

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ Приморский
детский сад

Суплес Н.А.

Примерное циклическое десятидневное меню

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Неделя: первая
День: понедельник

№ реп с	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>										
167	Каша рисовая молочная жидкая с сл/м.	150/4	3.84	3.36	21.75	132.64	0.075	0.097	0.9	73.88	0.48
391	Кофейный напиток с молоком	150/10	2.09	0.03	14.85	67.92	0.022	0.052	0.75	85.35	0.1
498	Бутерброд с повидлом	15/10	0.77	2.4	12.69	175.85	0.01	0.01	0.03	3.75	0.23
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	15	1.68	0.33	12.99	59.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Второй завтрак</u>										
ГП	Йогурт	100	0.41	9.35	5.9	57	0.04	0.02	0.06	422	0.1
	<u>Обед</u>										
1	Салат «Витаминный»	30/2	0.34	2.73	3.18	34.57	0.29	0.429	25.4 5	7.98	0.25
64	Рассольник ленинградский со сметаной	150/8	1.46	3.6	9.12	74.76	0.036	0.03	2.52	13.28	0.94
246	Гуляш из говядины	60/20	19.7 4	17.4 0	1.90	140.27	0.035	0.045	0.33	6.56	1.05
297	Каша гречневая рассыпчатая	110/4	1.46	8.08	28.34	164.93	0.077	0.055	0.00	10.18	3.29
399	Компот из смеси сухофруктов	150/10	0.19	0.15	19.01	78.22	0.007	0.00	2.03	6.98	0.26
ГП	Хлеб ржаной йодированный	40	1.68	0.33	12.99	59.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Полдник</u>										
72	Суп – уха (Сайра)	150/2	6.47	6.83	6.96	62.22	0.078	0.04	2.90	13.18	0.76
382	Чай сладкий с сахаром	150/10	0.00	0.00	11.44	45.76	0.00	0.00	0.00	1.42	0.54
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.68	0.33	12.99	59.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
90	банан	95	1.50	0.10	21.00	89.00	0.04	0.04	25.0	8.00	0.60
	Итого:		43.3 1	53.5 2	195.11	1302.23	0.8	0.89	59.9 7	683.16	10.67

Неделя первая
День: вторник

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак</u>										
165	Каша пшениная молочная жидкая со сливочным маслом	150/4	4.53	4.12	23.49	149.2	0.10	0.09	0.21	83.22	0.99
387	Какао с молоком	150/10	1.95	0.34	19.37	88.71	0.022	0.053	0.48	80.04	0.38
496	Бутерброд с маслом	15/5	1.21	11.3 0	7.24	135.46	0.02	0.02	0.00	4.80	0.19
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	15	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Второй завтрак</u>										
ГП	Снежок	100	3.0	0.05	3.8	51.00	0.42	0.53	0.7	422	0.2
	<u>Обед</u>										
40	Салат из свеклы с чесноком	30/2	0.39	2.72	1.7	32.92	0.273	0.009	0.68	9.23	0.35
67	Суп гороховый с гречками	150/15	6.46	2.51	9.42	74.16	0.06	0.024	1.88	7.36	0.41
267	Тефтеля из говядины с рисом «Ежики»	60	11.7 9	6.50	5.13	98.22	0.042	0.024	0.018	5.98	0.46
340	Соус сметанный	20	0.29	1.39	0.6	16.04	0.002	0.00	0.00	5.53	0.026
306	Макароны отварные	110/4	4.03	3.88	22.99	137.22	0.033	0.011	0.00	8.35	0.67
394	Кисель плодовый годный концентрированный	150/10	1.02	0.00	21.76	91.14	0.00	0.00	0.00	0.51	0.075
ГП	Хлеб ржаной йодированный	40	1.68	0.33	12.99	59.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Полдник</u>										
91	Рагу из овощей	150/4	2.53	11.4 4	13.21	166.48	0.09	0.05	11.55	40.00	0.85
383	Чай с лимоном	150/10	0.05 3	0.00 7	11.48	46.2	0.00	0.00	0.87	2.19	0.67
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.68	0.33	12.99	59.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
90	яблоко	95	0.40	0.40	10.40	45.00	0.03	0.02	25.0	16.00	2.20
	Итого:		42.6 9	45.6 5	189.5 6	1350.85	1.182	0.903	41.39	715.8 1	9.54

