



Директор МКОУ
Тальменского района Алтайского края
«Зайцевская СОШ»
О.В. Келлер

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет с 10 часовым пребыванием
в МКОУ «Зайцевская СОШ» структурное подразделение Зайцевский детский сад
Тальменского района Алтайского края

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва мг.	
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
Завтрак											
1/6	Яйцо отварное	40	5.08	4.44	0.28	62.8	0.03	0.18	-	22.00	1.08
7/4	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	200	6.00	5.80	43.80	248.00	0.00	0.20	0.60	112.60	0.60
493	Чай с лимоном	200/10	0.13	0.02	10.20	41.00	0.00	0.00	2.82	12.79	0.32
147	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.85	16.74	85.77	0.6	0.04	-	10.4	0.64
13	Масло сливочное	10	0.10	8.34	0.10	74.8	0	0.00	0.07	1.0	0.02
	Итого:		13.77	19.45	71.12	512.37	0.63	0.42	3.49	162.28	2.66
II Завтрак											
3	Сок абрикосовый	200	0.50	0.10	12.70	55.00	0.02	0.04	4	20	0.2
Обед											
1/1	Зеленый горошек	60	1.86	2.22	6.72	43.20	0.06	0.06	5.88	12.48	0.42
92	Суп картофельный с клёцками	250/10	3.74	2.97	19.97	121.68	0.14	0.10	12.48	26.00	1.25
14/8	Котлета говяжья	70	9.94	9.73	4.55	145.60	0.00	0.07	0.00	7.14	1.26
119	с соусным подливом	40	0.49	1.20	3.90	28.48	0.01	0.00	0.88	3.30	0.14
77	Вермишель отварная со сливочным маслом	120	4.68	4.92	25.08	165.90	0.04	0.01	0.00	5.00	0.64
411	Кисель плодово-ягодный	200	0.1	0.1	27.90	113.00	0.01	0	2.00	5.00	0.40
147	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.85	16.74	85.77	0.6	0.004	0	10.4	0.64
148	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.60	0.03	0.03	0	8.4	0.8
	Итого:		25.67	22.39	122.59	779.23	0.89	0.31	21.24	77.77	5.55
Полдник											
80	Творожная запеканка с изюмом и фруктовым соусом	160/40	22.66	15.55	25.79	334.57	0.09	0.39	0.84	231.17	0.79
397	Какао на молоке	200	3.78	3.26	15.55	106.79	0.05	0.16	1.44	137.64	0.48
403	Яблоко	85	0.34	0.34	8.33	39.95	0.02	0.02	8.50	1.87	13.60
	Итого:		26.780	19.15	49.67	481.31	0.16	0.570	10.78	370.68	14.87
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:		66.720	61.09	256.08	1827.91	1.70	1.34	39.51	630.73	23.28

П день: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва мг.	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
21/2	Суп молочный с вермшелью	250	4.25	4.50	15.50	117.50	0	0.25	0.50	110.75	0.25
395	Кофейный напиток на молоке	180	2.81	2.39	12.76	84.00	0.04	0.12	1.17	113.16	0.126
147	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.85	16.74	85.77	0.6	0.04	-	10.40	0.64
13	Масло сливочное	10	0.10	8.34	0.10	74.8	0	0.00	0.07	1.00	0.02
14	сыр	10	2.30	3.00	0	36.33	0.01	0.04	0.19	88.00	0.11
	Итого:		11.92	19.08	45.10	398.40	0.65	0.45	1.93	323.31	1.15
II Завтрак											
3	Сок фруктовый (яблочный)	200	0.50	0.10	10.10	47.00	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
12/1	Овощная нарезка	60	0.78	3.00	13.20	75.00	0	0.06	2.22	11.94	0.30
2/2	Борщ со сметаной	250/10	2.25	5.50	12.75	100.00	0	0	10.75	41.75	1.00
108	Тефтели мясо-крупяные в соусном подливе	80/60	10.11	7.59	5.17	134.98	0.04	0.09	0.64	7.22	1.59
58	Картофель толчённый	180	3.90	5.61	9.64	148.68	0.12	12.63	3.76	66.09	0.88
376	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113.0	0.01	0.02	0.43	31.82	1.24
147	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.85	16.74	85.77	0.6	0.04	-	10.40	0.64
148	Хлеб ржаной	40	1.88	0.28	19.92	85.60	0.03	0.03	-	8.40	0.80
	Итого:		21.82	22.85	105.18	743.03	0.80	12.87	17.80	177.62	6.45
Полдник											
77	Омлет	200.0	15.7	18.12	6.42	249.86	0.1	0.6	0.36	100.8	2.6
394	Банан	100.0	1.5	-	22.4	91.0	0.04	0.05	10.0	29.23	0.67
136	Чай с сахаром	200.0	12.0	3.06	13.0	49.28	-	0.006	-	11.6	0.54
	Итого:		29.2	21.18	41.820	390.14	0.14	0.656	10.36	141.63	3.81
	ИТОГО ЗА II день		63.44	63.21	202.2	1578.57	1.6	13.986	32.09	649.56	12.81

