


УТВЕРЖДЕНО:

  
Заведующий МКДОУ детского сада  
«Родничок» пгт Туза Кировской области  
*Дерба* Т.Л.Дербенева  
Приказ № 49/1-од от «28» августа 2023 г

Циклическое десятидневное меню для организации  
питания детей от 3х до 7 лет  
на осенне-зимний период в МКДОУ детский сад  
«Родничок» пгт Туза Кировской области

---

День - первый  
 Неделя – первая  
 Сезон – осенне-зимний  
 Возрастная категория – с 3 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>												
268/59	Каша манная молочная	200	2,62	7,5	30,9	215,4	0	0	1,4	0	0	0
508/69	Какао с молоком	180	3,2	3,0	22,5	129,6	0	0	1,2	0	0	0
2/3	Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0	0,3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,72</b>	<b>18,26</b>	<b>67,93</b>	<b>484,1</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>2,6</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
91/264	Сок	150	0,90	0	18,18	76,0	0,02	0,02	3,60	12,6	0	2,52
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>12,6</b>	<b>0</b>	<b>2,52</b>
<b>ОБЕД</b>												
1/79	Салат капустный	50	1,1	5,1	4,6	68	0	0	12,8	0	0	0
152/88	Суп картофельный с макар.изд. на м/к бульоне	180	1,94	2,05	13,55	80,1	0	0	5,94	0	0	0
297/14	Макар. изд отварные	130	4,9	0,6	25,2	125,6	0	0	0,01	0	0	0
403/33 67/354	Печень по - строгановски из говяд.	70/40	18,0	13,8	4,3	213	0	0	8,5	0	0	0
527/62	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0	0	0,45	0	0	0
87	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	0	6,9	0	0,54
86	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	0	17	0	1,9
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,84</b>	<b>23,02</b>	<b>103,3</b>	<b>747,71</b>	<b>0,138</b>	<b>0,055</b>	<b>27,7</b>	<b>23,9</b>	<b>0</b>	<b>2,44</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
561/49	Пирог с повидлом	50	3,0	2,7	31,5	158,3	0	0	0,1	0	0	0
503/74	Чай с сахаром	180	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>3,1</b>	<b>2,7</b>	<b>46,5</b>	<b>218,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>47,56</b>	<b>43,98</b>	<b>235,91</b>	<b>1526,11</b>	<b>0,188</b>	<b>0,085</b>	<b>34,0</b>	<b>46,5</b>	<b>0</b>	<b>5,26</b>

**День - второй**  
**Неделя – первая**  
**Сезон – осенне-зимний**  
**Возрастная категория – с 3 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>												
59/168	Каша ячневая молочная	180/5	4,39	4,20	28,30	169,0	0,08	0,03	0	37,0	0	0,80
514/66	Кофейный нап. с молоком	180	2,9	2,4	14,3	71,1	0	0	1,2	0	0	0
2/3	Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0	0,3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,63</b>	<b>14,36</b>	<b>57,13</b>	<b>379,2</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>	<b>1,2</b>	<b>37,0</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
66/368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	0,02	10,0	16,0	0	2,20
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>
<b>ОБЕД</b>												
133/94	Борщ на м/к бульоне со сметаной	180	1,59	5,8	8,06	90,84	0	0	7,48	0	0	0
411/30	Плов с мясом говядины	200	15,1	14,9	39,4	352	0	0	0,3	0	0	0
516/65	Кисель концентрат	180	1,4	0	29	122	0	0	0	0	0	0
87	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	0	6,9	0	0,54
86	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	0	17	0	1,9
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,54</b>	<b>22,17</b>	<b>107,81</b>	<b>726,85</b>	<b>0,138</b>	<b>0,055</b>	<b>7,78</b>	<b>23,9</b>	<b>0</b>	<b>2,44</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
608/41	Пряник	50	2,9	2,3	37,5	183,0	0	0	0	0	0	0
6.4/251	Снежок	180	5,22	5,76	7,2	106,2	0	0	1,26	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,12</b>	<b>8,06</b>	<b>44,7</b>	<b>289,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,26</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>41,69</b>	<b>44,99</b>	<b>219,44</b>	<b>1438,25</b>	<b>0,278</b>	<b>0,115</b>	<b>20,24</b>	<b>76,9</b>	<b>0</b>	<b>5,74</b>