Неделя первая

День: среда

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минераль- ные вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак</u>										
168	Каша ячневая молочная жидкая со сливочным маслом	150/4	5.12	3.55	20.19	134.53	0.06	0.10	0.21	87.75	0.54
382	Чай с сахаром	150/10	0.00	0.00	1.44	45.76	0.00	0.00	0.00	1.42	0.54
492	Бутерброд с сыром	15/10	3.49	5.27	5.37	82.81	0.028	0.039	0.078	102.8 9	0.30
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	15	1.68	0.33	2.99	99.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Второй завтрак</u>										
408	Сок фруктовый яблочный	100	0.50	0.10	10.10	46.00	0.01	0.01	2.00	7.00	0.20
	<u>Обед</u>										
3	Салат из белокочанной капусты с морковью	30/2	0.49	2.72	1.99	33.59	0.009	0.009	4.6	11.65	0.17
71	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150\20	4.84	4.98	6.66	90.78	0.12	0.066	2.90	10.17	0.88
216	Рыба жареная	60	11.6 3	9.14	4.84	148.23	0.18	0.17	0.45	27.71	1.05
335	Соус молочный	20	0.39	2.83	1.24	13.96	0.002	0.04	0.08	7.81	0.018
163	Каша перловая рассыпчатая	110/4	3.82	2.56	21.64	124.36	0.033	0.06	0.21	62.40	0.48
409	Напиток из шиповника	150/10	0.51	0	17.28	71.17	0.00	0.007	37.66	4.08	1.58
ГП	Хлеб ржаной йодированный	40	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Полдник</u>										
198	Запеканка рисовая с творогом	150/4	6.38	3.47	11.34	182.14	0.082	0.09	0.06	25.30	0.65
ГП	Молоко сгущенное 3,2% жирности	30	7.9	8.82	24.4	121	0.1	0.00	2.6	284.0	0.2
400	Компот из яблок и лимона	150/10	0.19	0.15	19.01	78.22	0.007	0.00	2.03	6.98	0.26
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.68	0.33	12.99	49.7	0.03	0.04	0	10.2	0.69
ГП	Конфета шоколадная	20	0.5	0.18	26	56	0.02	0.03	0	0.14	1.5
	Итого:		50.8	44.7 6	200.4 7	1477.65	0.74	0.71	52.86	669.9 9	10.44

Неделя: первая

День: четверг

11№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак</u>										
165	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с маслом	150/4	4.74	4.5	42.49	144.46	0.09	0.09	0.23	90.3	0.74
391	Кофейный напиток	150/10	2.09	0.03	14.85	67.92	0.022	0.052	0.75	85.35	0.10
498	Бутерброд с повидлом	15/10	0.77	2.4	12.69	75.85	0.01	0.01	0.03	6.00	0.37
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	15	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Второй завтрак</u>										
ГП	Ряженка	100	0.30	0.4	4.1	51.00	0.02	0.013	0.3	312	0.1
	<u>Обед</u>										
42	Салат картофельный с зеленым горошком	30/2	0.90	3.12	2.22	40.29	0.22	0.174	1.29	6.18	0.25
62	Борщ со сметаной	150/8	3.07	5.37	4.66	44.28	0.048	0.024	33.31	24.76	0.53
258	Плов из отварной говядины	160\4	4.92	12.50	21.36	257.54	0.09	0.08	1.46	11.02	2.13
399	Компот из смеси сухофруктов	150/10	0.42	0.00	20.55	83.88	0.007	0.007	0.011	42.27	1.19
ГП	Хлеб ржаной йодированный	40	1.68	0.33	12.99	59.7	0.03	0.024	0	14.58	0.69
	<u>Полдник</u>										
247	Жаркое по - домашнему	150/4	15.8	13.75	12.64	237.48	0.105	0.097	0.16	15.4	2.13
233	Сельдь с луком	30\2	2.1	2.2	0.78	31.32	0.01	0.02	0.081	10.6	0.19
384	Чай с молоком	150/50 10	1.32	0.02	15.76	68.50	0.01	0.03	0.56	53.09	0.91
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
ГП	печенье	20	0.14	0.18	11.48	48	0.08	0.05	0.00	110	0.21
	Итого:		41.6 1	45.46	202.5 5	1409.62	0.802	0.719	38.18	801.9 5	10.92

Неделя: первая
 День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак</u>										
155	Каша «Дружба» со сливочным маслом	150/4	3.17	3.51	18.51	120.3	0.07	0.09	0.21	86.66	0.53
387	Какао с молоком	150/10	1.95	0.34	19.37	88.71	0.022	0.053	0.48	80.04	0.38
496	Бутерброд с маслом	15/4	0.81	7.53	4.83	90.31	0.013	0.013	0.00	3.2	0.13
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	15	1.68	0.33	12.99	99.7	0.0	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Второй завтрак</u>										
ГП	Йогурт	100	0.41	9.35	5.9	57	0.4	0.02	0.06	422	0.1
	<u>Обед</u>										
ГП	Икра кабачковая	30	0.05	0.35	0.35	50	0.02	0.03	0.07	0.01	0.25
68	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) со сметаной	150/8	2.97	3.21	8.08	72.9	0.082	0.04	3.49	22.4	0.86
282	Азу	160/4	10.29	10.89	5.59	161.56	0.05	0.06	2.35	10.2	1.22
394	Кисель из концентратов	150/10	1.02	0	21.76	91.14	0.00	0.00	0.00	0.51	0.075
ГП	Хлеб ржаной	40	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Полдник</u>										
187	Яйцо вареное	60	7.62	6.9	0.36	93.99	0.03	0.02	0.00	10.92	0.93
306	Макароны отварные с маслом	150/4	5.49	5.29	46.85	187.8	0.045	0.015	0.00	11.38	0.91
383	Чай с лимоном	150/10	0.053	0.007	11.48	46.2	0.00	0.00	0.87	2.19	0.67
ГП	Хлеб пшеничный	30	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	10.00	8.00	0.60
90	банан	95	1.5	0.10	21.00	89	0.3	0.4	25.0	8.0	0.60
	Итого:		40.37	46.97	203.05	1448.01	1.092	0.813	42.53	678.75	8.63

