>		2	2										
<i>Сахар</i>		10	10										
<b>Суп молочный с крупой</b>	200			5,7	6,9	28,96	161,5	0,05	0,26	1,2	251	0,51	
<i>молоко</i>		200	200										
<i>Масло сливочное</i>		3	3										
<i>Крупа (ТК № 15)</i>		18	18										
<i>Сахар</i>		8	8										
<b>ИТОГО полдник:</b>	400			8,5	14,0	53,8	324,1	0,14	0,33	1,24	265	2,99	
<b>Соль на весь день</b>	4,5							-	-	-	21,8	0,45	
<b>Итого за весь день:</b>				Б: 51,0	Ж: 52,3	У: 182,6	Ккал: 1460	В1: 1,05	В2:1,5	С: 41	Са:764	Fe: 22,12	





Мука пшеничная		7	7										
Масло сливочное		3	3										
Масло растит.		3	3										
Котлета рубленая из птицы	80												
Мясо птицы		100	80										
Хлеб пшеничный		15	15										
Молоко		20	20										
Масло сливочное		2	2										
Масло растительное		2	2										
Капуста тушеная	200												
Капуста свежая		180	160										
Томатная паста		8	8										
Масло растит.		3	3										
Лук		12	10										
Морковь		12	10										
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84	
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78	
Кисель фруктовый	200			0,3	-	24,6	102,9	-	-	0,2	15,1	1,3	
Концентрат киселя		20	20										
Сахар		10	10										
<b>ИТОГО обед:</b>	<b>743</b>			<b>23,8</b>	<b>20,3</b>	<b>77,85</b>	<b>567</b>	<b>0,39</b>	<b>0,36</b>	<b>104</b>	<b>174</b>	<b>8,17</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>													
Напиток кофейный на молоке:	200			-	-	10	47	-	-	-	-	-	
молоко		200	200										
Кофе злаковый		2	2										
сахар		10	10										
Булочка с повидлом	90			0,4		11,3	46	0,01	0,03	13	9	2,2	
Повидло		20	20										
Мука		55	55										
Молоко		30	30										
Дрожжи сухие		1	1										
Сахар		8	8										
Масло сливочное		3	3										
Масло растительное		2	2										
Яйцо		1/10	4										
<b>ИТОГО полдник:</b>	<b>290</b>			<b>6,7</b>	<b>5,01</b>	<b>65</b>	<b>293,8</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>13</b>	<b>26</b>	<b>3,2</b>	
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45	
<b>Итого за весь день:</b>				<b>Б:</b> 49,4	<b>Ж:</b> 50,7	<b>У:</b> 182,6	<b>Ккал:</b> 1314	<b>В1:</b> 0,74	<b>В2:</b> 0,89	<b>С:</b> 127	<b>Ca:</b> 713	<b>Fe:</b> 15,7	

День: **ПЯТНИЦА**

Неделя: *первая*

Сезон: *весенний*

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**



Мука пшеничная 1 сорта		3	3										
Масло слив.		3	3										
Масло растит		2	2										
Морковь		10	8										
Лук		10	8										
Картофельное пюре:	150			3,44	3,2	24,24	159	0,08	0,13	41,6	11,7	0,86	
Картофель		180	140										
Молоко		40	40										
Масло сливочное		5	5										
Овощи консервированные, овощи свежие	50	50	40										
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84	
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78	
Сок фруктовый	200	200	200	1,0	-	23,4	94	0,01	0,01	4,0	16,0	0,4	
<b>ИТОГО обед:</b>	<b>758</b>			<b>27</b>	<b>19,6</b>	<b>73,63</b>	<b>677</b>	<b>0,53</b>	<b>0,269</b>	<b>35,6</b>	<b>135</b>	<b>9,8</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>													
Кисломолочный напиток	200	200	200	5,6	5,0	6,3	86	0,08	0,34	1,6	240	0,2	
Кондитерские изделия	50	50	50	2,4	1,0	17,45	168	0,05	0,02	-	4,5	0,3	
<b>Итого полдник:</b>	<b>250</b>			<b>8,0</b>	<b>14,0</b>	<b>53,8</b>	<b>324,1</b>	<b>0,14</b>	<b>0,33</b>	<b>1,24</b>	<b>265</b>	<b>2,99</b>	
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45	
<b>Итого за весь день:</b>				<b>Б:</b> 54	<b>Ж:</b> 43,5	<b>У:</b> 185	<b>Ккал:</b> 1409	<b>В1:</b> 0,96	<b>В2:</b> 1,05	<b>С:</b> 86,2	<b>Ca:</b> 681	<b>Fe:</b> 24,01	