День - третий

Неделя – первая

Сезон – осенне-зимний

Возрастная категория – с 3 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>												
4.14/168	Каша кукурузная	200	6,21	5,28	27,90	184,0	0	0	0	0	0	0
503/75	Чай с сахаром	180	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	0
2/3	Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0	0,3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,65</b>	<b>13,04</b>	<b>57,43</b>	<b>383,1</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
91/264	Сок	150	0,90	0	18,18	76,0	0,02	0,02	3,60	12,6	0	2,52
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>
<b>ОБЕД</b>												
19/83	Салат морковный	50	0,6	5,1	4,6	66,0	0	0	1,6	0	0	0
29/54-9с	Суп с фасолью	200	6,98	4,42	16,82	134,96	0,1	0,04	3,8	32,6	27,0	2,4
63/104	Тефтели рыбные с рисом	60	16,27	4,67	3,87	123,9	0,01	0,11	0,03	31	0	0,2
18/34	Гречка отварная	140	2	5	26	140	0	0	0	0	0	0
7/228	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31	0	0	0,39	0,01	0	0,1
527/62	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0	0	0,45	0	0	0
34/2	Сухари пшеничные	75	6,45	0,6	40,28	197,25	0,08	0,02	0	15,84	0	0,86
86	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	0	17	0	1,9
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36,64</b>	<b>22,34</b>	<b>135,16</b>	<b>876,69</b>	<b>0,28</b>	<b>0,21</b>	<b>6,27</b>	<b>96,45</b>	<b>27</b>	<b>5,46</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
583/49	Булочка домашняя	60	3,7	6,5	30,2	194,2	0	0	0	0	0	0
503/75	Чай с сахаром	180	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>3,8</b>	<b>6,5</b>	<b>45,2</b>	<b>254,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>49,49</b>	<b>42,28</b>	<b>247,59</b>	<b>1557,99</b>	<b>0,34</b>	<b>0,24</b>	<b>16,27</b>	<b>121,45</b>	<b>27,0</b>	<b>7,96</b>

**День - четвертый**  
**Неделя – первая**  
**Сезон –осенне-зимний**  
**Возрастная категория – с 3 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>												
266/54	Каша «Дружба» пш+рис	180	5,3	11,7	25,1	226,2	0	0	1,3	0	0	0
514/66	Кофейный нап. с молоком	180	2,9	2,4	14,3	71,1	0	0	1,2	0	0	0
2/3	Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0	0,3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,54</b>	<b>21,86</b>	<b>53,93</b>	<b>436,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>2,5</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
66/368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	0,02	10,0	16,0	0	2,20
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>
<b>ОБЕД</b>												
2,3/37	Суп с клецками на бул	180	4,16	5,68	15,27	119,34	0	0	4,28	0	0	0
96/211	Горошница	150	46,3	3,5	18,8	170	0,15	0,2	0	64,62	0	1
417/20	Котлета куриная	70	10,5	7,5	6,5	132,0	0	0	0,6	0	0	0
527/62	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0	0	0,45	0	0	0
87	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	0	6,9	0	0,54
86	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	0	17	0	1,9
	<b>ИТОГО:</b>		<b>66,86</b>	<b>18,15</b>	<b>96,22</b>	<b>682,35</b>	<b>0,288</b>	<b>0,255</b>	<b>5,33</b>	<b>88,52</b>	<b>0</b>	<b>3,44</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
556/52	Оладьи с повидлом	50/15	4,7	4,8	28,3	175,3	0	0	0,6	0	0	0
503/75	Чай с сахаром	180	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,8</b>	<b>4,8</b>	<b>43,3</b>	<b>235,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>ВСЕГО::</b>		<b>82,6</b>	<b>45,21</b>	<b>203,25</b>	<b>1398,05</b>	<b>0,348</b>	<b>0,555</b>	<b>18,43</b>	<b>113,52</b>	<b>0</b>	<b>5,94</b>

