

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления образования  
администрации Красногвардейского  
района

  
Е.Н. Черняков

«    » \_\_\_\_\_ 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад с. Самарино»

  
М.А. Семенцова

«31 августа» 2023 г.

приказ № 57 от «31 августа» 2023 г.



**Примерное десятидневное меню  
(осенне - зимний период)  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад с. Самарино»  
Красногвардейского района Белгородской области для детей от 1,6 до 7 лет  
с 10,5 часовым режимом функционирования  
на 2023 – 2024 учебный год**

с.Самарино  
2023 г.

рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>День первый</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/17-с	<i>Сладкий плов рисовый</i>	200	9,0500	9,9000	36,4940	276,3700	311,4000	0,4315	0,1270	0,3610	2,9900
30/8/8	<i>Бутерброд с маслом</i>	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>15,2700</b>	<b>22,1000</b>	<b>73,4700</b>	<b>532,4500</b>	<b>424,4400</b>	<b>1,5875</b>	<b>0,2420</b>	<b>0,4490</b>	<b>3,1500</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
2/47-с	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>0,4000</b>	<b>0,4000</b>	<b>9,8000</b>	<b>45,0000</b>	<b>16,0000</b>	<b>2,2000</b>	<b>0,0400</b>	<b>0,0400</b>	<b>10,0000</b>
	<b>Обед</b>										
5/19-с	<i>Салат витам. из св.капусты и морк</i>	60	1,0510	3,0540	3,4670	44,6800	29,1800	0,3910	0,0223	0,0409	22,5500
6/27-с	<i>Суп гороховый с гренками</i>	200	6,6720	8,3750	18,2410	173,1700	59,3040	1,7582	0,1242	0,1389	35,4300
3/11-с	<i>Макаронны с маслом</i>	150	5,4430	4,4720	36,2940	203,0400	12,6200	0,8515	0,0884	0,0268	0,0000
7/36-с	<i>Гуляш из курицы</i>	80	16,3300	14,1120	4,0350	220,9900	27,3000	1,5525	0,0792	0,1511	1,3800
1/5-с	<i>Компот из с\ф</i>	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	0,0945	0,0845	0,0665	0,0315	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>32,3910</b>	<b>30,4330</b>	<b>99,0530</b>	<b>754,0100</b>	<b>128,7385</b>	<b>4,6737</b>	<b>0,3806</b>	<b>0,3892</b>	<b>59,3600</b>
	<b>Полдник</b>										
8/38-с	<i>Булочка сдобная</i>	100	11,7360	13,6550	9,8110	204,8100	104,6900	1,9945	0,0961	0,4102	0,6500
2/47-с	<i>Яблоко</i>	60	1,1400	5,3400	4,6200	71,4000	24,6000	0,4200	0,0120	0,0300	4,2000
2/47-с	<i>Йогурт</i>	170	8,5000	2,5500	5,9500	119,0000	255,0000	0,1700	0,0510	0,2550	1,0200
2/47-с		30	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	0,0000
2/47-с		25	1,7250	0,3000	10,6000	52,5000	0,4658	0,0604	0,0475	0,0225	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>25,4410</b>	<b>24,2750</b>	<b>53,9610</b>	<b>573,1100</b>	<b>393,1558</b>	<b>2,9149</b>	<b>0,2366</b>	<b>0,7267</b>	<b>5,8700</b>
	<b>Всего день первый</b>		<b>73,5020</b>	<b>77,2080</b>	<b>236,2840</b>	<b>1904,5700</b>	<b>962,3343</b>	<b>11,3761</b>	<b>0,8992</b>	<b>1,6049</b>	<b>78,3800</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная группа: дети от 1,5-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>День второй</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/16-с	Макароны с маслом, сахаром	200	7,9450	9,6500	22,5445	285,7800	268,9800	0,4375	0,1080	0,3460	2,8600
2/42-с	Бутерброд с маслом	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>11,8650</b>	<b>18,9500</b>	<b>59,5205</b>	<b>505,8600</b>	<b>282,0200</b>	<b>1,4835</b>	<b>0,1830</b>	<b>0,4040</b>	<b>2,8600</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
2/47-с	Сок	100	1,5000	0,5000	21,0000	96,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
	<b>Обед</b>										
5/22-с	Икра из свеклы	60	0,9910	2,0530	6,3350	43,5100	22,0400	0,4800	0,0141	0,0236	6,2000
6/24-с	Борщ со сметаной	180/70	14,8650	11,7440	16,6330	242,5900	26,7768	1,9530	0,1517	0,1673	14,6000
7/38-с	Котлета рыбная	80	13,9530	8,1610	4,7400	146,3100	84,6000	0,8995	0,1100	0,1878	1,7800
3/8-с	Пюре картофельное	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,1480	0,1418	22,5200
1/5-с	Компот из сухофруктов	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>37,0870</b>	<b>27,1180</b>	<b>92,0340</b>	<b>703,3300</b>	<b>211,2928</b>	<b>6,1713</b>	<b>0,5188</b>	<b>0,5655</b>	<b>45,1000</b>
	<b>Полдник</b>										
8/35-с	запеканка творожная	150	22,2920	25,4000	20,0780	145,9900	191,6800	0,8920	0,0934	0,4186	1,0700
8/42-с	соус сметанный	25	0,9060	2,5220	4,3860	44,3600	25,3000	0,0660	0,0135	0,0331	0,1750
1/1-с	кофейный напиток на молоке	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
2/47-с	Яблоко	60	0,1000	0,0000	19,0000	73,2500	2,7500	0,1000	0,0000	0,0025	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>29,2700</b>	<b>32,9850</b>	<b>67,0900</b>	<b>435,5800</b>	<b>459,9700</b>	<b>1,2140</b>	<b>0,1899</b>	<b>0,7632</b>	<b>3,8450</b>
	<b>Всего день второй</b>		<b>79,7220</b>	<b>79,5530</b>	<b>239,6445</b>	<b>1740,7700</b>	<b>969,2828</b>	<b>11,0688</b>	<b>0,9317</b>	<b>1,7827</b>	<b>61,8050</b>

