



14	Завтрак	Кофе на улёт, молоко с сахаром	150	2,34	1,92	8,92	61,74	0,03	0,12	0,975	0,165	91,275	0,015	10,5	0,045	109,665	70,32	0	0	0,015	4,47
63	Завтрак	Булка с маслом	40	2,87	3,09	17,25	101,10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,10
63	Завтрак	Сок	100	0,50	0,00	52,78	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,20
63	Обед	Суп русский с куриой	150	4,59	4,59	13,70	114,83	0	0	11,31	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,67
1	Обед	Картофельное пюре с маслом У	110	3,23	3,02	21,68	127,31	0	0	25,454	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,83
3	Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	0	0	0,045	2,565	0	0,72	0	9,93	1,32	0	0	0	1,24
19	Обед	Комлот из сухофруктов с лимоном с сахаром	150	0,08	0,00	6,44	9,69	0	0	2,4	0,045	2,565	0	0	0	0	0	0	0	0	2,59
55	Обед	Пеночные супы У	90	15,76	6,00	15,12	161,12	0	0	25,308	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	22,59
56	Обед	Соус	15	0,90	1,46	5,04	37,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,23
3	Полдник	Омлет У	110	9,62	10,84	3,99	152,46	0	0	0,957	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15,25
10	Полдник	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	5,26	21,33	0	0	0,075	0,63	3,87	0	3,3	0	18,765	6,18	0	0	0,075	0,51
2	Полдник	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	90,81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,24
12	Полдник	Хлеб пшеничный (20)	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Полдник	Мармелад	10	0,01	0,00	7,94	32,10	0	0	0	0,04	0,4	0	0,2	0	0,4	0,1	0	0	0	1,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1308	58	37,18	169,04	1223,29	0,03	0,12	74,506	0,68	98,11	0,015	14,72	0,045	138,76	77,92	0	0	0,09	82,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	День 7																				
42	Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом У	150	5,85	4,92	20,85	148,59	0	0	1,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,13
14	Завтрак	Булка с маслом	40	2,87	3,09	17,25	101,10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,10
22	Завтрак	Кофе на улёт, молоко с сахаром	150	3,45	2,84	10,67	83,45	0,045	0,165	1,47	0,135	135,165	0,03	15,75	0,06	164,415	101,25	0,015	0	0	6,17
4	2 Завтрак	Апельсин	95	0,85	0,19	7,70	40,85	0	0	5,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,45
99	Обед	Сварельник на кост, мясное бульоне и сметаной	150	5,10	5,71	15,79	142,33	0	0	17,265	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,67
1	Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,24
101	Обед	Рис с маслом	100	2,08	2,34	21,64	115,99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,41
3	Обед	Комлот из сухофруктов с лимоном с сахаром	150	0,08	0,00	6,35	25,48	0	0	2,4	0,045	2,565	0	0,72	0	9,93	1,32	0	0	0	2,08
104	Обед	Тепрели рыбные в смет, соусе	60	13,79	5,53	7,56	133,95	0	0	0,888	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15,85
64	Обед	Сырники со сливочной	120	21,46	15,74	22,75	318,05	0,12	0,408	0,536	0,78	174,432	0,096	24,504	0,096	122,4	236,964	0	0	0	34,72
8	Полдник	Налиток с шиповником и сахаром	150	0,18	0,08	7,01	29,32	0	0,015	73,125	0,165	3,285	0,045	0,9	0	2,73	0,9	0	0	0	2,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Полдник	Соус	1195	67,69	40,9	147,59	1191,21	0,165	0,588	154,539	1,125	315,447	0,171	41,874	0,156	299,475	340,434	0,015	0	0,015	100,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	День 8																				
23	Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом У	150	5,19	4,93	20,91	149,04	0	0	1,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,46
14	Завтрак	Булка с маслом	40	2,87	3,09	17,25	101,10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,10
45	Завтрак	Кофе на улёт, молоко с сахаром	150	2,34	1,92	8,92	61,74	0,03	0,12	0,975	0,165	91,275	0,015	10,5	0,045	109,665	70,32	0	0	0,015	4,47
9	2 Завтрак	Кисель	200	0,00	0,00	6,60	25,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,92
3	2 Завтрак	Печенье	45	3,38	5,31	33,71	197,70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,32
64	Обед	Расольник на кост, мясное бульоне и сметаной	150	4,95	5,77	15,90	143,23	0	0	13,515	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,96
1	Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,24
81	Обед	Ощип тушеные с индейкой	200	15,44	15,38	18,66	276,26	0	0	52,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30,54