День – пятый  
 Неделя – первая  
 Сезон – осенний-зимний  
 Возрастная категория – с 3 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>												
56/168	Каша пшеничная молоч	180/5	5,67	5,28	32,55	200,0	0,15	0,02	0	15,5	0	1,34
508/69	Какао с молоком	180	3,2	3,0	22,5	129,6	0	0	1,2	0	0	0
2/3	Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0	0,3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,21</b>	<b>16,04</b>	<b>69,58</b>	<b>468,7</b>	<b>0,18</b>	<b>0,03</b>	<b>1,2</b>	<b>24,5</b>	<b>0</b>	<b>1,64</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
91/264	Сок	150	0,90	0	18,18	76,0	0,02	0,02	3,60	12,6	0	2,52
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>12,6</b>	<b>0</b>	<b>2,52</b>
<b>ОБЕД</b>												
51/84	Салат из отвар.свеклы с раст. маслом	50	0,8	2,8	4,2	44,5	0	0	2,9	0	0	0
160/86	Суп картоф. с геркул.со см.	180	1,81	5,87	10,87	103,44	0	0	7,22	0	0	0
434/12	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6	0	0	4,4	0	0	0
57/242 68/355	Рыба тушен.в овощах с соусом	75/40	13,16	0,51	0,58	60,0	0	0	0,55	0	0	0
516/65	Кисель концентрат	180	1,4	0	29	122	0	0	0	0	0	0
87	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	0	6,9	0	0,54
86	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	0	17	0	1,9
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,32</b>	<b>16,35</b>	<b>90,2</b>	<b>611,55</b>	<b>0,138</b>	<b>0,055</b>	<b>15,07</b>	<b>23,9</b>	<b>0</b>	<b>2,44</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
607/40	Вафли/бублики	50	1,4	1,7	38,6	175	0	0	0	0	0	0
503/75	Чай с сахаром	180	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>1,5</b>	<b>1,7</b>	<b>53,6</b>	<b>235</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>38,93</b>	<b>34,09</b>	<b>231,56</b>	<b>1391,25</b>	<b>0,338</b>	<b>0,105</b>	<b>19,87</b>	<b>61</b>	<b>0</b>	<b>6,6</b>

День - первый  
 Неделя – вторая  
 Сезон – осенне-зимний  
 Возрастная категория – с 3 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>												
268/59	Каша манная молочная	200	2,62	7,5	30,9	215,4	0	0	1,4	0	0	0
514/66	Кофейный напиток	180	2,9	2,4	14,3	71,1	0	0	1,2	0	0	0
2/3	Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0	0,3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,86</b>	<b>17,66</b>	<b>59,73</b>	<b>425,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>2,6</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
91/264	Сок	150	0,90	0	18,18	76,0	0,02	0,02	3,60	12,6	0	2,52
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>12,6</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>
<b>ОБЕД</b>												
1/79	Салат капустный	50	1,1	5,1	4,6	68	0	0	12,8	0	0	0
136/91	Свекольник со сметаной	180	1,57	3,2	8,66	69,84	0	0	6,61	0	0	0
419/11	Рим отвар	130	3,2	5,3	29,3	177,3	0	0	0	0	0	0
373/373	Гуляш из отварной гов.	90	12,67	6,93	8,84	149,17	0	0	4,068	0	0	0
527/62	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0	0	0,45	0	0	0
87	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	0	6,9	0	0,54
86	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	0	17	0	1,9
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,44</b>	<b>22</b>	<b>107,05</b>	<b>725,32</b>	<b>0,138</b>	<b>0,055</b>	<b>23,928</b>	<b>23,9</b>	<b>0</b>	<b>2,44</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
572/47	Шанежка с картофелем	50	5,3	5,2	27,7	178,3	0	0	3,3	0	0	0
503/75	Чай с сахаром	180	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>5,4</b>	<b>5,2</b>	<b>42,7</b>	<b>238,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>38,6</b>	<b>44,86</b>	<b>227,66</b>	<b>1465,22</b>	<b>0,198</b>	<b>0,085</b>	<b>33,428</b>	<b>45,5</b>	<b>0</b>	<b>4,94</b>