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная группа: дети от 1,5-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>День третий</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/18-с	<i>Вареники ленивые с маслом, сахаром</i>	200	9,3450	10,2250	35,3910	287,0300	271,9800	1,8625	0,1955	0,3860	2,8600
2/7-с	<i>Печенье</i>	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>15,5650</b>	<b>22,4250</b>	<b>72,3670</b>	<b>543,1100</b>	<b>385,0200</b>	<b>3,0185</b>	<b>0,3105</b>	<b>0,4740</b>	<b>3,0200</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
2/47-с	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>0,4000</b>	<b>0,4000</b>	<b>9,8000</b>	<b>45,0000</b>	<b>16,0000</b>	<b>2,2000</b>	<b>0,0400</b>	<b>0,0400</b>	<b>10,0000</b>
	<b>Обед</b>										
5/20-с	<i>Салат из моркови с сахаром</i>	60	0,7800	1,0590	7,0360	36,9700	30,6400	0,4260	0,0360	0,0420	3,0000
6/3-с	<i>Суп крестьянский с сметаной</i>	200	7,1840	9,2730	24,7310	209,8700	40,2268	1,5430	0,1350	0,1168	15,6300
7/30-с	<i>Котлета мясная</i>	80	14,3550	9,7330	6,2600	183,8800	18,4400	1,5795	0,0750	0,1380	1,5000
3/12-с	<i>каша пшеничная, соус томатный</i>	150/25	4,4800	4,2850	24,7600	141,5500	11,0860	1,5508	0,1050	0,0410	0,0000
1/46-с	<i>Компот из с/ф</i>	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,0900	0,1080	4,2000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>30,2490</b>	<b>24,9500</b>	<b>112,1670</b>	<b>712,6700</b>	<b>114,0928</b>	<b>6,8793</b>	<b>0,5360</b>	<b>0,4908</b>	<b>24,3300</b>
	<b>Полдник</b>										
8/43-с	<i>Каша гречневая молочная</i>	100	8,9110	10,9700	54,2210	346,7210	85,0900	1,3100	0,3008	0,3081	25,5400
1/3-с	<i>Чай сладкий, батон с маслом,</i>	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000

	<i>яблоко</i>										
	<b>Итого:</b>		<b>15,1160</b>	<b>16,4075</b>	<b>76,2945</b>	<b>517,7010</b>	<b>326,7050</b>	<b>1,8360</b>	<b>0,3833</b>	<b>0,6156</b>	<b>28,1400</b>
	<b>Всего день третий</b>		<b>61,3300</b>	<b>64,1825</b>	<b>270,6285</b>	<b>1818,4810</b>	<b>841,8178</b>	<b>13,9338</b>	<b>1,2698</b>	<b>1,6204</b>	<b>65,4900</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>День четвертый</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/19-с	Каша манная	200	9,1950	9,7900	41,9860	297,1800	290,9800	0,7275	0,1690	0,5760	2,8600
2/42-с	Батон с маслом,	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>13,1150</b>	<b>19,0900</b>	<b>78,9620</b>	<b>517,2600</b>	<b>304,0200</b>	<b>1,7735</b>	<b>0,2440</b>	<b>0,6340</b>	<b>2,8600</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
2/47-с	Сок	100	1,5000	0,5000	21,0000	96,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
	<b>Обед</b>										
5/32-с	Салат из капусты	60	1,0400	2,0480	6,2540	46,9500	27,1600	0,3890	0,0200	0,0370	23,5000
6/25-с	Суп рисовый	200	11,4210	6,9200	35,5270	245,7000	51,3840	3,0502	0,3169	0,1397	14,6000
7/28-с	Перловка, суфле мясное	180	16,0080	17,2380	30,6900	312,1700	22,1500	1,6575	0,0901	0,1331	1,1000
1/6-с	Компот из с/ф	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>32,6690</b>	<b>26,8060</b>	<b>107,3210</b>	<b>746,3200</b>	<b>124,6940</b>	<b>7,2967</b>	<b>0,5370</b>	<b>0,3698</b>	<b>42,2000</b>
	<b>Полдник</b>										
8/36-с	Макароньы молочные	120	22,7500	25,3750	31,1200	189,2900	146,3000	1,0310	0,1285	0,3820	0,6800
2/47-с	Чай	170	4,5900	4,2500	18,3600	134,3000	205,7000	0,1700	0,5100	2,2100	1,5300
2/47-с	яблоко, конфета	30/60	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>29,6800</b>	<b>32,0550</b>	<b>72,4600</b>	<b>448,9900</b>	<b>360,4000</b>	<b>1,4710</b>	<b>0,6685</b>	<b>2,6010</b>	<b>2,2100</b>
	<b>Всего день четвертый</b>		<b>76,9640</b>	<b>78,4510</b>	<b>279,7430</b>	<b>1808,5700</b>	<b>805,1140</b>	<b>12,7412</b>	<b>1,4895</b>	<b>3,6548</b>	<b>57,2700</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>День пятый</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/16-с	Каша пшеничная молочная	200	9,4950	11,2600	38,9100	286,8000	286,1400	1,3515	0,2350	0,3660	2,8600
2/7-с	Бутерброд с маслом/сыром	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>15,7150</b>	<b>23,4600</b>	<b>75,8860</b>	<b>542,8800</b>	<b>399,1800</b>	<b>2,5075</b>	<b>0,3500</b>	<b>0,4540</b>	<b>3,0200</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
2/47-с	Сок	100	0,4000	0,3000	10,1000	47,0000	19,0000	2,3000	0,0200	0,0300	5,0000
	<b>Обед</b>										
5/21-с	Свекла тушеная	55	1,5100	2,0880	3,3800	38,0300	10,5500	0,3550	0,0520	0,0235	18,5000
6/26-с	Суп рыбный	200	15,6070	5,8340	18,7550	185,5700	54,4100	1,6585	0,2158	0,1538	16,2260
7/41-с	Жаркое по - домашнему	180	15,4820	11,3580	29,2780	287,8900	32,4600	2,6315	0,2475	0,2217	33,3000
1/5-с	Компот из сухофруктов	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>36,5290</b>	<b>19,8800</b>	<b>94,7890</b>	<b>648,9700</b>	<b>111,1600</b>	<b>6,4310</b>	<b>0,6103</b>	<b>0,4440</b>	<b>68,0260</b>
	<b>Полдник</b>										
8/45-с	Ватрушка с повидлом	100	8,0410	11,1310	56,4520	354,6710	63,5700	2,1560	0,3019	0,2864	5,9900
1/7-с	Кефир сладкий , яблоко , конфета	200	2,8000	2,5000	4,7000	58,0000	120,0000	0,0600	0,0400	0,1500	1,3000

	<b>Итого:</b>		<b>10,8410</b>	<b>13,6310</b>	<b>61,1520</b>	<b>412,6710</b>	<b>183,5700</b>	<b>2,2160</b>	<b>0,3419</b>	<b>0,4364</b>	<b>7,2900</b>
	<b>Всего день пятый</b>		<b>63,4850</b>	<b>57,2710</b>	<b>241,9270</b>	<b>1651,5210</b>	<b>712,9100</b>	<b>13,4545</b>	<b>1,3222</b>	<b>1,3644</b>	<b>83,3360</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>День шестой</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/12-с	<i>Гречка с маслом, сахаром</i>	200	9,0750	9,9250	38,2650	285,3500	283,6900	0,5875	0,1345	0,3610	2,9900
2/7-с	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200/12	1,1200	1,0000	13,8560	68,6800	48,2400	0,0600	0,0160	0,0660	0,5200
	<b>Итого:</b>		<b>16,4150</b>	<b>23,1250</b>	<b>77,1210</b>	<b>564,6300</b>	<b>444,7300</b>	<b>1,7675</b>	<b>0,2655</b>	<b>0,5090</b>	<b>3,6700</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
1/6-с	<b>Сок</b>	<b>150</b>	<b>0,7500</b>	<b>0,0000</b>	<b>13,6500</b>	<b>57,0000</b>	<b>10,5000</b>	<b>0,4500</b>	<b>0,0150</b>	<b>0,0150</b>	<b>3,0000</b>
	<b>Обед</b>										
5/47-с	<i>Салат из капусты</i>	55	1,0450	4,8950	4,2350	65,4500	22,5500	0,3850	0,0110	0,0275	3,8500
6/23-с	<i>Суп гороховый с гречками</i>	200	5,2590	6,8430	17,7950	150,1500	44,7180	1,6094	0,1135	0,1099	18,7800
7/35-с	<i>Котлета рыбная</i>	80	16,2600	14,1120	3,5800	218,9400	25,7500	1,5125	0,0767	0,1501	0,8800