3	Обед	Комлот из сухофруктов с лимоном с сахаром	150	0,08	0,00	6,35	25,48	0	0	2,4	0,045	2,565	0	0,72	0	9,93	1,32	0	0	0	2,08
13	Полдник	Мясное суфле У	90	12,92	9,84	10,04	179,33	0,063	0,126	0,612	0,585	68,022	0,036	7,488	0,207	77,517	57,213	0,009	0	0,018	26,60
3	Полдник	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	5,26	21,33	0	0	0,075	0,63	3,87	0	3,3	0	18,765	6,18	0	0	0,075	0,51
15	Полдник	Бутеррод с повидлом	40	2,46	0,31	15,03	66,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,30
55	Полдник	Соус	15	0,90	1,46	5,04	37,52	0	0	2,272	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Полдник		1410	52,68	48,37	173,69	1327,14	0,093	0,246	73,904	1,425	165,732	0,051	22,008	0,252	215,877	135,033	0,009	0	0,108	103,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	День 9																				
70	Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом У	150	5,79	5,68	19,53	152,64	0	0	1,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8,27
22	Завтрак	Кофе на улёт, молоко с сахаром	150	3,45	2,84	10,67	83,45	0,045	0,165	1,47	0,135	135,165	0,03	15,75	0,06	164,415	101,25	0,015	0	0,015	6,17
15	Завтрак	Булка с маслом и сырром	50	5,47	6,38	17,64	143,11	0	0	0,075	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,97
2	2 Завтрак	Груша	95	0,36	0,29	9,79	44,85	0	0	4,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13,78
95	Обед	Суп рыбный	150	2,07	2,11	14,27	84,74	0	0	11,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,23
1	Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,24
3	Обед	Комлот из сухофруктов с лимоном с сахаром	150	0,08	0,00	6,35	25,48	0	0	2,4	0,045	2,565	0	0,72	0	9,93	1,32	0	0	0	2,08
103	Обед	Гречка с маслом	100	3,72	3,01	16,62	108,70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,14
21	Обед	Берсргованов из грудки в смет, соусе	60	9,81	2,78	4,53	83,11	0,054	0,06	2,538	0,798	19,65	0,024	32,382	0	109,554	64,572	0	0	0,048	12,22
201	Полдник	Елины с повидлом У	80	7,10	6,65	37,53	240,78	0	0	1,096	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,50
8	Полдник	Налиток с шиповником и сахаром	150	0,18	0,08	7,01	29,32	0	0,015	73,125	0,165	3,285	0,045	0,9	0	2,73	0,9	0	0	0	2,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Полдник		1165	40,03	30,28	153,96	1048,18	0,099	0,24	98,279	1,143	160,665	0,099	49,752	0,106	288,629	168,042	0,015	0	0,063	78,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	День 10																				
104	Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом У	150	5,67	5,25	20,23	151,14	0	0	1,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,14
45	Завтрак	Кофе на улёт, молоко с сахаром	150	2,34	1,92	8,92	61,74	0,03	0,12	0,975	0,165	91,275	0,015	10,5	0,045	109,665	70,32	0	0	0,015	4,47
14	Завтрак	Булка с маслом	40	2,87	3,09	17,25	101,10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,10
7	2 Завтрак	Сок	100	0,50	0,00	12,70	52,78	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,20
27	Обед	Щи на кост, мясное бульоне и сметаной	150	4,50	5,64	9,73	115,96	0	0	25,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,46
26	Обед	Берсргованов на печени в смет, соусе	80	8,27	3,98	7,26	99,21	0,152	0,92	15,472	3,048	19,848	3,344	7,288	0,48	110,832	125,904	0,016	0	0,096	14,08
1	Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,24
3	Обед	Комлот из сухофруктов с лимоном с сахаром	150	0,08	0,00	6,35	25,48	0	0	2,4	0,045	2,565	0	0,72	0	9,93	1,32	0	0	0	2,08
30	Обед	Макаронь с маслом	90	3,19	2,39	20,02	116,46	0	0	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,24
35	Полдник	Йогурт	120	3,60	6,00	5,76	90,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,00
105	Полдник	ватрушка с творогом У	110	13,04	11,79	46,83	347,61	0	0	1,276	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Полдник		1170	46,04	40,42	165,07	1213,4	0,182	1,04	52,818	3,258	113,688	3,359	18,508	0,525	230,427	197,544	0	0	0,111	74,44
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			12455	484,24	371,97	1548,59	11438,48	1,156	4,436	877,307	16,405	1736,543	7,361	294,628							



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
ОСЕНЬ - ЗИМА

Категория: Детский сад

№ рецептуры	Примечание	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	С, мг	Fe, мг	Ca, мг	A, мг	Mg, мг	D, мг	K, мг	P, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Пл. цена, руб.