Неделя: вторая
День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак</u>										
165	Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом	150/4	4.53	4.12	23.49	149.2	0.10	0.09	0.21	83.32	0.99
382	Чай с сахаром	150/10	0	0	11.44	45.76	0	0	0	1.42	0.54
498	Бутерброд с повидлом	15/10	0.77	2.4	12.69	75.85	0.01	0.01	0.03	3.75	0.23
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	15	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Второй завтрак</u>										
ГП	Снежок	100	3.0	0.05	3.8	51	0.42	0.53	0.7	422	0.2
	<u>Обед</u>										
35	Салат из свеклы отварной	30/2	0.40 5	1.38	1.75	21.06	0.003	0.009	0.57	9.49	0.37
70	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/8	1.79	2.03	4.46	43.29	0.054	0.03	2.76	10.67	0.43
242	Бефстроганов из отварной говядины	60\20	17.0 1	29.8 5	1.7	135.51	0.35	0.055	0.07	10.36	1.23
314	Картофель отварной с маслом	110/4	2.11	3.52	18.04	112.2	0.11	0.13	11.22	9.8	0.81
409	Напиток из шиповника	150/10	0.51	0	17.28	71.17	0.00	0.007	37.66	4.08	1.58
ПГ	Хлеб ржаной	40	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Ужин</u>										
183	Плов вегетарианский с сухофруктами	150/4	4.33	3.31	61.24	292.14	0.13	0.021	0.15	23.66	1.03
384	Чай с молоком	150/12	1.32	0.02	15.76	68.50	0.01	0.03	0.56	53.09	0.91
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
ГП	Конфета шоколадная	20	0.5	0.18	13	56	0.02	0.03	0	0.14	1.5
	Итого:		41.3 1	47.8 5	223.6 2	1420.78	1.297	1.014	53.93	662.3 8	11.89

Неделя: вторая

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак</u>										
160	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	150/4	4.65	3.36	23.73	143.77	0.045	0.09	0.22	84.45	0.21
391	Кофейный напиток	150/10	2.09	0.03	14.85	67.92	0.022	0.052	0.75	85.35	0.10
496	Бутерброд со сливочным маслом	15/4	0.81	7.53	4.83	90.31	0.013	0.013	0.00	3.2	0.13
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	15	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Второй завтрак</u>										
ГП	Йогурт	100	0.41	9.35	5.9	57.00	0.4	0.46	0.06	422	0.1
	<u>Обед</u>										
50	Винегрет	30/2	0.38	2.74	2.08	34.57	0.012	0.009	0.49	5.94	0.17
82	Щи со сметаной	150/8	1.25	3.41	4.38	52.97	0.012	0.024	5.0	18.15	0.44
246	Гуляш из говядины	60/20	9.74	10.4 0	1.90	140.27	0.035	0.045	0.33	6.56	1.05
297	Каша гречневая рассыпчатая	110/4	1.46	5.08	28.34	164.93	0.077	0.055	0	10.18	3.29
399	Компот из сухофруктов	150/10	0.42	0	20.55	83.88	0.007	0.007	0.11	42.27	1.19
ГП	Хлеб ржаной йодированный	40	1.68	0.33	12.99	59.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Ужин</u>										
41	Суп – уха «Сайра»	150/2	6.47	1.83	6.96	62.22	0.078	0.04	2.90	13.18	0.76
382	Чай сладкий с сахаром	150/10	0	0	11.44	45.76	0	0	0	1.42	0.54
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.68	0.33	12.99	59.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
ГП	яблоко	95	0.40	0.40	10.40	45.0	0.03	0.02	25.00	16.00	2.20
	Итого:		33.1 2	43.5 5	174.3 3	1207.7	0.821	0.887	34.86	739.3	12.25

Неделя: вторая

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак</u>										
161	Каша молочная кукурузная жидкая со сливочным маслом	150/4	5.58	3.48	24.36	151.08	0.097	0.09	0.21	81.02	0.81
387	Какао с молоком	150/10	1.95	0.34	19.37	88.71	0.02	0.053	0.48	80.04	0.38
492	Бутерброд с сыром	15/10	3.49	5.27	5.37	82.81	0.028	0.039	0.078	102.8 9	0.30
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	15	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Второй завтрак</u>										
408	Сок фруктовый яблочный	100	0.50	0.10	0.10	46.00	0.01	0.01	2.00	7.00	0.20
	<u>Обед</u>										
3	Салат из белокочанной капусты с морковью	30/2	0.49	2.72	1.99	33.59	0.009	0.009	4.6	11.65	0.17
65	Свекольник со сметаной	150/8	2.20	5.13	11.60	101.40	0.10	0.06	4.55	28.93	1.23
216	Рыба жареная	60	11.6 3	9.14	4.84	148.23	0.18	0.17	0.45	27.71	1.05
341	Соус сметанный натуральный	20	0.29	1.39	0.6	16.04	0.002	0.02	0.00	5.53	0.026
163	Каша перловая	110/4	3.82	2.56	21.64	124.96	0.033	0.06	0.21	62.48	0.48
394	Кисель плодовая годный концентрированный	150/10	1.02	0	21.76	91.14	0.00	0.00	0.00	0.51	0.075
ГП	Хлеб ржаной йодированный	40	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Полдник</u>										
187	Яйцо вареное	60	7.62	6.9	0.36	93.99	0.03	0.22	0.00	10.95	0.93
306	Макароны отварные с маслом	150/4	5.49	5.29	31.85	187.8	0.045	0.015	0.00	12.38	0.91
400	Компот из яблок и лимона	150/10	0.19	0.15	19.01	78.22	0.007	0.00	2.03	6.98	0.26
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
ГП	Печенье	20	0.14	0.18	11.48	48	0.08	0.05	0.00	110	0.21
	Итого:		49.4 5	43.6 4	213.3	1591.07	0.731	0.868	14.6	578.6 7	9.1