3/10-с	макароны	150	6,9580	4,9350	34,1950	206,4900	13,5600	3,7035	0,2365	0,1148	0,0000
1/46-с	Компот из с/ф	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,0900	0,1080	4,2000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	50,7000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>31,5920</b>	<b>31,1450</b>	<b>100,7050</b>	<b>747,6300</b>	<b>114,8780</b>	<b>8,2904</b>	<b>0,5847</b>	<b>0,5373</b>	<b>27,7100</b>
	<b>Полдник</b>										
7/40-с	Оладья с	150	3,2530	4,7630	20,9120	131,6800	44,9500	1,4435	0,1350	0,1100	39,2000
8/48-с	повидлом	40	5,0800	4,6000	0,2800	62,8000	23,8400	1,0145	0,0280	0,1760	0,0000
2/47-с	Йогурт	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
2/47-с	Печенье	15	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	0,0000
		25	1,9250	0,7500	12,4500	59,5000	5,5000	0,5000	0,0375	0,0200	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>18,8030</b>	<b>17,9805</b>	<b>78,6955</b>	<b>550,3600</b>	<b>324,3050</b>	<b>3,7540</b>	<b>0,3130</b>	<b>0,6225</b>	<b>41,8000</b>
	<b>Всего день шестой</b>		<b>67,5600</b>	<b>72,2505</b>	<b>270,1715</b>	<b>1919,6200</b>	<b>894,4130</b>	<b>14,2619</b>	<b>1,1782</b>	<b>1,6838</b>	<b>76,1800</b>

День:вторник

Неделя:вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>День седьмой</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/14-с	Макароны, яйцо, икра	200	9,3050	10,1600	34,2974	304,5800	272,4800	1,2275	0,1810	0,3640	2,8600
2/42-с	Бутерброд с маслом	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000

	<b>Итого:</b>		<b>13,2250</b>	<b>19,4600</b>	<b>71,2734</b>	<b>524,6600</b>	<b>285,5200</b>	<b>2,2735</b>	<b>0,2560</b>	<b>0,4220</b>	<b>2,8600</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
2/47-с	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>1,5000</b>	<b>0,5000</b>	<b>21,0000</b>	<b>96,0000</b>	<b>16,0000</b>	<b>2,2000</b>	<b>0,0400</b>	<b>0,0500</b>	<b>10,0000</b>
	<b>Обед</b>										
5/47-с	<i>Салат из капусты, моркови</i>	60	1,0000	2,0560	5,9040	43,2600	23,0280	0,8449	0,0132	0,0248	6,0000
6/28-с	<i>Борщ со сметаной</i>	200	9,6610	9,7960	21,6380	213,7200	36,7868	1,8620	0,1517	0,2079	14,6000
7/39-с	<i>Перловка,</i>	80	13,7710	7,2620	5,6300	138,0000	55,3300	0,9515	0,1070	0,1386	1,5450
3/8-с	<i>Суфле мясное</i>	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,1480	0,1418	22,5200
1/5-с	<i>Компот из с/ф</i>	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>31,7100</b>	<b>24,2740</b>	<b>97,4980</b>	<b>665,9000</b>	<b>193,0208</b>	<b>6,4972</b>	<b>0,5149</b>	<b>0,5581</b>	<b>44,6650</b>
	<b>Полдник</b>										
8/37-с	<i>Запеканка творожная со смет. соусом</i>	150	22,8450	27,7770	34,3400	222,6970	141,5000	1,3010	0,1430	0,4030	0,6300
1/4-с	<i>Какао, банан</i>	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
2/47-с		25	0,1000	0,0000	19,0000	73,2500	2,7500	0,1000	0,0000	0,0025	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>28,9170</b>	<b>32,8400</b>	<b>76,9660</b>	<b>467,9270</b>	<b>384,4900</b>	<b>1,5570</b>	<b>0,2260</b>	<b>0,7145</b>	<b>3,2300</b>
	<b>Всего день седьмой</b>		<b>75,3520</b>	<b>77,0740</b>	<b>266,7374</b>	<b>1754,4870</b>	<b>879,0308</b>	<b>12,5277</b>	<b>1,0369</b>	<b>1,7446</b>	<b>60,7550</b>

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне- зимний  
 Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>День восьмой</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/12-с	<i>Вареники ленивые с маслом</i>	200	9,0500	9,9000	36,4940	276,3700	311,4000	0,4315	0,1270	0,3610	2,9900
2/7-с	<i>Печенье</i>	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>15,2700</b>	<b>22,1000</b>	<b>73,4700</b>	<b>532,4500</b>	<b>424,4400</b>	<b>1,5875</b>	<b>0,2420</b>	<b>0,4490</b>	<b>3,1500</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
2/47-с	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>0,4000</b>	<b>0,3000</b>	<b>10,1000</b>	<b>47,0000</b>	<b>19,0000</b>	<b>2,3000</b>	<b>0,0200</b>	<b>0,0300</b>	<b>5,0000</b>
	<b>Обед</b>										
5/19-с	<i>Салат из моркови</i>	60	1,0510	3,0540	3,4670	44,6800	29,1800	0,3910	0,0223	0,0409	22,5500
6/32-с	<i>Свекольник со сметаной</i>	200	7,1400	7,2840	20,9980	184,6400	23,8768	2,0980	0,1687	0,1183	14,6000
7/31-с	<i>Тефтеля мясная с соусом</i>	80	15,2370	10,1530	7,4310	197,9600	16,9100	1,5895	0,0740	0,1433	1,0000
3/12-с	<i>Каша пшеничная</i>	150/25	4,4800	4,2850	24,7600	141,5500	11,0860	1,5508	0,1050	0,0410	0,0000
1/5-с	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный на день</i>	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>31,8380</b>	<b>25,3760</b>	<b>100,0320</b>	<b>706,3100</b>	<b>94,7928</b>	<b>7,4153</b>	<b>0,4650</b>	<b>0,3885</b>	<b>38,1500</b>
	<b>Полдник</b>										
5/49-с	<i>Печень по-строгановски, каша ячневая</i>	150	1,8710	8,8680	17,9380	181,6040	31,0000	1,1870	0,0809	0,0641	14,9500
8/49-с	<i>Батон с маслом</i>	40	6,0060	4,9730	0,3640	70,3700	15,2400	0,4170	0,0090	2,1008	1,0300
2/47-с	<i>Какао, банан</i>	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
	<b>Итого:</b>		<b>14,0820</b>	<b>19,2785</b>	<b>40,3755</b>	<b>422,9540</b>	<b>287,8550</b>	<b>2,1300</b>	<b>0,1724</b>	<b>2,4724</b>	<b>18,5800</b>
	<b>Всего день восьмой</b>		<b>61,5900</b>	<b>67,0545</b>	<b>223,9775</b>	<b>1708,7140</b>	<b>826,0878</b>	<b>13,4328</b>	<b>0,8994</b>	<b>3,3399</b>	<b>64,8800</b>