III день: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва мг.	
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
Завтрак											
8/4	Каша манная молочная	215	5.80	5.37	30.74	191.35	0	0.21	0.43	100.62	0.43
193	Чай с лимоном	180/10	0.13	0.02	10.20	41.00	0.00	0.00	2.82	12.79	0.32
147	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.85	16.74	85.77	0.6	0.04	-	10.4	0.64
13	Масло сливочное	10	0.10	8.34	0.10	74.8	0	0.00	0.07	1.0	0.02
151	Печенье	50	10.25	5.75	33.00	235.00	0	0	0	0	0
	Итого:		18.74	20.33	90.78	672.92	0.60	0.25	3.32	124.81	1.41
II Завтрак											
4	Сок фруктовый (персиковый)	200	0.30	0.00	16.50	68.00	0.02	0.04	6.00	5.00	0.20
Обед											
48	Овощная нарезка	60	0.81	3.69	4.61	54.96	0.03	0.03	7.95	20.13	0.52
39	Суп крестьянский со сметаной	250/5	3.02	2.02	16.55	115.10	0.45	0.07	8.85	47.75	1.15
96	Жаркое по домашнему	220	11.08	11.94	21.34	268.87	0.17	0.15	4.51	32.01	2.59
411	Кисель плодово-ягодный	200	0.1	0.1	27.90	113.00	0.01	0	2.00	5.00	0.40
147	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.85	16.74	85.77	0.60	0.04	-	10.40	0.64
148	Хлеб ржаной	40	1.88	0.28	19.92	85.60	0.03	0.03	-	8.40	0.80
	Итого:		19.95	18.88	107.06	723.30	1.29	0.32	23.31	123.69	6.10
Полдник											
8/5	Вареники ленивые	140	21.98	14.82	23.94	329.00	0.00	0.28	0.28	174.30	0.84
2/11	Соус молочный сладкий	30	0.75	1.41	4.50	33.00	0.01	0.01	0.12	25.05	0.06
197	Какао на молоке	200	5.58	5.76	20.12	152.83	0.05	0.16	1.44	137.64	0.48
193	Апельсин	100	0.90	0.20	8.10	37.8	0.04	0.03	60.00	0.30	34.00
	Итого:		29.21	22.19	56.66	552.63	0.10	0.48	61.84	337.29	35.38
	ИТОГО за III день		68.20	61.40	271.00	2016.85	2.01	1.09	94.47	590.79	43.09

IV день: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва мг.	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
4/4 113	Каша кукурузная с маслом сливочным	200	7.44	8.07	35.28	243.92	0.00	0.20	0.60	125.40	0.40
393	Чай с лимоном	200/10	0.13	0.02	10.20	41.00	0.00	0.00	2.82	12.79	0.32
147	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.85	16.74	85.77	0.6	0.04	-	10.40	0.64
13	Масло сливочное	10	0.10	8.34	0.10	74.8	0	0.00	0.07	1.00	0.02
14	Сыр	10	2.75	3.52	-	43.56	0.01	0.04	0.19	115.50	0.11
	Итого:		12.88	20.80	62.32	489.05	0.61	0.28	3.68	265.09	1.49
II Завтрак											
3	Сок яблочный	200	0.50	0.10	10.10	46.00	0.01	0.01	2.00	7.00	1.40
Обед											
14/1	Овощная нарезка	60	0.42	5.94	1.92	60.60	0.01	0.01	5.46	13.68	0.36
44	Суп рыбный из консервов	200	10.17	2.61	1.65	150.85	0.11	0.11	8.02	107.92	1.30
97	Запеканка картофельная с мясом	250	19.25	17.50	38.50	380.00	0.25	0.25	18.00	36.50	4.00
376	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113.0	0.01	0.02	0.43	31.82	1.24
147	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.85	16.74	85.77	0.6	0.04	-	10.4	0.64
148	Хлеб ржаной	40	1.88	0.28	19.92	85.60	0.03	0.03	-	8.40	0.80
	Итого:		34.62	27.20	121.49	875.85	1.01	0.46	31.91	208.72	8.34
Полдник											
14	Ватрушка с творогом	90	11.79	11.16	37.35	258.57	0.09	0.18	0.18	83.70	0.90
107	Кофейный напиток с молоком	200	3.96	4.50	19.26	130.80	0.03	0.13	1.17	113.16	0.12
144	Йогурт	200	10.00	6.40	7.00	136.00	0.08	0.40	1.20	244.00	0.20
	Итого:		25.75	22.06	63/61	525.37	0.20	0.71	2.55	440.86	1.22
	ИТОГО ЗА IV ДЕНЬ:		73.75	70.16	257.52	1936.24	1.83	1.46	40.14	921.67	12.45