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: *вторая*

Сезон *весенний*

Возрастная категория: от 3 до 7 лет



<i>Масло растит.</i>		3	3									
<b>Икра свекольная</b>	130			3,36	5,1	15,2	125,9	0,03	0,06	35	49	2
<i>свекла</i>		90	70									
<i>морковь</i>		10	8									
<i>лук</i>		10	8									
<i>томатная паста</i>		8	8									
<i>Масло растит</i>		2	2									
<b>Хлеб пшеничный</b>	25	25	25	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
<b>Хлеб ржаной</b>	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
<b>Сок фруктовый</b>	200	200	200	1,0	-	23,4	94	0,01	0,01	4,0	16,0	0,4
<b>ИТОГО обед:</b>	708			23,0	20,8	89,1	538	0,32	0,58	22,8	281	4,36
<b>ПОЛДНИК:</b>												
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200			2,8	3,2	30,2	114,8	0,06	0,1	-	156	0,2
<i>Молоко</i>		200	200									
<i>Кофе злаковый</i>		2,5	2,5									
<i>Сахар</i>		10	10									
<b>Пудинг творожный со сметанным соусом</b>	120/30			17,4	5,0	21	219	0,07	0,29	0,5	171	0,67
<i>Творог (9%)</i>		90	90									
<i>Сахар</i>		8	8									
<i>Масло сливочное</i>		3	3									
<i>Яйцо</i>		1/10	4									
<i>Молоко</i>		20	20									
<i>Манка</i>		8	8									
<i>Изюм</i>		5	5									
<i>Сметана</i>		30	30									
<b>ИТОГО полдник:</b>	350			20,2	8,2	51,2	334	0,13	0,39	0,5	327	2,87
<b>Соль на весь день</b>	4,5							-	-	-	21,8	0,45
<b>Итого за весь день:</b>				Б: 58,8	Ж: 49,1	У: 194,4	Ккал: 1314	В1: 0,65	В2 1,41	С: 47,4	Са: 926	Fe: 12,9

День: **ВТОРНИК**

Неделя: *вторая*

Сезон: *весенний*

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------------------------------	------------------	------------	-----------	----------------------	-------------------------	---------------	---------------------------

				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b><u>ЗАВТРАК:</u></b>												
<b>Хлеб с сыром</b>	30/12	30/12	30/12	2,8	7,14	14,9	125,2	0,086	0,07		11,9	0,85
<i>Сыр</i>		12	12	2,4	2,45		31,89	-	0,03	0,25	93,6	-
<i>Хлеб</i>		30	30									
<b>Чай (с лимоном)</b>	200			5,1	5,35	10,87	114,0	0,04	0,26	1,2	3,46	
<i>Чай-заварка</i>		0,45	0,45									
<i>Сахар</i>		10	10									
<i>(лимон)</i>		5	5									
<b>Суп молочный с крупой</b>	200			4,3	9,0	20,5	182,7	0,16	0,05	1,2	264	1,71
<i>Молоко (2,5%)</i>		200	200									
<i>Масло сливочное</i>		3	3									
<i>Крупа (ТК № 15)</i>		18	18									
<i>Сахар</i>		8	8									
<b>ИТОГО завтрак:</b>	442			9,5	28	45,62	382,25	0,24	0,15	2,13	373	3,24
<b><u>2-ой завтрак:</u></b>												
<b>Свежие фрукты</b>	100	100	100	0,4	-	11,3	46	0,01	0,03	13	9	2,2
<b><u>ОБЕД:</u></b>												
<b>Суп картофельный с рыбными фрикадельками и крупой.</b>	200			4,6	5,6	15,0	127,4	0,1	0,16	29	40,6	2,4
<i>рыба</i>		30	20									
<i>картофель</i>		70	50									
<i>морковь</i>		12	10									
<i>лук</i>		12	10									
<i>Пшено(рис)</i>		15	15									
<i>масло сливочное</i>		3	3									
<i>масло растит.</i>		3	3									
<b>Ленивые голубцы с томатным соусом</b>	180/30			12,6	10,3	11,4	185,2	0,02	0,1	1,2	46,1	1,75
<i>Мясо говядина</i>		100	80									
<i>Лук</i>		15	10									
<i>морковь</i>		12	10									
<i>капуста</i>		100	80									
<i>рис</i>		15	15									
<i>Масло растительное</i>		5	5									
<i>Паста томатная</i>		17	17									
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84