Неделя: вторая
День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак</u>										
165	Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом	150/4	4.74	4.5	42.49	144.46	0.09	0.09	0.23	90.3	0.74
382	Чай с сахаром	150/10	0.00	0.00	11.44	45.76	0.00	0.00	0.00	1.42	0.54
498	Бутерброд с повидлом	15/10	0.77	2.4	12.69	75.85	0.01	0.01	0.03	3.75	0.23
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	15	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Второй завтрак</u>										
ГП	Ряженка	100	3.00	4.00	4.1	51	0.02	0.13	0.3	312	0.1
	<u>Обед</u>										
42	Салат картофельный с зеленым горошком	30/2	0.90	3.12	2.22	40.29	0.03	0.024	1.29	6.18	0.25
68	Суп гороховый с гречками	150/15	3.46	2.51	9.42	74.16	0.06	0.024	1.88	7.36	0.41
255	Котлета из говядины	50	6.26	5.23	8.29	105.24	0.02	0.036	0.06	3.52	0.18
335	Соус молочный	20	0.39	2.83	1.24	13.96	0.002	0.008	0.032	7.81	0.028
301	Каша ячневая рассыпчатая	110/4	3.1	12.5 4	20.48	207.42	0.033	0.022	0.22	23.72	0.77
409	Напиток из шиповника	150/10	0.51	0.00	7.28	71.17	0.00	0.007	37.66	4.08	1.58
ГП	Хлеб ржаной йодированный	25	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0.00	10.2	0.69
	<u>Полдник</u>										
91	Рагу из овощей	150/4	2.53	11.4 4	13.27	166.48	0.09	0.05	11.55	40.00	0.85
383	Чай сладкий с лимоном	150/10	0.05 3	0.00 7	11.48	46.2	0.00	0.00	0.87	2.19	0.67
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0.00	10.2	0.69
90	банан	95	1.5	0.10	21.00	89.00	0.3	0.4	25.00	8.00	0.60
	Итого:		32.2 5	49.6 6	204.3 7	1430.09	0.745	0.873	78.12	540.9 3	9.02

Неделя: вторая
 День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак</u>										
167	Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	150/4	3.84	3.36	21.75	132.64	0.075	0.097	0.9	73.88	0.48
391	Кофейный напиток с молоком	150/10	2.09	0.03	14.85	67.92	0.022	0.052	0.75	85.35	0.10
496	Бутерброд с маслом	15/4	1.2	9.42	6.02	112.87	0.015	0.015	0.00	4.0	0.15
ГП	Хлеб пшеничный	15	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Второй завтрак</u>										
90	Яблоко	95	0.40	0.40	10.40	45.00	0.03	0.02	25.0	16.00	2.20
	<u>Обед</u>										
233	Сельдь с луком	30\2	2.1	2.2	0.78	31.32	0.01	0.02	0.081	10.6	0.195
69	Суп картофельный с клецками	150/20	1.52	1.93	5.83	46.74	0.04	0.02	1.74	7.14	0.43
282	Азу	160/4	10.2 9	10.8 9	5.59	161.56	0.05	0.06	2.35	10.2	1.22
399	Компот из сухофруктов	150/10	0.42	0.00	20.55	83.88	0.007	0.007	0.11	42.27	1.19
ГП	Хлеб ржаной	40	1.33	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0.00	10.2	0.69
	<u>Полдник</u>										
197	Запеканка пшеничная с творогом	150/4	9.61	6.14	37.08	242.47	0.135	0.09	0.13	33.27	1.01
ГП	Молоко сгущенное 3,2% жирности	30	7.9	8.82	24.4	121	0.1	0.4	2.6	284	0.2
382	Чай сладкий с сахаром	150/10	0.00	0.00	11.44	45.76	0.00	0.00	0.00	1.42	0.54
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	30	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0.00	10.2	0.69
ГП	Конфета шоколадная	20	0.5	0.18	26	56	0.02	0.03	0.00	0.14	1.5
	Итого:		44.5 6	44.3 6	223.6 6	1446.26	0.594	0.883	33.66	598.8 7	11.28

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ Приморский детский сад

Сунисс Суплес Н.А.