V день: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва мг.	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
14/4	Каша ячневая молочная	200	6.00	5.20	33.60	196.00	0.20	0.20	0.40	116.20	0.80
397	Какао на молоке	200	5.58	5.76	20.16	152.83	0.05	0.16	1.44	137.64	0.48
151	Печенье	50	10.25	5.75	33.00	235.00	0	0	0	0	0
147	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.85	16.74	85.77	0.6	0.04	-	10.4	0.64
13	Масло сливочное	10	0.10	8.34	0.10	74.8	0	0.00	0.07	1.0	0.02
	Итого:		24.39	25.90	103.56	744.40	0.85	0.401	1.91	265.24	1.94
II Завтрак											
3	Сок абрикосовый	200	0.50	0.00	12.70	55.00	0.02	0.04	4	20	0.17
Обед											
32/1	Овощная нарезка	60	1.80	6.70	7.20	92.40	0.06	0.06	3.84	13.80	0.60
45	Рассольник со сметаной	250/10	2.81	4.47	17.47	121.68	0.09	0.09	8.32	26.00	1.04
32/8	Голубцы ленивые	200	19.00	13.00	15.80	246.00	0.00	0.20	5.40	64.20	2.60
411	Кисель плодово-ягодный	200	0.1	0.1	27.90	113.00	0.01	0	2.00	5.00	0.40
147	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.85	16.74	85.77	0.6	0.04	-	10.4	0.64
148	Хлеб ржаной	40	1.88	0.28	19.92	85.60	0.03	0.03	-	8.40	0.80
	Итого:		28.05	25.40	105.03	744.45	0.79	0.42	19.56	150.96	6.08
Полдник											
16	Пирог открытый	100	21.83	12.73	104.28	519.64	0.1	0.4	1.3	158.7	2.2
393	Чай с лимоном	200/10	0.13	0.02	10.20	41.00	0.00	0.00	2.82	12.79	0.32
403	Яблоко	130	0.52	0.52	12.74	61.10	0.04	0.04	13.00	2.86	20.80
	Итого:		22.480	13.270	96.940	621.74	0.19	0.22	36.78	94.85	22.46
	ИТОГО за V день		74.920	64.570	318.23	2165.59	1.85	1.081	62.25	531.05	30.65

VI день: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва мг.	
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
Завтрак											
1/6	Яйцо отварное	40	5.08	4.44	0.28	62.80	0.03	0.18	-	22.00	1.08
16/4	Каша из пшена и риса	250	6.25	7.25	33.00	220.00	0.10	0.25	0.75	143.75	0.75
393	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	10.20	41.00	0.00	0.00	2.82	12.79	0.32
147	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.85	16.74	85.77	0.6	0.04	-	10.4	0.64
13	Масло сливочное	10	0.10	8.34	0.10	74.80	0	0.00	0.07	1.0	0.02
14	Сыр	10	2.75	3.52	-	43.56	0.01	0.04	0.19	115.50	0.11
	Итого:		16.77	24.42	60.32	527.93	0.74	0.51	3.83	305.44	2.92
II Завтрак											
3	Сок персиковый	200	0.30	0.00	16.50	68.00	0.02	0.04	6.00	5.00	0.20
Обед											
20/1	Овощная нарезка	60	0.84	4.98	5.40	63.60	0.00	0.00	1.14	19.26	0.72
32	Щи со сметаной	250/10	2.10	1.67	9.22	61.65	0.07	0.05	24.67	64.75	0.77
90	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9.47	4.97	4.41	100.04	0.01	0.07	4.32	38.58	0.74
75	Вермишель с маслом	150	5.85	6.15	31.26	216.2	0.06	0.015	-	6.32	0.81
376	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113.0	0.01	0.02	0.43	31.82	1.24
147	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.85	16.74	85.77	0.6	0.04	-	10.4	0.64
148	Хлеб ржаной	40	1.88	0.28	19.92	85.60	0.03	0.03	-	8.40	0.80
	Итого:		23.04	18.92	114.71	658.34	0.84	12.84	34.32	239.30	5.79
Полдник											
223	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком	150/20	25.35	14.40	20.10	343.65	0.00	0.30	0.30	211.05	0.75
395	Кофейный напиток на молоке	200	3.96	4.50	19.26	130.80	0.03	0.13	1.17	113.16	0.12
338	Груша	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	0.03	5.00	2.30	19.00
	Итого:		29.71	19.20	49.66	521.45	0.05	0.46	6.47	326.51	19.87
	Итого за VI день:		69.82	62.54	241.19	1775.72	1.65	13.85	50.62	876.25	28.78