			Б	Ж	У															
<b>День 1</b>																				
70	Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом У	7,72	7,58	26,04	203,52	0	0	2,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,02
45	Завтрак	Корф на уль, молоко с сахаром	3,12	2,56	11,90	82,32	0,04	0,16	1,3	0,22	121,7	0,02	14	0,06	146,22	93,76	0	0	0,02	5,96
14	Завтрак	Буля с маслом	3,23	3,47	19,40	113,74	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,74
7	2 завтрак	Сок	0,70	0,00	17,78	73,69	0	0	5,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,48
86	Обед	Суп гороховый на кост. мясном бульоне	8,06	6,94	21,72	190,30	0,1	0,05	14,76	0,88	19,96	0	16,32	0	397,7	41,34	0	0	0,02	11,34
3	Обед	Компот из сухофруктов с лимонном с сахаром	0,10	0,00	8,46	33,98	0	0	3,2	0,06	3,42	0	0,96	0	13,24	1,76	0	0	0	2,78
1	Обед	Хлеб ржаной	2,31	0,42	11,59	60,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,44
48	Обед	Котлет. тушеный с грушкой	20,40	3,86	29,62	235,63	0	0	36,264	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	22,85
56	Полдник	Омлет У	13,12	14,78	5,45	207,60	0	0	5,45	0	0	0	4,4	0	25,02	8,24	0	0	0	20,79
3	Полдник	Чай с сахаром	0,20	0,00	7,02	38,44	0	0	0,1	0,84	5,16	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,68
2	Полдник	Кукуруза	0,37	0,14	3,92	20,30	0	0	1,68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,85
2	Полдник	Хлеб пшеничный (20)	1,58	0,66	4,72	42,72	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,52
<b>Итого за день:</b>																				
1680			61,31	39,99	172,86	1293,64	0,14	0,22	65,549	2	150,24	0,02	35,68	0,06	582,18	145,1	0	0	0,14	92,45
<b>День 2</b>																				
85	Завтрак	Каша манная молочная с маслом У	7,32	6,54	27,80	199,72	0	0	2,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,92
22	Завтрак	Корф на уль, молоко с сахаром	4,60	3,92	14,22	111,26	0,06	0,22	1,96	0,18	180,22	0,04	21	0,08	219,22	135	0,02	0	0,02	6,22
15	Завтрак	Буля с маслом и сыром	5,01	7,01	19,40	157,42	0	0	0,063	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,96
3	2 завтрак	Банан	1,50	0,50	21,00	90,00	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,50
6	Обед	Борщ на кост. мясном бульоне и сметаной	6,76	7,58	17,38	175,08	0	0	38,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14,00
3	Обед	Компот из сухофруктов с лимонном с сахаром	0,10	0,00	8,46	33,98	0	0	3,2	0,06	3,42	0	0,96	0	13,24	1,76	0	0	0,02	2,78
43	Обед	Голубцы мясные	16,98	12,80	27,94	296,96	0,1	0,14	57,28	1,58	79,36	0,02	30,14	0,14	388,48	79,48	0	0	0,02	39,40
1	Обед	Хлеб ржаной	2,31	0,42	11,69	60,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,44
8	Обед	Налисок с лимонном и сахаром	0,24	0,10	9,34	39,10	0	0,02	97,5	0,22	4,38	0,06	1,2	0	3,64	1,2	0	0	0	3,70
201	Полдник	Блины с повидлом У	8,87	8,31	46,91	300,97	0	0	1,37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,38
<b>Итого за день:</b>																				
1490			54,69	47,18	204,14	1471,39	0,16	0,38	212,263	2,04	267,38	0,12	63,3	0,22	624,88	217,44	0,02	0	0,04	109,30
<b>День 3</b>																				
104	Завтрак	Каша пшеничная с маслом У	7,56	7,00	26,88	201,52	0	0	2,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,89
45	Завтрак	Корф на уль, молоко с сахаром	3,12	2,56	11,90	82,32	0,04	0,16	1,3	0,22	121,7	0,02	14	0,06	146,22	93,76	0	0	0,02	5,96
14	Завтрак	Буля с маслом	3,23	3,47	19,40	113,74	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,74
9	2 завтрак	Кисель	0,00	0,00	6,60	25,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,92
3	2 завтрак	Печенье	3,38	5,31	187,70	187,70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,32
95	Обед	Суп рыбный	2,76	2,82	19,02	112,98	0	0	14,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13,64