**День - второй**  
**Неделя – вторая**  
**Сезон – осенне-зимний**  
**Возрастная категория – с 3 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>												
171/55	Суп молочный с макар. изд.	200	5,7	5,3	19,0	146	0	0	0,92	0	0	0
508/69	Какао с молоком	180	3,2	3,0	22,5	129,6	0	0	1,2	0	0	0
2/3	Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0	0,3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,24</b>	<b>16,06</b>	<b>56,03</b>	<b>414,7</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>2,12</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
66/368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	0,02	10,0	16,0	0	2,20
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,0</b>	<b>16,0</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>
<b>ОБЕД</b>												
19/83	Салат морковный	50	0,6	5,1	4,6	66,0	0	0	1,6	0	0	0
159/97	Суп с рыбными консервами	180	6,64	5,2	11,56	119,7	0	0	5,69	0	0	0
96/211	Горошница	150	46,3	3,5	18,8	170	0,15	0,2	0	64,62	0	1
417/20	Биточки куриные	70	10,5	7,5	6,5	132,0	0	0	0,6	0	0	0
516/65	Кисель концентрат	180	1,4	0	29	122	0	0	0	0	0	0
87/2	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	0	6,9	0	0,54
86/1	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	0	17	0	1,9
	<b>ИТОГО:</b>		<b>70,89</b>	<b>22,77</b>	<b>101,81</b>	<b>771,71</b>	<b>0,288</b>	<b>0,255</b>	<b>7,89</b>	<b>88,52</b>	<b>0</b>	<b>3,44</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
609/42	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	0	0
6.4/251	Снежок	180	5,22	5,76	7,2	106,2	0	0	1,26	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,02</b>	<b>10,66</b>	<b>44,4</b>	<b>314,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,26</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>91,55</b>	<b>49,89</b>	<b>212,04</b>	<b>1545,11</b>	<b>0,348</b>	<b>0,285</b>	<b>21,27</b>	<b>113,52</b>	<b>0</b>	<b>5,94</b>



День - третий  
 Неделя – вторая  
 Сезон –осенне - зимний  
 Возрастная категория – с 3 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>												
55/168	Каша рисовая молочная	180/5	3,09	4,07	32,09	177,0	0,03	0,02	0	5,7	0	0,45
503/75	Чай с сахаром	180	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	0
2/3	Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0	0,3
	<b>Итого:</b>		<b>8,63</b>	<b>14,83</b>	<b>69,12</b>	<b>445,7</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>1,2</b>	<b>14,7</b>	<b>0</b>	<b>0,75</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
91/264	Сок	150	0,90	0	18,18	76,0	0,02	0,02	3,60	12,6	0	2,52
	<b>Итого</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>12,6</b>	<b>0</b>	<b>2,52</b>
<b>ОБЕД</b>												
160/86	Суп крестьянский с перл. крупой со сметаной	180	1,81	5,87	10,87	103,44	0	0	7,22	0	0	0
374/17	Жаркое по- домашнему	200	23,6	21,1	15,1	344,5	0	0	6,9	0	0	0
527/62	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0	0	0,45	0	0	0
87	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	0	6,9	0	0,54
86	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	0	17	0	1,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,31</b>	<b>28,44</b>	<b>81,62</b>	<b>708,95</b>	<b>0,138</b>	<b>0,055</b>	<b>14,57</b>	<b>23,9</b>	<b>0</b>	<b>2,44</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
319/48	Запеканка из творога со сгущенкой	100/20	17,44	18,5	27,0	348,9	0	0	0,6	0	0	0
503/75	Чай с сахаром	180	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,54</b>	<b>18,5</b>	<b>42</b>	<b>408,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>58,38</b>	<b>61,77</b>	<b>210,92</b>	<b>1639,55</b>	<b>0,218</b>	<b>0,105</b>	<b>19,97</b>	<b>51,2</b>	<b>0</b>	<b>5,71</b>