VII день: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва мг.	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
15/4	Каша пшеничная молочная	200	6.60	6.00	32.60	206.00	0.20	0.22	0.40	97.60	1.00
397	Какао на молоке	200	5.58	5.76	20.12	152.83	0.05	0.16	1.44	137.64	0.48
147	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.85	16.74	85.77	0.60	0.04	-	10.40	0.64
13	Масло сливочное	10	0.10	8.34	0.10	74.8	0	0.00	0.07	1.00	0.02
14	сыр	10	2.75	3.52	-	43.56	0.01	0.04	0.19	115.50	0.11
	Итого:		17.49	24.47	69.56	744.40	0.86	0.46	2.10	362.14	2.25
II Завтрак											
3	Сок яблочный	200	0.50	0.10	10.10	47.00	0.01	0.01	2.00	7.00	1.40
Обед											
15/1	Овощная нарезка	60	0.60	6.00	2.82	65.40	0.06	0.03	13.50	8.64	0.48
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.70	2.82	17.15	104.75	0.12	0.07	8.25	24.60	1.07
2	Ёжики мясные в томатном соусе	75/40	27.1	22.04	23.38	415.2	0.05	0.12	0.8	9.03	1.99
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	9.10	5.85	41.17	270.00	0.31	0.15	0.00	15.55	4.83
411	Кисель плодово-ягодный	200	0.1	0.1	27.90	113.00	0.01	0	2.00	5.00	0.40
147	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.85	16.74	85.77	0.6	0.04	-	10.4	0.64
148	Хлеб ржаной	40	1.88	0.28	19.92	85.60	0.03	0.03	-	8.40	0.80
	Итого:		43.940	37.94	149.080	1139.72	1.13	0.42	41.15	89.99	9.24
Полдник											
181	Печенье	70	14.35	8.05	46.20	329.00	0.00	0.00	0.00	20.30	1.40
393	Чай с лимоном	200/10	0.13	0.02	10.20	41.00	0.00	0.00	2.82	12.79	0.32
399	Мандарин	100	0.80	0.20	7.50	35.00	0.06	0.03	38.00	0.10	35.00
	Итого:		15.28	8.27	63.9	405.0	0.06	0.03	40.82	12.89	35.32
	ИТОГО за VII день		77.21	70.68	292.64	2336.12	2.06	0.92	86.07	472.02	48.21

VIII день: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва мг.	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
19/4	Каша молочная ассорти	250	7.50	7.50	35.50	235.00	0.10	0.25	0.75	146.50	0.75
393	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	10.20	41.00	0.00	0.00	2.82	12.79	0.32
13	Масло сливочное	10	0.10	8.34	0.10	74.80	0	0.00	0.07	1.00	0.02
147	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.4	0.06	0.4	-	10.4	0.06
	Итого:		10.77	16.22	65.68	441.20	0.17	0.29	3.64	170.69	1.15
II Завтрак											
3	Сок абрикосовый	200	0.50	0.00	12.70	55.00	0.02	0.04	4.00	20.00	0.20
Обед											
13/1	Овощная нарезка	60	0.66	4.02	7.32	62.40	0.02	0.02	2.78	14.34	0.79
5/2	Свекольник со сметаной	250	2.25	5.50	17.25	115.00	0.01	0.01	6.75	39.75	1.25
24	Картофель толченый	150	5.59	4.68	8.04	130.00	0.11	10.53	3.13	55.08	0.73
11/8	Гуляш с подливом	100	14.90	15.70	5.40	220.00	0.00	0.10	0.50	16.70	2.30
376	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113.0	0.01	0.02	0.43	31.82	1.24
147	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.85	16.74	85.77	0.6	0.04	-	10.4	0.64
148	Хлеб ржаной	40	1.88	0.28	19.92	85.60	0.03	0.03	-	8.40	0.80
	Итого:		28.18	31.05	102.43	811.77	0.78	10.75	13.59	176.49	7.75
Полдник											
462	«Гребешок» с повидлом	70/10	6.42	9.88	35.21	255.50	0.10	0.05	0.19	19.95	1.06
401	Кефир 3.2% жирности	200	5.04	5.76	20.44	55.32	0.11	0.71	7.48	223.65	0.22
393	Апельсин	100	0.9	0.2	8.10	37.8	0.04	0.03	60.00	0.30	34.00
	Итого:		12.36	15.84	63.75	348.62	0.25	0.79	67.67	243.90	35.38
	ИТОГО за VIII день		51.81	63.110	244.56	1656.59	2.01	11.87	88.90	611.08	44.48