Примерное циклическое десятидневное меню

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя: первая
День: понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>										
167	Каша рисовая жидкая с сл/м.	200/5	5.12	4.48	29.01	176.86	0.10	0.13	1.20	31.84	0.64
391	Кофейный напиток с молоком	200/15	2.79	0.04	19.8	90.56	0.03	0.07	1.00	213.8	0.14
498	Бутерброд с повидлом	15/15	0.93	2.93	15.22	91.02	0.007	0.007	0.02	4.5	0.28
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Второй завтрак</u>										
ГП	Йогурт	150	0.61	2.25	8.85	85.5	0.06	0.03	0.09	633	0.15
	<u>Обед</u>										
1	Салат «Витаминный»	60/2	0.68	5.46	6.38	69.14	0.264	0.118	3.43	15.96	0.50
64	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1.95	17.27	12.16	99.68	0.048	0.04	8.36	17.71	0.72
246	Гуляш из говядины	70/30	16.34	17.11	2.22	163.66	0.042	0.049	0.38	7.63	1.23
297	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	1.99	6.93	38.64	224.91	0.10	0.075	0.00	13.87	4.48
399	Компот из смеси сухофруктов	200/15	0.56	0.00	27.40	111.84	0.01	0.01	0.15	56.37	1.58
ГП	Хлеб ржаной йодированный	50	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Полдник</u>										
72	Суп – уха (Сайра)	200/2	5.96	2.44	9.28	82.96	0.104	0.06	8.87	17.57	1.01
382	Чай сладкий с сахаром	200/15	0.00	0.00	15.25	68.66	0.00	0.00	0.00	2.13	0.81
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	40	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
90	банан	95	1.50	0.10	21.0	89.00	0.04	0.04	25	8.00	0.6
	Итого:		43.47	60.0	244.18	1652.89	0.895	0.701	48.5	1052.98	14.21

Неделя первая
День: вторник

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энерг етиче ская ценно сть Ккал	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>										
165	Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом	200/5	6.04	5.5	31.32	198.9 4	0.14	0.12	0.28	111.1	1.32
387	Какао с молоком	200/15	2.61	0.45	25.95	118.2 9	0.03	0.07	0.65	117.3 9	0.51
496	Бутерброд с маслом	15/5	0.81	7.53	4.83	90.31	0.013	0.013	0.00	3.2	0.13
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Второй завтрак</u>										
ГП	Снежок	150	4.5	0.075	5.7	76.5	0.63	0.79	1.05	633	0.
	<u>Обед</u>										
40	Салат из свеклы с чесноком	60/2	0.79	5.45	3.4	65.82	0.006	0.018	1.36	18.47	0.70
67	Суп гороховый с гречками	200/20	4.62	3.35	12.56	98.88	0.08	0.032	2.50	9.81	0.54
267	Тефтеля из говядины с рисом «Ежики»	70	16.1 3	17.58	5.98	114.5 9	0.049	0.028	0.021	7.0	0.53
340	Соус сметанный	30	0.43	2.08	0.89	24.06	0.003	0.00	0.00	8.29	0.039
306	Макароны отварные	150/5	5.49	5.29	51.61	246.4 6	0.045	0.015	0.00	11.38	0.91
394	Кисель плодовая годный концентрированный	200/15	1.36	0.00	29.02	121.5 2	0.00	0.00	0.00	0.68	0.10
ГП	Хлеб ржаной йодированный	50	1.68	0.33	12.99	59.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Полдник</u>										
91	Рагу из овощей	200/5	8.37	11.26	17.62	221.9 8	0.12	0.07	15.40	53.34	1.13
383	Чай с лимоном	200/15	0.07	0.01	15.31	61.61	0.00	0.00	1.16	2.92	0.90
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	40	1.68	0.33	12.99	59.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
90	яблоко	95	0.40	0.40	10.40	45.00	0.03	0.02	25	16.00	2.20
	Итого:		56.6 6	59.96	253.5 6	1703. 06	1.236	1.248	47.42	1023. 18	11.08