День:четверг  
 Неделя:вторая  
 Сезон: осенне- зимний  
 Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>День девятый</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/17-с	<i>Каша манная молочная</i>	200	9,4950	11,2600	38,9100	286,8000	286,1400	1,3515	0,2350	0,3660	2,8600
2/42-с	<i>Бутерброд с маслом</i>	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>13,4150</b>	<b>20,5600</b>	<b>75,8860</b>	<b>506,8800</b>	<b>299,1800</b>	<b>2,3975</b>	<b>0,3100</b>	<b>0,4240</b>	<b>2,8600</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
2/47-с	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>1,5000</b>	<b>0,5000</b>	<b>21,0000</b>	<b>96,0000</b>	<b>16,0000</b>	<b>2,2000</b>	<b>0,0400</b>	<b>0,0500</b>	<b>10,0000</b>
	<b>Обед</b>										
5/47-с	<i>Свекла тушеная</i>	55	0,4400	0,0550	0,9350	7,1500	12,6500	0,3300	0,0110	0,0110	2,7500
6/24-с	<i>Суп крестьянский</i>	200	5,6080	6,8600	15,6750	145,2700	35,0080	1,2544	0,1377	0,1072	26,8300
7/33-с	<i>Голубцы ленивые</i>	200	15,2980	12,1880	16,7900	248,4200	69,6700	1,8930	0,0944	0,2488	49,8300
1/46-с	<i>Компот из с/ф</i>	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,0900	0,1080	4,2000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>24,7960</b>	<b>19,7030</b>	<b>82,7800</b>	<b>541,2400</b>	<b>131,0280</b>	<b>5,2574</b>	<b>0,4281</b>	<b>0,5200</b>	<b>83,6100</b>
	<b>Полдник</b>										
8/46-с	<i>Ватрушка с повидлом</i>	100/50	16,3980	15,9400	44,2140	272,3000	167,1000	1,2090	0,1366	0,3302	1,2900

2/47-с	<i>Кефир сладкий, банан</i>	170	4,5900	4,2500	18,3600	134,3000	205,7000	0,1700	0,5100	2,2100	0,5200
2/47-с		30	0,2400		23,4900	87,9000	2,7000	0,0900	0,0000	0,0000	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>21,2280</b>	<b>20,1900</b>	<b>86,0640</b>	<b>494,5000</b>	<b>375,5000</b>	<b>1,4690</b>	<b>0,6466</b>	<b>2,5402</b>	<b>1,8100</b>
	<b>Всего день девятый</b>		<b>60,9390</b>	<b>60,9530</b>	<b>265,7300</b>	<b>1638,6200</b>	<b>821,7080</b>	<b>11,3239</b>	<b>1,4247</b>	<b>3,5342</b>	<b>98,2800</b>

День:пятница

Неделя:вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>День десятый</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/14-с	<i>Каша рисовая молочная</i>	250	9,0700	10,2250	36,9950	282,3000	273,6900	0,8565	0,1930	0,3460	2,8600
2/7-с	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>15,2900</b>	<b>22,4250</b>	<b>73,9710</b>	<b>538,3800</b>	<b>386,7300</b>	<b>2,0125</b>	<b>0,3080</b>	<b>0,4340</b>	<b>3,0200</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
2/47-с	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>0,9000</b>	<b>0,2000</b>	<b>8,1000</b>	<b>43,0000</b>	<b>34,0000</b>	<b>0,3000</b>	<b>0,0400</b>	<b>0,0300</b>	<b>60,0000</b>
	<b>Обед</b>										
2/47-с	<i>Капуста тушеная</i>	55	0,9350	0,1100	4,4000	29,7000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
6/29-с	<i>Суп с клёцками.</i>	200	7,3300	7,0090	27,1230	201,7900	24,6768	1,4130	0,1382	0,0963	14,6000

7/37-с	Плов	80	13,9530	8,1610	4,7400	146,3100	84,6000	0,8995	0,1100	0,1878	1,7800
3/8-с	с курицей	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,1480	0,1418	22,5200
1/5-с	Компот из сухофруктов	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>29,4960</b>	<b>20,4400</b>	<b>100,5890</b>	<b>648,7200</b>	<b>187,1528</b>	<b>5,1513</b>	<b>0,4912</b>	<b>0,4709</b>	<b>38,9000</b>
	<b>Полдник</b>										
8/41-с	Омлет, икра кабачковая, хлеб	100	8,7400	11,0420	40,8600	297,7200	136,4400	0,8845	0,1595	0,2360	1,3000
1/3-с	Чай, печенье, банан	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
	<b>Итого:</b>		<b>14,9450</b>	<b>16,4795</b>	<b>62,9335</b>	<b>468,7000</b>	<b>378,0550</b>	<b>1,4105</b>	<b>0,2420</b>	<b>0,5435</b>	<b>3,9000</b>
	<b>Всего день десятый</b>		<b>60,6310</b>	<b>59,5445</b>	<b>245,5935</b>	<b>1698,8000</b>	<b>985,9378</b>	<b>8,8743</b>	<b>1,0812</b>	<b>1,4784</b>	<b>105,8200</b>

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
		Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День первый		73,5020	77,2080	236,2840	1904,5700	962,3343	11,3761	0,8992	1,6049	78,3800
День второй		79,7220	79,5530	239,6445	1740,7700	969,2828	11,0688	0,9317	1,7827	61,8050
День третий		61,3300	64,1825	270,6285	1818,4810	841,8178	13,9338	1,2698	1,6204	65,4900
День четвертый		76,9640	78,4510	279,7430	1808,5700	805,1140	12,7412	1,4895	3,6548	57,2700
День пятый		63,4850	57,2710	241,9270	1651,5210	712,9100	13,4545	1,3222	1,3644	83,3360
День шестой		67,5600	72,2505	270,1715	1919,6200	894,4130	14,2619	1,1782	1,6838	76,1800
День седьмой		75,3520	77,0740	266,7374	1754,4870	879,0308	12,5277	1,0369	1,7446	60,7550
День восьмой		61,5900	67,0545	223,9775	1708,7140	826,0878	13,4328	0,8994	3,3399	64,8800
День девятый		60,9390	60,9530	265,7300	1638,6200	821,7080	11,3239	1,4247	3,5342	98,2800
День десятый		60,6310	59,5445	245,5935	1698,8000	985,9378	8,8743	1,0812	1,4784	105,8200
Итого:		681,0750	693,5420	2540,4369	17644,1530	8698,6363	122,9952	11,5328	21,8081	752,1960
В день:		68,1075	69,3542	254,0437	1764,4153	869,8636	12,2995	1,1533	2,1808	75,2196

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления образования  
администрации Красногвардейского  
района

«  » \_\_\_\_\_  
Е.Н. Черняков  
2023г.