3	Обед	Хлеб ржаной	2,31	0,42	11,69	60,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,44
5	Обед	Гороховый поре с маслом	11,56	3,26	24,11	172,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,84
130	Обед	Компот из сухофруктов с лимонном с сахаром	0,10	0,00	8,46	33,98	0	0	3,2	0,06	3,42	0	0,96	0	13,24	1,76	0	0	0	2,78
51	Обед	Котлета из мяса	15,91	14,81	10,75	237,92	0	0	0,161	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	34,97
5	Обед	Котлета из мяса	25,38	16,82	15,73	313,56	0,075	0,45	0,915	0,765	243,9	0,12	34,32	0,12	188,7	318,465	0	0	0,015	44,83
54	Полдник	Творожная запеканка со слущенной У	0,20	0,00	7,02	28,44	0	0	0,1	0,84	5,16	0	4,4	0	25,02	8,24	0	0	0,1	0,68
3	Полдник	Чай с сахаром	75,51	56,47	196,37	1570,97	0,115	0,61	22,776	1,886	374,18	0,14	63,68	0,18	373,18	422,225	0	0	0,135	131,08
<b>Итого за день:</b>																				
23	Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом У	6,92	6,58	27,68	198,72	0	0	2,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,28
22	Завтрак	Корф на уль, молоко с сахаром	4,60	3,92	14,22	111,26	0,06	0,22	1,96	0,18	180,22	0,04	21	0,08	219,22	135	0,02	0	0,02	6,22
14	Завтрак	Буля с маслом	3,23	3,47	19,40	113,74	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,74
01	2 завтрак	Яблоко	0,40	0,40	9,80	47,00	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,00
32	Обед	Фасолевый суп с курой	5,56	5,90	14,60	134,39	0	0	16,92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,36
3	Обед	Хлеб ржаной	2,31	0,42	11,69	60,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,44
3	Обед	Компот из сухофруктов с лимонном с сахаром	0,10	0,00	8,46	33,98	0	0	3,2	0,06	3,42	0	0,96	0	13,24	1,76	0	0	0	2,78
26	Обед	Бифштекс на пшенном в смет. соусе	10,34	4,98	9,08	124,01	0,19	1,15	19,34	3,81	24,81	4,18	9,11	0,6	138,54	157,38	0	0,02	0,12	17,60
80	Обед	Макароны с маслом	3,90	2,92	24,46	142,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,96
110	Полдник	Налисок с лимонном и сахаром	0,24	0,10	9,34	39,10	0	0,02	97,5	0,22	4,38	0,06	1,2	0	3,64	1,2	0	0	0	3,70
8	Полдник	Рыбные суфле У	17,25	5,06	12,27	162,18	0	0	1,547	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	19,98
15	Полдник	Бургер с повидлом	4,5	2,76	6,95	74,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,72
35	Полдник	Сок	1,20	1,64	6,72	50,03	0	0	3,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,98
<b>Итого за день:</b>																				
1585			58,81	36,04	184,83	1292,4	0,25	1,39	155,937	4,27	212,83	0,28	32,27	0,68	374,64	295,34	0,02	0,14	0,027	100,76
<b>День 5</b>																				
42	Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом У	7,80	6,56	27,80	199,72	0	0	2,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,84
200	Завтрак	Корф на уль, молоко с сахаром	3,12	2,56	11,90	82,32	0,04	0,16	1,3	0,22	121,7	0,02	14	0,06	146,22	93,76	0	0	0,02	5,96
14	Завтрак	Буля с маслом	3,23	3,47	19,40	113,74	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,74
7	2 завтрак	Сок	0,70	0,00	17,78	73,69	0	0	5,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,48
98	Обед	Суп вермишелевый с курой	5,62	5,92	13,90	145,30	0	0	15,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,16
1	Обед	Хлеб ржаной	2,31	0,42	11,69	60,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,44
3	Обед	Компот из сухофруктов с лимонном с сахаром	0,10	0,00	8,46	33,98	0	0	3,2	0,06	3,42	0	0,96	0	13,24	1,76	0	0	0	2,78
115	Обед	Соленья	3,42	10,30	87,64	70,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,65
81	Обед	Котлета из свиной	13,88	21,25	10,75	288,32	0,056	0,063	0,161	0,574	25,459	0,021	2,338	0,14	25,093	21,273	0	0	0,007	26,69
110	П																			