Неделя первая
День: среда

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак</u>										
168	Каша ячневая молочная жидкая со сливочным маслом	200/5	7.23	4.25	26.92	179.38	0.08	0.13	0.28	117.0	0.72
382	Чай с сахаром	200/15	0.00	0.00	15.25	68.66	0.00	0.00	0.00	2.13	0.81
492	Бутерброд с сыром	15/12	3.77	5.69	5.80	89.43	0.30	0.042	0.084	111.1 2	0.33
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.02	0	10.2	0.69
	<u>Второй завтрак</u>										
408	Сок фруктовый яблочный	150	0.75	0.15	0.15	69.00	0.015	0.015	3.00	10.5	0.
	<u>Обед</u>										
3	Салат из белокочанной капусты с морковью	60/2	0.98	5.45	3.98	67.18	0.018	0.018	9.19	23.31	0.34
71	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	6.45	6.64	8.88	121.04	0.16	0.088	3.86	13.56	1.17
216	Рыба жареная	70	13.5 7	10.6 7	5.65	172.94	0.21	0.20	0.53	32.33	1.23
335	Соус молочный	30	0.58	4.24	1.86	20.94	0.003	0.012	0.048	11.72	0.042
163	Каша перловая рассыпчатая	150/5	5.21	3.49	29.5	170.4	0.045	0.082	0.28	85.2	0.66
409	Напиток из шиповника	200/15	0.68	0	23.05	94.90	0.00	0.01	60	5.44	4.79
ГП	Хлеб ржаной йодированный	50	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.02	0	10.2	0.69
	<u>Полдник</u>										
198	Запеканка рисовая с творогом	200/5	8.50	9.63	21.79	242.86	0.11	0.12	0.08	33.74	0.87
ГП	Молоко сгущенное 3,2% жирности	30	7.9	8.82	24.4	121	0.1	0.4	2.6	284	0.2
400	Компот из яблок и лимона	200/15	0.25	0.21	25.35	104.30	0.01	0.00	2.70	9.30	0.34
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	40	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.02	0	10.2	0.69
ГП	Конфета шоколадная	40	1.0	0.36	52	112	0.04	0.06	0	0.28	3.0
	Итого:		61.9 1	60.5 9	283.5 5	1933.13	1.181	1.237	82.65	770.2 3	16.57

Неделя: первая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак</u>										
165	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с маслом	200/5	6.33	6.00	28.33	192.62	0.12	0.12	0.30	120.4	0.98
391	Кофейный напиток	200/15	2.79	0.04	19.80	90.56	0.03	0.07	1.00	113.80	0.14
498	Бутерброд с повидлом	15/15	0.93	2.93	15.22	91.02	0.007	0.007	0.02	4.5	0.28
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Второй завтрак</u>										
ГП	Ряженка	150	4.5	6.0	6.15	76.5	0.03	0.019	0.45	468	0.15
	<u>Обед</u>										
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60/2	1.79	6.23	4.44	80.58	0.06	0.08	0.048	12.37	0.49
62	Борщ со сметаной	200/10	1.43	3.16	6.21	59.04	0.064	0.032	4.41	33.0	0.71
258	Плов из отварной говядины	220/5	21.75	18.26	31.24	377.74	0.13	0.11	2.13	16.06	3.12
399	Компот из смеси сухофруктов	200/15	0.56	0.00	27.40	111.84	0.01	0.01	0.15	56.37	1.58
ГП	Хлеб ржаной йодированный	50	1.68	0.33	12.99	59.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Полдник</u>										
247	Жаркое по - домашнему	200/5	21.07	18.33	16.85	316.64	0.14	0.13	0.22	20.19	2.84
233	Сельдь с луком	50	4.20	4.40	1.56	62.64	0.02	0.04	1.62	21.20	0.39
384	Чай с молоком	200/15	1.76	0.012	21.01	79.91	0.012	0.035	0.6	61.94	1.06
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	40	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
ГП	печенье	40	0.28	0.36	22.96	96	0.16	0.1	0.00	220	0.42
	Итого:		72.43	66.71	240.14	1893.74	0.873	0.825	10.95	1178.43	14.23

Неделя: первая

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак</u>										
155	Каша «Дружба» со сливочным маслом	200/5	4.91	4.68	24.67	160.40	0.09	0.12	0.28	108.8 8	0.71
387	Какао с молоком	200/15	2.61	0.45	25.95	118.29	0.03	0.07	0.65	117.3 9	0.51
496	Бутерброд с маслом	15/5	0.81	7.53	4.83	90.31	0.013	0.013	0.00	3.2	0.13
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.68	0.33	12.99	99.7	0.0	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Второй завтрак</u>										
ГП	Йогурт	150	0.61	2.25	8.85	85.5	0.06	0.03	0.09	633	0.15
	<u>Обед</u>										
ГП	Икра кабачковая	60	0.05	0.35	0.35	50	0.26	0.03	8.42	0.01	4.59
68	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) со сметаной	200/10	3.96	4.28	10.76	92.7	0.11	0.054	4.64	29.86	1.15
282	Азу	220/5	15.1 8	16.0 6	8.14	236.94	0.077	0.088	3.45	14.96	1.78
394	Кисель из концентратов	200/15	1.36	0	29.02	121.52	0.00	0.00	0.00	0.68	0.10
ГП	Хлеб ржаной	50	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Полдник</u>										
187	Яйцо вареное	60	7.62	6.9	0.36	93.99	0.03	0.22	0.00	10.95	0.93
306	Макаронны отварные с маслом	200/5	7.32	7.06	51.61	309.06	0.03	0.01	0.00	15.18	1.22
383	Чай с лимоном	200/15	0.07	0.01	15.31	61.61	0.00	0.00	1.16	2.92	0.90
ГП	Хлеб пшеничный	40	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	10.00	8.00	0.60
90	банан	95	1.5	0.10	21.00	89	0.04	0.04	25.0	8.00	0.60
	Итого:		51.0 4	50.6 6	239.9	1808.42	0.8	0.747	53.69	973.4 3	14.75