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ «Детский сад с.  
Самарино»

«31» августа 2023г.  
приказ № 57 от «31» августа 2023г.



**Примерное десятидневное меню  
(весенне – летний период)  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад с. Самарино»  
Красногвардейского района Белгородской области для детей от 1,6 до 7 лет  
с 10,5 часовым режимом функционирования  
на 2023 – 2024 учебный год**

с.Самарино  
2023 г.



## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №1

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети от 1,5-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>День первый</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/17-с	<i>Макароны с маслом, яйцо, икра кабачковая</i>	200	9,0500	9,9000	36,4940	276,3700	311,4000	0,4315	0,1270	0,3610	2,9900
30/8/8	<i>Батон с маслом/сыром</i>	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>15,2700</b>	<b>22,1000</b>	<b>73,4700</b>	<b>532,4500</b>	<b>424,4400</b>	<b>1,5875</b>	<b>0,2420</b>	<b>0,4490</b>	<b>3,1500</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
2/47-с	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>0,4000</b>	<b>0,4000</b>	<b>9,8000</b>	<b>45,0000</b>	<b>16,0000</b>	<b>2,2000</b>	<b>0,0400</b>	<b>0,0400</b>	<b>10,0000</b>
	<b>Обед</b>										
5/19-с	<i>Салат из св.огурцов и помидор</i>	60	1,0510	3,0540	3,4670	44,6800	29,1800	0,3910	0,022	0,040	22,5500

									3	9	
6/27-с	<i>Суп гороховый с гречками</i>	200	6,6720	8,3750	18,2410	173,1700	59,3040	1,7582	0,124 2	0,138 9	35,4300
3/11-с	<i>Каша пшеничная,</i>	150	5,4430	4,4720	36,2940	203,0400	12,6200	0,8515	0,088 4	0,026 8	0,0000
7/36-с	<i>Рыба тушеная</i>	80	16,330 0	14,112 0	4,0350	220,9900	27,3000	1,5525	0,079 2	0,151 1	1,3800
1/5-с	<i>Компот из с/ф</i>	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,000 0	0,000 0	0,0000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	0,0945	0,0845	0,066 5	0,031 5	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>32,391 0</b>	<b>30,433 0</b>	<b>99,0530</b>	<b>754,0100</b>	<b>128,7385</b>	<b>4,6737</b>	<b>0,380 6</b>	<b>0,389 2</b>	<b>59,3600</b>
	<b>Полдник</b>										
8/38-с	<i>Гречка отварная</i>	100	11,736 0	13,655 0	9,8110	204,8100	104,6900	1,9945	0,096 1	0,410 2	0,6500
2/47-с	<i>Печень тушеная</i>	60	1,1400	5,3400	4,6200	71,4000	24,6000	0,4200	0,012 0	0,030 0	4,2000
2/47-с	<i>Йогурт питьевой</i>	170	8,5000	2,5500	5,9500	119,0000	255,0000	0,1700	0,051 0	0,255 0	1,0200
2/47-с	<i>Печенье</i>	30	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,030 0	0,009 0	0,0000
2/47-с		25	1,7250	0,3000	10,6000	52,5000	0,4658	0,0604	0,047 5	0,022 5	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>25,441 0</b>	<b>24,275 0</b>	<b>53,9610</b>	<b>573,1100</b>	<b>393,1558</b>	<b>2,9149</b>	<b>0,236 6</b>	<b>0,726 7</b>	<b>5,8700</b>
	<b>Всего день первый</b>		<b>73,502 0</b>	<b>77,208 0</b>	<b>236,2840</b>	<b>1904,5700</b>	<b>962,3343</b>	<b>11,376 1</b>	<b>0,899 2</b>	<b>1,604 9</b>	<b>78,3800</b>

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №2

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети от 1,5 до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>День второй</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/16-с	<i>Гречка с маслом, сахаром</i>	200	7,9450	9,6500	22,5445	285,7800	268,9800	0,4375	0,1080	0,3460	2,8600
2/42-с	<i>Бутерброд с маслом</i>	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	<i>Чай с сахаром,</i>	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>11,8650</b>	<b>18,9500</b>	<b>59,5205</b>	<b>505,8600</b>	<b>282,0200</b>	<b>1,4835</b>	<b>0,1830</b>	<b>0,4040</b>	<b>2,8600</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
2/47-с	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>1,5000</b>	<b>0,5000</b>	<b>21,0000</b>	<b>96,0000</b>	<b>16,0000</b>	<b>2,2000</b>	<b>0,0400</b>	<b>0,0500</b>	<b>10,0000</b>
	<b>Обед</b>										
5/44-с	<i>Салат из огурцов</i>	60	0,5280	3,0930	1,8240	38,0100	7,0880	0,4349	0,0336	0,0192	12,0000
6/24-с	<i>Борщ со сметаной</i>	200/10	14,865	11,744	16,6330	242,5900	26,7768	1,9530	0,151	0,167	14,6000

			0	0					7	3	
7/38-с	Гуляш	80	13,953 0	8,1610	4,7400	146,3100	84,6000	0,8995	0,110 0	0,187 8	1,7800
3/8-с	Рожки отварные	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,148 0	0,141 8	22,5200
1/5-с	Компот	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,000 0	0,000 0	0,0000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,095 0	0,045 0	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>36,624 0</b>	<b>28,158 0</b>	<b>87,5230</b>	<b>697,8300</b>	<b>196,3408</b>	<b>6,1262</b>	<b>0,538 3</b>	<b>0,561 1</b>	<b>50,9000</b>
	<b>Полдник</b>										
8/35-с	Запеканка	150	22,292 0	25,400 0	20,0780	145,9900	191,6800	0,8920	0,093 4	0,418 6	1,0700
8/42-с	со сметанным соусом	25	0,9060	2,5220	4,3860	44,3600	25,3000	0,0660	0,013 5	0,033 1	0,1750
1/1-с	Какао	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,083 0	0,309 0	2,6000
2/47-с	печенье	25	0,1000	0,0000	19,0000	73,2500	2,7500	0,1000	0,000 0	0,002 5	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>29,270 0</b>	<b>32,985 0</b>	<b>67,0900</b>	<b>435,5800</b>	<b>459,9700</b>	<b>1,2140</b>	<b>0,189 9</b>	<b>0,763 2</b>	<b>3,8450</b>
	<b>Всего день второй</b>		<b>79,259 0</b>	<b>80,593 0</b>	<b>235,1335</b>	<b>1735,2700</b>	<b>954,3308</b>	<b>11,023 7</b>	<b>0,951 2</b>	<b>1,778 3</b>	<b>67,6050</b>