<b>ЗАВТРАК:</b>													
Хлеб с маслом	30/8	30/8	30/8	2,8	7,14	14,9	125,2	0,086	0,007		11,9	0,85	
Чай (с лимоном)	200			5,1	5,35	10,87	114,0	0,04	0,26	1,2	3,46		
<i>Чай-заварка</i>		0,45	0,45										
<i>Сахар</i>		10	10										
<i>(лимон)</i>		5	5										
Яйцо	20	20	20	3,35	2,3	0,35	39	0,03	0,22	-	27,5	1,35	
Каша рассыпчатая	150			3,6	4,45	21,1	142	0,18	0,24	-	48,5	3,75	
<i>Крупа (ТК № 18)</i>		30	30										
<i>Масло сливочное</i>		5	5										
Овощи консервированные, овощи свежие	50	50	50	0,7	3,3	2,58	36,6	-	0,01	2,1	12,3	2,1	
<b>ИТОГО завтрак:</b>	458			10,5	13,7	48,9	380	0,3	0,54	2,14	102	8,68	
<b>2-ой завтрак:</b>													
Фрукты свежие	100	100	100	0,4	-	11,3	46	0,01	0,03	13	9	2,2	
<b>ОБЕД:</b>	200			3,9	5,2	22,3	129,0	0,1	0,43	11	24,6	0,92	
Борщ вегетарианский со сметаной													
<i>картофель</i>		70	60										
<i>капуста</i>		70	50										
<i>лук</i>		12	10										
<i>морковь</i>		12	10										
<i>свекла</i>		10	8										
<i>масло сливочное</i>		3	3										
<i>масло растит.</i>		4	4										
<i>томатная паста</i>		10	10										
<i>сметана</i>		10	10										
Жаркое по-Домашнему	180			17,6	23,8	18,3	299	1,0	0,12	18	84	6,8	
<i>картофель</i>		150	130										
<i>Говядина (мясо птицы)</i>		100	80										
<i>лук</i>		12	10										
<i>морковь</i>		12	10										
<i>масло сливочное</i>		3	3										
<i>масло растит.</i>		3	3										
Овощи консервированные, овощи свежие	50	50	50	1,3	-	0,65	9,5	-	-	-	25	0,65	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84	
Хлеб ржаной	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78	



Компот из сухофруктов	200	200	200	0,7	-	34,6	70,5	-	-	0,2	15,1	1,3
<i>сухофрукты</i>		18	18									
<i>сахар</i>		10	10									
<b>ИТОГО обед:</b>	698			27,8	29,6	100	621	1,21	0,61	29,2	160	11,3
<b><u>ПОЛДНИК:</u></b>												
Чай с сахаром	200			5,1	5,35	10,87	114,0	0,04	0,26	1,2	3,46	
<i>чай-заварка</i>		0,45	0,45									
<i>сахар</i>		10	10									
Суп молочный с крупой	200			5,5	5,5	27,3	129,6	0,22	0,26	1,2	243	0,56
<i>молоко (2,5%)</i>		200	200									
<i>масло сливочное</i>		3	3									
<i>Крупа (ТК №15)</i>		18	18									
<i>сахар</i>		10	10									
<b>Итого полдник:</b>	400			10,8	15,8	72	370	0,36	0,34	1,24	411	1,6
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
<b>Итого за весь день:</b>				Б: 46,9	Ж: 55	У: 232,5	Ккал: 1416	В1: 0,88	В2 1,52	С: 46	Са: 664	Fe: 24,3

День: **ЧЕТВЕРГ**

Неделя: *вторая*

Сезон: *весенний*

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b><u>ЗАВТРАК:</u></b>	30/10	30/10	30/10	2,8	7,14	14,9	125,2	0,086	0,07		11,9	0,85

<b>Хлеб с повидлом</b>												
<b>Чай (с лимоном)</b>	210			-	-	9,98	37,4	-	-	0,04	2,18	0,63
<i>Чай-заварка</i>		0,45	0,45									
<i>Сахар</i>		10	10									
<i>(лимон)</i>		5	5									
<b>Запеканка творожная</b>	120			12,3	1,8	22,8	180	0,11	0,33	0,8	236	0,85
<i>Творог (9% жирн.)</i>		95	95									
<i>Масло сливочное</i>		3	3									
<i>Яйцо</i>		1/10	4									
<i>Сахар</i>		8	8									
<i>Манная крупа</i>		8	8									
<i>Молоко</i>		30	30									
<b>Сгущенное молоко</b>	30	30	30	0,44	3,03	1,9	37,8	0,02	0,01	0,05	2,7	0,11
<b>ИТОГО завтрак:</b>	400			15,5	14	49,6	380,4	0,21	0,41	0,89	253	2,44
<b><u>2-ой завтрак:</u></b>												
<b>Свежие фрукты</b>	100	100	100	2,0	-	6,6	36	0,02	0,06	20	26	1,4
<b><u>ОБЕД:</u></b>												
<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б</b>	200			2,0	6,35	18,1	91,1	0,03	0,02	1,2	10,6	0,43
<i>картофель</i>		70	50									
<i>Макаронные изделия</i>		15	15									
<i>лук</i>		12	10									
<i>морковь</i>		12	10									
<i>масло сливочное</i>		2	2									
<i>масло растит.</i>		3	3									
<b>Капуста тушенная с мясом</b>	180			13,7	14,3	3,3	211	0,12	0,58	-	30,8	2,24
<i>Куры (1категории потрошенные) или говядина</i>		80	60									
<i>капуста</i>		180	160									
<i>лук</i>		12	10									
<i>морковь</i>		12	10									
<i>томатная паста</i>		8	8									
<i>Масло растит.</i>		2	2									
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84
<b>Хлеб ржаной</b>	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78
<b>Компот из сухофруктов:</b>	200			0,3	-	16,6	69,29	-	-	0,2	11,1	1,3
<i>Сухофрукты</i>		18	18									
<i>Сахар</i>		10	10									
<b>ИТОГО обед:</b>	648			25,2	23,6	74,33	572,6	0,37	0,72	41	146	6,98