Неделя: вторая
День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак</u>										
165	Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом	200/5	6.04	5.5	31.32	198.04	0.14	0.12	0.28	111.1 8	1.32
382	Чай с сахаром	200/15	0	0	15.25	68.66	0	0	0	2.13	0.81
498	Бутерброд с повидлом	15/15	0.93	2.93	15.22	91.02	0.007	0.007	0.02	4.5	0.28
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.68	0.33	12.99	99.70	0.03	0.02	0	10.2	0.69
	<u>Второй завтрак</u>										
ГП	Снежок	150	4.5	0.07 5	5.7	76.5	0.63	0.79	1.05	633	0.3
	<u>Обед</u>										
35	Салат из свеклы отварной	60/2	0.81	2.76	3.51	42.12	0.006	0.018	1.14	18.98	0.74
70	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/10	2.39	2.70	5.95	57.73	0.072	0.04	3.68	14.22	0.58
242	Бефстроганов из отварной говядины	70/30	18.6 9	34.4 8	1.96	158.06	0.41	0.63	0.07	12.11	1.43
314	Картофель отварной с маслом	160/5	3.04	5.12	26.24	163.2	0.16	0.048	16.32	14.26	1.2
409	Напиток из шиповника	200\15	0.68	0.00	23.05	94.90	0.00	0.01	60.00	5.44	4.79
ПП	Хлеб ржаной	50	1.68	0.33	12.99	99.70	0.03	0.02	0	10.2	0.69
	<u>Ужин</u>										
183	Плов вегетарианский с сухофруктами	200/5	5.78	4.42	81.65	389.52	0.17	0.07	0.20	31.55	1.38
384	Чай с молоком	200/15	1.76	0.01 2	21.01	79.91	0.014	0.035	0.65	61.94	1.06
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	40	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.02	0	10.2	0.69
ГП	Конфета шоколадная	40	1.0	0.36	52	112	0.04	0.06	0	0.28	3.0
	Итого:		50.6 6	59.3 5	321.8 3	1830.76	1.74	1.89	83.41	940.1 9	18.96

Неделя: вторая
День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак</u>										
160	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	200/5	6.20	4.48	39.64	191.70	0.06	0.12	0.30	112.6	0.29
391	Кофейный напиток	200/15	2.79	0.04	19.80	90.56	0.03	0.07	1.0	113.8	0.14
496	Бутерброд со сливочным маслом	15/5	0.81	7.53	4.83	90.31	0.013	0.013	0.00	3.2	0.13
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Второй завтрак</u>										
ГП	Йогурт	150	0.61	2.25	8.85	85.5	0.06	0.03	0.09	633	0.15
	<u>Обед</u>										
50	Винегрет	60/3	0.76	5.49	4.17	69.14	0.024	0.018	0.98	11.88	0.35
82	Щи со сметаной	200/10	1.67	19.55	5.74	70.6	0.256	0.032	6.66	24.2	0.58
246	Гуляш из говядины	70/30	16.3 4	17.11	2.22	163.66	0.042	0.049	0.38	7.63	1.23
297	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	1.99	6.93	38.64	224.91	0.10	0.075	0.00	13.87	4.48
399	Компот из сухофруктов	200/15	0.56	0	27.40	111.84	0.009	0.009	0.13	56.37	1.58
ГП	Хлеб ржаной йодированный	50	1.68	0.33	12.99	59.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Ужин</u>										
72	Суп – уха «Сайра»	200/2	3.96	2.44	9.28	82.96	0.104	0.06	3.87	17.57	1.01
382	Чай сладкий с сахаром	200/15	0.00	0.00	15.27	68.66	0.00	0.00	0.00	2.13	0.81
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	40	1.68	0.33	12.99	59.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
ГП	яблоко	95	0.40	0.40	10.40	45.00	0.03	0.02	25	16.00	2.20
	Итого:		41.1 3	67.21	225.2 1	1513.94	0.818	0.568	38.41	1026. 87	15.02

Неделя: вторая
День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак</u>										
161	Каша молочная кукурузная жидкая со сливочным маслом	200/5	7.44	4.65	32.47	201.50	0.13	0.12	0.28	114.7 0	1.09
387	Какао с молоком	200/15	2.61	0.45	25.95	118.29	0.03	0.07	0.65	117.3 9	0.51
492	Бутерброд с сыром	15/12	3.77	5.69	5.80	89.43	0.30	0.042	0.084	111.1 2	0.33
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Второй завтрак</u>										
408	Сок фруктовый яблочный	150	0.75	0.15	0.15	69.00	0.015	0.015	3.00	10.5.	0.3
	<u>Обед</u>										
3	Салат из белокочанной капусты с морковью	60/2	0.98	5.45	3.98	67.18	0.018	0.018	9.19	23.31	0.34
65	Свекольник со сметаной	200/10	1.76	11.9 2	9.28	81.12	0.08	0.048	3.62	23.14	5.98
216	Рыба жареная	70	13.5 7	10.6 7	5.65	172.94	0.21	0.20	0.53	32.33	1.23
341	Соус сметанный натуральный	30	0.43	2.08	0.89	24.06	0.003	0.00	0.00	8.29	0.039
163	Каша перловая	150/5	5.21	3.49	29.5	170.4	0.045	0.082	0.28	85.2	0.66
394	Кисель плодоваяодный концентрированный	200/15	1.36	0	29.02	121.52	0.00	0.00	0.00	0.68	0.10
ГП	Хлеб ржаной йодированный	50	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
	<u>Полдник</u>										
187	Яйцо вареное	60	7.62	6.9	0.36	93.99	0.03	0.22	0.00	10.95	0.93
306	Макаронны отварные с маслом	200/5	7.32	7.06	51.61	309.06	0.06	0.02	0.00	15.18	1.22
400	Компот из яблок и лимона	200/15	0.25	0.21	25.35	104.30	0.01	0.00	2.70	9.30	0.34
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	40	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.024	0	10.2	0.69
ГП	Печенье	40	0.28	0.36	22.96	96	0.16	0.1	0.00	220	0.42
	<u>Итого:</u>		58.3 9	60.0 7	281.9 4	2017.89	1.181	1.007	20.33	812.6 9	15.56