День - четвертый  
 Неделя – вторая  
 Сезон – осенне-зимний  
 Возрастная категория – от 3 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>												
4.9/98	Каша пшеничная	200/5	6,21	5,28	27,9	184,0	0	0	0	0	0	0
514/66	Кофейный напиток	180	2,9	2,4	14,3	71,1	0	0	1,2	0	0	0
2/3	Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0	0,3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,45</b>	<b>15,44</b>	<b>56,73</b>	<b>394,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>1,2</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
66/368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	0,02	10,0	16,0	0	2,20
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>2,20</b>
<b>ОБЕД</b>												
51/84	Салат из отв.свеклы с раст. м	50	0,8	2,8	4,2	44,5	0	0	2,9	0	0	0
149/96	Суп картофельный с бобовыми	180	1,66	3,06	10,89	77,76	0	0	6,25	0	0	0
67/354/13	Рагу из овощей	130	2,6	6,9	11,0	117,0	0	0	9,9	0	0	0
27/389	Рыбная котлета	80	15,645	2,177	4,232	145,985	0,021	0,133	0,434	43,27	0	0,413
527/62	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0	0	0,45	0	0	0
34/2	Сухари пшеничные	75	6,45	0,6	40,28	197,25	0,08	0,02	0	15,84	0	0,86
86	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	0	17	0	1,9
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,805</b>	<b>16,137</b>	<b>111,102</b>	<b>766,075</b>	<b>0,191</b>	<b>0,193</b>	<b>19,934</b>	<b>76,11</b>	<b>0</b>	<b>3,173</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
6/12	Ватрушка со сметаной	50/15	4,31	6,46	23,6	172,0	0,055	0,055	0,075	30,8	0	0,46
503/75	Чай с сахаром	180	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>4,41</b>	<b>6,46</b>	<b>38,6</b>	<b>232,0</b>	<b>0,055</b>	<b>0,055</b>	<b>0,075</b>	<b>30,8</b>	<b>0</b>	<b>0,46</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>47,065</b>	<b>38,437</b>	<b>216,232</b>	<b>1436,275</b>	<b>0,306</b>	<b>0,278</b>	<b>31,209</b>	<b>131,91</b>	<b>0</b>	<b>6,133</b>

День - пятый  
 Неделя – вторая  
 Сезон – весеннее - летний  
 Возрастная категория – от 3 лет и старше

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кквт	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>												
61/168	Каша гречневая молочная	180/5	6,21	5,28	27,90	184,0	0,15	0,08	0	12,1	0	3,30
508/69	Какао с молоком	180	3,2	3,0	22,5	129,6	0	0	1,2	0	0	0
2/3	Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0	0,3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,75</b>	<b>16,04</b>	<b>64,93</b>	<b>452,7</b>	<b>0,18</b>	<b>0,09</b>	<b>1,2</b>	<b>21,1</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
91/264	Сок	150	0,90	0	18,18	76,0	0,02	0,02	3,60	12,6	0	2,52
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>	<b>12,6</b>	<b>0</b>	<b>2,52</b>
<b>ОБЕД</b>												
51/84	Салат из отв.свеклы с раст. м	50	0,8	2,8	4,2	44,5	0	0	2,9	0	0	0
149/96	Суп – лапша на м/б	180	32,39	9,84	152,44	827,75	0	0		0	0	0
297/14	Макар. изд отварные	130	4,9	0,6	25,2	125,6	0	0	0,01	0	0	0
57/242 68/355	Рыба тушен.в овощах с соусом	75/40	13,16	0,51	0,58	60,0	0	0	0,55	0	0	0
516/65	Кисель концентрат	180	1,4	0	29	122	0	0	0	0	0	0
87	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	0	6,9	0	0,54
86	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	0	17	0	1,9
	<b>ИТОГО:</b>		<b>58,1</b>	<b>15,22</b>	<b>242,77</b>	<b>1341,86</b>	<b>0,138</b>	<b>0,055</b>	<b>3,46</b>	<b>23,9</b>	<b>0</b>	<b>2,44</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
78/1	Батон с повидлом	40/15	2,7	4,28	30,06	170,17	0	0	0,1	0	0	0
503/75	Чай с сахаром	180	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>2,8</b>	<b>4,28</b>	<b>45,06</b>	<b>230,17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>73,55</b>	<b>35,54</b>	<b>370,94</b>	<b>2100,73</b>	<b>0,338</b>	<b>0,165</b>	<b>8,36</b>	<b>57,6</b>	<b>0</b>	<b>8,56</b>