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №3

День: среда

Неделя:

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети от 1,5-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>День третий</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/18-с	<i>Вареники ленивые с маслом, сахаром</i>	200	9,3450	10,2250	35,3910	287,0300	271,9800	1,8625	0,1955	0,3860	2,8600
2/7-с	<i>Печенье</i>	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>15,5650</b>	<b>22,4250</b>	<b>72,3670</b>	<b>543,1100</b>	<b>385,0200</b>	<b>3,0185</b>	<b>0,3105</b>	<b>0,4740</b>	<b>3,0200</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
2/47-с	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>0,4000</b>	<b>0,4000</b>	<b>9,8000</b>	<b>45,0000</b>	<b>16,0000</b>	<b>2,2000</b>	<b>0,0400</b>	<b>0,0400</b>	<b>10,0000</b>
	<b>Обед</b>										
5/43-с	<i>Салат из помидор</i>	60	0,5100	2,0530	2,3250	27,7300	29,9680	0,3729	0,0190	0,0230	6,0000

6/3-с	Свекольник с сметаной	200	7,1840	9,2730	24,7310	209,8700	40,2268	1,5430	0,1350	0,1168	15,6300
7/30-с	Котлета мясная	80	14,3550	9,7330	6,2600	183,8800	18,4400	1,5795	0,0750	0,1380	1,5000
3/12-с	Каша пшеничная, соус томатный	150/25	4,4800	4,2850	24,7600	141,5500	11,0860	1,5508	0,1050	0,0410	0,0000
1/46-с	Компот из с/ф	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,0900	0,1080	4,2000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>29,9790</b>	<b>25,9440</b>	<b>107,4560</b>	<b>703,4300</b>	<b>113,4208</b>	<b>6,8262</b>	<b>0,5190</b>	<b>0,4718</b>	<b>27,3300</b>
	<b>Полдник</b>										
8/43-с	Каша гречневая молочная	100	8,9110	10,9700	54,2210	346,7210	85,0900	1,3100	0,3008	0,3081	25,5400
1/3-с	Чай, батон с маслом, зефир	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
	<b>Итого:</b>		<b>15,1160</b>	<b>16,4075</b>	<b>76,2945</b>	<b>517,7010</b>	<b>326,7050</b>	<b>1,8360</b>	<b>0,3833</b>	<b>0,6156</b>	<b>28,1400</b>
	<b>Всего день третий</b>		<b>61,0600</b>	<b>65,1765</b>	<b>265,9175</b>	<b>1809,2410</b>	<b>841,1458</b>	<b>13,8807</b>	<b>1,2528</b>	<b>1,6014</b>	<b>68,4900</b>

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №4

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети от 1,5 до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>День четвертый</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/19-с	<i>Каша манная молочная</i>	200	9,1950	9,7900	41,9860	297,1800	290,9800	0,7275	0,1690	0,5760	2,8600
2/42-с	<i>Бутерброд с маслом</i>	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>13,1150</b>	<b>19,0900</b>	<b>78,9620</b>	<b>517,2600</b>	<b>304,0200</b>	<b>1,7735</b>	<b>0,2440</b>	<b>0,6340</b>	<b>2,8600</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
2/47-с	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>1,5000</b>	<b>0,5000</b>	<b>21,0000</b>	<b>96,0000</b>	<b>16,0000</b>	<b>2,2000</b>	<b>0,0400</b>	<b>0,0500</b>	<b>10,0000</b>
	<b>Обед</b>										
5/45-с	<i>Салат из капусты</i>	60	0,5850	2,0780	2,4250	29,9800	12,3180	0,4479	0,0290	0,0230	9,7500

6/25-с	Суп пшенный с «Сайрой»	200	11,421 0	6,9200	35,5270	245,7000	51,3840	3,0502	0,316 9	0,139 7	14,6000
7/28-с	Плов с мясом	180	16,008 0	17,238 0	30,6900	312,1700	22,1500	1,6575	0,090 1	0,133 1	1,1000
1/6-с	Компот из с/ф	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,015 0	0,015 0	3,0000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,095 0	0,045 0	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>32,214 0</b>	<b>26,836 0</b>	<b>103,4920</b>	<b>729,3500</b>	<b>109,8520</b>	<b>7,3556</b>	<b>0,546 0</b>	<b>0,355 8</b>	<b>28,4500</b>
	<b>Полдник</b>										
8/36-с	Ватрушка с повидлом	120	22,750 0	25,375 0	31,1200	189,2900	146,3000	1,0310	0,128 5	0,382 0	0,6800
2/47-с	Кефир сладкий	170	4,5900	4,2500	18,3600	134,3000	205,7000	0,1700	0,510 0	2,210 0	1,5300
2/47-с	Конфета	30	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,030 0	0,009 0	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>29,680 0</b>	<b>32,055 0</b>	<b>72,4600</b>	<b>448,9900</b>	<b>360,4000</b>	<b>1,4710</b>	<b>0,668 5</b>	<b>2,601 0</b>	<b>2,2100</b>
	<b>Всего день четвертый</b>		<b>76,509 0</b>	<b>78,481 0</b>	<b>275,9140</b>	<b>1791,6000</b>	<b>790,2720</b>	<b>12,800 1</b>	<b>1,498 5</b>	<b>3,640 8</b>	<b>43,5200</b>





5/18-с	<i>Салат из свеклы</i>	60	0,5850	2,0780	2,4250	29,9800	12,3180	0,4479	0,029 0	0,023 0	9,7500
6/26-с	<i>Суп с клёцками</i>	200	15,607 0	5,8340	18,7550	185,5700	54,4100	1,6585	0,215 8	0,153 8	16,2260
7/41-с	<i>Жаркое по - домашнему</i>	180	15,482 0	11,358 0	29,2780	287,8900	32,4600	2,6315	0,247 5	0,221 7	33,3000
1/5-с	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,000 0	0,000 0	0,0000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,095 0	0,045 0	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>35,604 0</b>	<b>19,870 0</b>	<b>93,8340</b>	<b>640,9200</b>	<b>112,9280</b>	<b>6,5239</b>	<b>0,587 3</b>	<b>0,443 5</b>	<b>59,2760</b>
	<b>Полдник</b>										
8/44-с	<i>Булочка сдобная</i>	100	7,9770	10,907 0	76,9640	409,4710	60,2100	1,4440	0,283 5	0,272 0	0,5900
1/7-с	<i>Кофейный напиток, конфета</i>	200	2,8000	2,5000	4,7000	58,0000	120,0000	0,0600	0,040 0	0,150 0	1,3000
	<b>Итого:</b>		<b>10,777 0</b>	<b>13,407 0</b>	<b>81,6640</b>	<b>467,4710</b>	<b>180,2100</b>	<b>1,5040</b>	<b>0,323 5</b>	<b>0,422 0</b>	<b>1,8900</b>
	<b>Всего день пятый</b>		<b>62,496 0</b>	<b>57,037 0</b>	<b>261,4840</b>	<b>1698,2710</b>	<b>711,3180</b>	<b>12,835 4</b>	<b>1,280 8</b>	<b>1,349 5</b>	<b>69,1860</b>