Неделя: вторая
День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак</u>										
165	Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом	200/5	6.33	6.0	28.33	192.62	0.12	0.12	0.30	120.4	0.98
382	Чай с сахаром	200/15	0.00	0.00	15.25	68.66	0.00	0.00	0.00	2.13	0.81
498	Бутерброд с повидлом	15/15	0.93	2.93	15.22	91.02	0.007	0.007	0.02	4.5	0.28
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.02	0	10.2	0.69
	<u>Второй завтрак</u>										
ГП	Ряженка	150	4.5	6.00	6.15	76.5	0.03	0.019	0.045	468	0.15
	<u>Обед</u>										
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60/2	1.79	6.23	4.44	80.58	0.06	0.048	2.26	12.37	0.49
68	Суп гороховый с гречками	200/20	4.62	3.35	12.56	98.88	0.08	0.032	2.50	9.81	0.54
255	Котлета из говядины	70	7.30	6.10	9.67	122.78	0.04	0.06	0.10	15.77	0.79
335	Соус молочный	30	0.58	4.24	1.86	20.94	0.003	0.012	0.048	11.72	0.042
301	Каша ячневая рассыпчатая	150/5	4.51	18.24	27.93	282.57	0.045	0.032	0.32	34.49	1.12
409	Напиток из шиповника	200/15	0.68	0.00	23.05	94.90	0.00	0.01	60.0	5.44	4.79
ГП	Хлеб ржаной йодированный	30	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.02	0.00	10.2	0.69
	<u>Полдник</u>										
91	Рагу из овощей	200/5	8.37	11.26	17.62	221.98	0.12	0.07	10.40	53.34	1.13
383	Чай сладкий с лимоном	200/15	0.07	0.01	5.31	61.61	0.00	0.24	1.16	2.92	0.90
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	40	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.02	0.00	10.2	0.69
90	банан	95	1.5	0.10	21.00	89.00	0.04	0.04	0.25	8.0	0.60
	Итого:		46.22	65.45	227.36	1801.14	0.635	0.75	77.4	779.49	14.69

Неделя: вторая
День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<u>Завтрак</u>										
167	Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	200/5	5.12	4.48	29.01	176.86	0.10	0.13	1.20	31.84	0.64
391	Кофейный напиток с молоком	200/15	2.79	0.04	19.80	90.56	0.03	0.07	1.00	113.8 0	0.14
496	Бутерброд с маслом	15/5	1.21	11.3 0	7.24	135.46	0.02	0.02	0.00	4.80	0.19
ГП	Хлеб пшеничный	25	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.02	0	10.2	0.69
	<u>Второй завтрак</u>										
90	Яблоко	95	0.40	0.40	10.40	45.00	0.03	0.02	25.0	16.00	2.20
	<u>Обед</u>										
233	Сельдь с луком	60/2	4.2	4.40	1.56	62.64	0.04	0.02	1.62	21.20	0.39
69	Суп картофельный с клецками	200/30	2.02	1.93	7.78	62.32	0.06	0.032	2.32	9.52	0.58
282	Азу	220/5	15.1 8	16.0 6	8.14	236.94	0.077	0.088	3.45	14.96	1.78
399	Компот из сухофруктов	200/15	0.56	0.00	27.40	111.84	0.01	0.01	0.15	56.37	1.58
ГП	Хлеб ржаной	50	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.02	0.00	10.2	0.69
	<u>Полдник</u>										
197	Запеканка пшеничная с творогом	200/5	12.8 1	8.19	49.45	323.30	0.18	0.12	0.17	44.36	1.35
ГП	Молоко сгущенное 3,2% жирности	30	7.9	8.82	24.4	121	0.1	0.4	2.6	284.0	0.2
382	Чай сладкий с сахаром	200/15	0.00	0.00	15.25	68.66	0.00	0.00	0.00	2.13	0.81
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	40	1.68	0.33	12.99	99.7	0.03	0.02	0.00	10.2	0.69
ГП	Конфета шоколадная	40	1.0	0.36	52	112	0.04	0.06	0.00	0.28	3.0
	Итого:		58.2 3	56.9 7	291.4	1845.68	0.686	1.03	37.51	840.7 3	14.93