<b>ПОЛДНИК:</b> Какао	200			2,8	3,2	30,2	114,8	0,06	0,1	-	156	0,2
молоко		200	200									
какао-порошок		1,5	1,5									
сахар		10	10									
<b>Булочка домашняя</b>	80			6	7	32,2	201,4	0,14	0,07	-	20,0	1,2
мука		55	55									
молоко		30	30									
яйцо		1\4	10									
дрожжи		1	1									
масло сливочное		3	3									
масло растит.		3	3									
сахар		10	10									
изюм		5	5									
<b>ИТОГО полдник:</b>	280			8,8	10,2	673,4	316,4	0,2	0,35	-	176	1,4
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
<b>Итого за весь день:</b>				Б: 51,5	Ж: 49,4	У: 231	Ккал: 1351,2	В1: 0,81	В2 1,57	С: 76	Са: 715	Fe: 14,9

День: **ПЯТНИЦА**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК:</b>												
Хлеб с маслом	30/8	30/8	30/8	2,8	7,14	14,9	125,2	0,086	0,07		11,9	0,85
Чай (с лимоном)	200			5,1	5,35	10,87	114,0	0,04	0,26	1,2	3,46	

Чай-заварка		0,45	0,45										
Сахар		10	10										
(лимон)		5	5										
<b>Суп молочный с крупой</b>	200			6,0	6,8	-	90,7	-	-	-	13,6	0,77	
Молоко		200	200										
Крупа (ТК №15)		18	18										
Масло сливочное		3	3										
Сахар		8	8										
<b>ИТОГО завтрак:</b>	438			12,5	21,7	48,9	318,6	0,3	0,32	2,14	88,5	8,1	
<b><u>2-ой завтрак:</u></b>													
<b>Свежие фрукты</b>	100	100	100	2,0	-	6,6	36	0,02	0,06	20	26	1,4	
<b><u>ОБЕД:</u></b>													
<b>Щи из квашеной капусты</b>	200			2,0	3,5	15,3	102,6	0,86	0,04	0,06	6,0	-	
картофель		50	40										
лук		10	8										
морковь		10	8										
Капуста квашеная		80	70										
сметана		10	10										
масло растит.		3	3										
Томатная паста		3	3										
<b>Суфле из говяжьей печени</b>	90			10,6	2,4	10,6	139	0,06	0,15	1,2	84	0,8	
печень говяжья (замороженная)		90	70										
масло слив.		5	5										
яйцо		1/4	10										
молоко		20	20										
мука		3	3										
масло растительное		2	2										
<b>Рагу овощное</b>	180												
картофель		100	80										
капуста		50	50										
лук		10	8										
морковь		30	20										
масло растительное		2	2										
томатная паста		8	8										
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	2,43	0,36	12,6	60,9	0,06	0,03	-	11,1	0,84	
<b>Хлеб ржаной</b>	38	38	38	1,9	0,3	12,03	52	0,05	0,03	-	11,4	0,78	
<b>Сок фруктовый</b>	200	200	200	0,7	-	34,6	70,5	-	-	0,2	15,1	1,3	
<b>ИТОГО обед:</b>	738			22,4	12,5	120	650,5	0,36	0,41	63,6	290	5,97	
	200	200	200	5,1	5,35	10,87	114,0	0,04	0,26	1,2	248	0,45	

<b><u>ПОЛДНИК:</u></b> Напиток кисломолочный												
Кондитерские изделия	50	50	50	1,36	12,1	25,92	212	0,02	0,02	-	4	0,25
<b>ИТОГО полдник:</b>	250			6,86	5,35	48,09	372	0,07	0,31	13,2	261	2,9
Соль на весь день	4,5							-	-	-	21,8	0,45
<b>Итого за весь день:</b>				Б: 46,6	Ж: 52	У: 197,6	Ккал: 1427,1	В1: 0,82	В2 1,79	С: 46	Са: 551	Fe: 26,9