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №6

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети от 1,5 до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>День шестой</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/12-с	Макаронны с маслом, икра кабачковая, яйцо	200	9,0750	9,9250	38,2650	285,3500	283,6900	0,5875	0,1345	0,3610	2,9900
2/7-с	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	Чай с сахаром	200/12	1,1200	1,0000	13,8560	68,6800	48,2400	0,0600	0,0160	0,0660	0,5200
	<b>Итого:</b>		<b>16,4150</b>	<b>23,1250</b>	<b>77,1210</b>	<b>564,6300</b>	<b>444,7300</b>	<b>1,7675</b>	<b>0,2655</b>	<b>0,5090</b>	<b>3,6700</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
1/6-с	Сок	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	<b>Обед</b>										
5/44-с	Салат из помидоров	60	0,5280	3,0930	1,8240	38,0100	7,0880	0,4349	0,0336	0,0192	12,0000

6/23-с	Суп гречневый	200	5,2590	6,8430	17,7950	150,1500	44,7180	1,6094	0,1135	0,1099	18,7800
7/35-с	Тефтеля мясная	80	16,2600	14,1120	3,5800	218,9400	25,7500	1,5125	0,0767	0,1501	0,8800
3/10-с	Ячневый гарнир	150	6,9580	4,9350	34,1950	206,4900	13,5600	3,7035	0,2365	0,1148	0,0000
1/46-с	Компот из с/ ф	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,0900	0,1080	4,2000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	50,7000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>31,0750</b>	<b>29,3430</b>	<b>98,2940</b>	<b>720,1900</b>	<b>99,4160</b>	<b>8,3403</b>	<b>0,6073</b>	<b>0,5290</b>	<b>35,8600</b>
	<b>Полдник</b>										
7/40-с	Рагу овощное	130	3,2530	4,7630	20,9120	131,6800	44,9500	1,4435	0,1350	0,1100	39,2000
8/48-с	Печень по строгановски	70	5,0800	4,6000	0,2800	62,8000	23,8400	1,0145	0,0280	0,1760	0,0000
2/47-с	Йогурт	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
2/47-с	Печенье, зефир	15	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	0,0000
	Хлеб пшеничный	25	1,9250	0,7500	12,4500	59,5000	5,5000	0,5000	0,0375	0,0200	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>18,8030</b>	<b>17,9805</b>	<b>78,6955</b>	<b>550,3600</b>	<b>324,3050</b>	<b>3,7540</b>	<b>0,3130</b>	<b>0,6225</b>	<b>41,8000</b>
	<b>Всего день шестой</b>		<b>67,0430</b>	<b>70,4485</b>	<b>267,7605</b>	<b>1892,1800</b>	<b>878,9510</b>	<b>14,3118</b>	<b>1,2008</b>	<b>1,6755</b>	<b>84,3300</b>

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №7

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети от 1,5 до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>День седьмой</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/14-с	<i>Каша гречневая с маслом, сахаром</i>	200	9,3050	10,1600	34,2974	304,5800	272,4800	1,2275	0,1810	0,3640	2,8600
2/42-с	<i>Бутерброд с маслом</i>	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>13,2250</b>	<b>19,4600</b>	<b>71,2734</b>	<b>524,6600</b>	<b>285,5200</b>	<b>2,2735</b>	<b>0,2560</b>	<b>0,4220</b>	<b>2,8600</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
2/47-с	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>1,5000</b>	<b>0,5000</b>	<b>21,0000</b>	<b>96,0000</b>	<b>16,0000</b>	<b>2,2000</b>	<b>0,0400</b>	<b>0,0500</b>	<b>10,0000</b>
	<b>Обед</b>										
5/43-с	<i>Салат из свежих огурцов</i>	60	0,5100	2,0530	2,3250	27,7300	29,9680	0,3729	0,019	0,023	6,0000

									0	0	
6/28-с	<i>Суп с фрикадельками</i>	200	9,6610 13,771	9,7960	21,6380	213,7200	36,7868	1,8620	0,151 7	0,207 9	14,6000
7/39-с	<i>Котлета рыбная</i>	80	0	7,2620	5,6300	138,0000	55,3300	0,9515	0,107 0	0,138 6	1,5450
3/8-с	<i>Картофельное пюре</i>	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,148 0	0,141 8	22,5200
1/5-с	<i>Компот из с/ф</i>	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,000 0	0,000 0	0,0000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,095 0	0,045 0	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>31,220 0</b>	<b>24,271 0</b>	<b>93,9190</b>	<b>650,3700</b>	<b>199,9608</b>	<b>6,0252</b>	<b>0,520 7</b>	<b>0,556 3</b>	<b>44,6650</b>
	<b>Полдник</b>										
8/37-с	<i>Сырники с маслом и сахаром, сметанным соусом</i>	150	22,845 0	27,777 0	34,3400	222,6970	141,5000	1,3010	0,143 0	0,403 0	0,6300
1/4-с	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,083 0	0,309 0	2,6000
2/47-с	<i>Банан</i>	25	0,1000	0,0000	19,0000	73,2500	2,7500	0,1000	0,000 0	0,002 5	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>28,917 0</b>	<b>32,840 0</b>	<b>76,9660</b>	<b>467,9270</b>	<b>384,4900</b>	<b>1,5570</b>	<b>0,226 0</b>	<b>0,714 5</b>	<b>3,2300</b>
	<b>Всего день седьмой</b>		<b>74,862 0</b>	<b>77,071 0</b>	<b>263,1584</b>	<b>1738,9570</b>	<b>885,9708</b>	<b>12,055 7</b>	<b>1,042 7</b>	<b>1,742 8</b>	<b>60,7550</b>

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №8

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети от 1,5 до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>День восьмой</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/12-с	<i>Вареники ленивые с маслом, сахаром</i>	200	9,0500	9,9000	36,4940	276,3700	311,4000	0,4315	0,1270	0,3610	2,9900
2/7-с	<i>Печенье</i>	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>15,2700</b>	<b>22,1000</b>	<b>73,4700</b>	<b>532,4500</b>	<b>424,4400</b>	<b>1,5875</b>	<b>0,2420</b>	<b>0,4490</b>	<b>3,1500</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
2/47-с	<i>сок</i>	100	0,4000	0,3000	10,1000	47,0000	19,0000	2,3000	0,0200	0,0300	5,0000
	<b>Обед</b>										
5/19-с	<i>Салат витаминный</i>	60	1,0510	3,0540	3,4670	44,6800	29,1800	0,3910	0,0223	0,0409	22,5500

6/32-с	Суп картофельный с ячневой крупой	200	7,1400	7,2840	20,9980	184,6400	23,8768	2,0980	0,1687	0,1183	14,6000
7/31-с	Котлета мясная	80	15,2370	10,1530	7,4310	197,9600	16,9100	1,5895	0,0740	0,1433	1,0000
3/12-с	Макароны	150/25	4,4800	4,2850	24,7600	141,5500	11,0860	1,5508	0,1050	0,0410	0,0000
1/5-с	Компот из сухофруктов	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>31,8380</b>	<b>25,3760</b>	<b>100,0320</b>	<b>706,3100</b>	<b>94,7928</b>	<b>7,4153</b>	<b>0,4650</b>	<b>0,3885</b>	<b>38,1500</b>
	<b>Полдник</b>										
8/45-с	Каша рисовая молочная	100	8,0410	11,1310	56,4520	354,6710	63,5700	2,1560	0,3019	0,2864	5,9900
2/47-с	Какао, батон с маслом	200	2,8000	2,5000	4,7000	58,0000	120,0000	0,0600	0,0400	0,1500	1,3000
	<b>Итого:</b>		<b>10,8410</b>	<b>13,6310</b>	<b>61,1520</b>	<b>412,6710</b>	<b>183,5700</b>	<b>2,2160</b>	<b>0,3419</b>	<b>0,4364</b>	<b>7,2900</b>
	<b>Всего день восьмой</b>		<b>58,3490</b>	<b>61,4070</b>	<b>244,7540</b>	<b>1698,4310</b>	<b>721,8028</b>	<b>13,5188</b>	<b>1,0689</b>	<b>1,3039</b>	<b>53,5900</b>



## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №9

День:четверг

Неделя:вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети от 1,5 до 7 лет

Номер рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич ценность ккал	Минеральные в- ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углевод ы		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>День девятый</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/17-с	Каша ячневая молочная	200	9,4950	11,260 0	38,9100	286,8000	286,1400	1,3515	0,235 0	0,366 0	2,8600
2/42-с	Бутерброд с маслом	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,075 0	0,052 0	0,0000
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,000 0	0,006 0	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>13,415 0</b>	<b>20,560 0</b>	<b>75,8860</b>	<b>506,8800</b>	<b>299,1800</b>	<b>2,3975</b>	<b>0,310 0</b>	<b>0,424 0</b>	<b>2,8600</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
2/47-с	сок	100	1,5000	0,5000	21,0000	96,0000	16,0000	2,2000	0,040 0	0,050 0	10,0000
	<b>Обед</b>										
5/44-с	Салат из помидоров	60	0,5280	3,0930	1,8240	38,0100	7,0880	0,4349	0,033 6	0,019 2	12,0000
6/24-с	Суп крестьянский со сметаной	200	5,6080	6,8600	15,6750	145,2700	35,0080	1,2544	0,137	0,107	26,8300

									7	2	
7/33-с	<i>Голубцы ленивые</i>	200	15,298 0	12,188 0	16,7900	248,4200	69,6700	1,8930	0,094 4	0,248 8	49,8300
1/46-с	<i>Компот из с/ ф</i>	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,090 0	0,108 0	4,2000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,095 0	0,045 0	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>24,884 0</b>	<b>22,741 0</b>	<b>83,6690</b>	<b>572,1000</b>	<b>125,4660</b>	<b>5,3623</b>	<b>0,450 7</b>	<b>0,528 2</b>	<b>92,8600</b>
	<b>Полдник</b>										
8/46-с	<i>Ватрушка с повидлом</i>	100/50	16,398 0	15,940 0	44,2140	272,3000	167,1000	1,2090	0,136 6	0,330 2	1,2900
2/47-с	<i>Кефир сладкий</i>	170	4,5900	4,2500	18,3600	134,3000	205,7000	0,1700	0,510 0	2,210 0	0,5200
2/47-с	<i>Банан</i>	30	0,2400		23,4900	87,9000	2,7000	0,0900	0,000 0	0,000 0	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>21,228 0</b>	<b>20,190 0</b>	<b>86,0640</b>	<b>494,5000</b>	<b>375,5000</b>	<b>1,4690</b>	<b>0,646 6</b>	<b>2,540 2</b>	<b>1,8100</b>
	<b>Всего день девятый</b>		<b>61,027 0</b>	<b>63,991 0</b>	<b>266,6190</b>	<b>1669,4800</b>	<b>816,1460</b>	<b>11,428 8</b>	<b>1,447 3</b>	<b>3,542 4</b>	<b>107,530 0</b>

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №10

День:пятница

Неделя:вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети от 1,5-х до 7 лет

Номер рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич ценность ккал	Минеральные в- ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углевод ы		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>День десятый</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/14-с	Макароны молочные	200	9,0700	10,225 0	36,9950	282,3000	273,6900	0,8565	0,193 0	0,346 0	2,8600
2/7-с	Бутерброд с маслом/сыром	50/10/1 0	6,2200	12,200 0	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,115 0	0,082 0	0,1600
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,000 0	0,006 0	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>15,290 0</b>	<b>22,425 0</b>	<b>73,9710</b>	<b>538,3800</b>	<b>386,7300</b>	<b>2,0125</b>	<b>0,308 0</b>	<b>0,434 0</b>	<b>3,0200</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
2/47-с	Сок	100	0,9000	0,2000	8,1000	43,0000	34,0000	0,3000	0,040 0	0,030 0	60,0000
	<b>Обед</b>										
5/20-с	Салат из капусты	60	0,7800	1,0590	7,0360	36,9700	30,6400	0,4260	0,036 0	0,042 0	3,0000
6/29-с	Суп карт. с гречкой	200	7,3300	7,0090	27,1230	201,7900	24,6768	1,4130	0,138	0,096	14,6000

									2	3	
7/37-с	Суфле мясное	80	13,953 0	8,1610	4,7400	146,3100	84,6000	0,8995	0,110 0	0,187 8	1,7800
3/8-с	Перловка	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,148 0	0,141 8	22,5200
1/5-с	Компот из сухофруктов	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,000 0	0,000 0	0,0000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,095 0	0,045 0	0,0000
	<b>Итого:</b>		<b>29,341 0</b>	<b>21,389 0</b>	<b>103,2250</b>	<b>655,9900</b>	<b>217,7928</b>	<b>5,5773</b>	<b>0,527 2</b>	<b>0,512 9</b>	<b>41,9000</b>
	<b>Полдник</b>										
8/41-с	Омлет, икра кабачковая, хлеб	100	8,7400	11,042 0	40,8600	297,7200	136,4400	0,8845	0,159 5	0,236 0	1,3000
1/3-с	Какао на молоке, банан	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,082 5	0,307 5	2,6000
	<b>Итого:</b>		<b>14,945 0</b>	<b>16,479 5</b>	<b>62,9335</b>	<b>468,7000</b>	<b>378,0550</b>	<b>1,4105</b>	<b>0,242 0</b>	<b>0,543 5</b>	<b>3,9000</b>
	<b>Всего день десятый</b>		<b>60,476 0</b>	<b>60,493 5</b>	<b>248,2295</b>	<b>1706,0700</b>	<b>1016,577 8</b>	<b>9,3003</b>	<b>1,117 2</b>	<b>1,520 4</b>	<b>108,820 0</b>