IX день: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва мг.	
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
Завтрак											
			-	-	46.0	184.0	0.75	0.85	50.0	0	0
	Напиток витаминизированный	200	-	-	40.75	257.50	0.25	0.25	0.50	122.00	1.25
11/4	Каша пшеничная молочная	250	8.25	7.50	40.75	257.50	0.05	0.16	1.44	137.64	0.48
397	Какао на молоке	200	5.58	5.76	20.12	152.83	0.6	0.04	-	10.4	0.64
147	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.85	16.74	85.77	0	0.00	0.07	1.0	0.02
13	Масло сливочное	10	0.10	8.34	0.10	74.8	0.01	0.04	0.19	115.50	0.11
14	Сыр	10	2.75	3.52	-	43.56	1.66	1.34	52.20	386.54	2.50
	Итого:		19.14	25.97	123.71	798.46					
II Завтрак											
			56.00	1.10	0.10	12.60	0.01	0.02	3.00	19.00	0.60
3	Сок морковный	200									
Обед											
			14.71	5.91	5.44	100.0	0.06	0.12	-	13.6	1.02
24/1	Котлета мясная	80					0.25	0.00	7.75	35.50	1.75
17/2	Суп гороховый с гречками	250/10	5.25	5.00	23.25	147.50	0.04	0.05	15.82	83.02	1.2
48	Капуста тушеная	180	3.18	6.72	7.0	119.72	0.01	0	2.00	5.00	0.40
411	Кисель плодово-ягодный	200	0.10	0.10	27.90	113.00	0.60	0.04	-	10.4	0.64
147	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.85	16.74	85.77	0.03	0.03	-	8.40	0.80
148	Хлеб ржаной	40	1.88	0.28	19.92	85.60	0.90	0.44	12.86	102.37	7.12
	Итого:		27.58	18.86	100.25	941.27					
Полдник											
			1.46	1.67	38.75	177.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
152	Вафли с фруктоягодными начинками	60					0.05	0.25	1.02	210.8	0.17
67	Йогурт	200	8.50	2.55	14.45	119.00	0.03	0.02	10.00	2.20	16.00
403	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.08	0.27	11.02	233.30	17.57
	Итого:		10.36	4.620	63.0	343.080	2.65	2.07	79.08	741.21	27.79
	ИТОГО за IX день		113.08	50.55	287.06	2095.410					

X день: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
Завтрак											
	Напиток витаминизированный	200	-	-	46.00	184.00	0.75	0.85	50.00	0	0
207	Макароньы запеченные с сыром	200	9.30	15.46	35.52	319.64	0.07	0.03	0.9	120.52	1.05
393	Чай с лимоном	200/10	0.13	0.02	10.20	41.00	0.00	0.00	2.82	12.79	0.32
147	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.85	16.74	85.77	0.6	0.04	-	10.4	0.64
13	Масло сливочное	10	0.10	8.34	0.10	74.8	0	0.00	0.07	1.0	0.02
	Итого:		11.99	24.67	108.56	705.21	1.42	0.92	53.79	144.71	2.03
II Завтрак											
3	Сок ягодный	100	41.00	0.50	0.00	14.60	0.01	0.01	85.50	40.00	0.40
Обед											
16/1	Овощная нарезка	60	2.04	4.98	10.06	76.20	0.06	0.06	4.2	14.16	0.84
14/2	Суп из овощей со сметаной	250	2.00	6.50	12.25	110.00	0.10	0.07	8.50	28.25	0.75
93	Бефстроганов из отварной говядины в молочно- сметанном соусе	80	13.38	12.62	10.62	180.65	0.03	0.08	1.20	30.75	1.80
316	Рис припущенный	180	3.64	4.30	36.67	199.50	0.03	0.01	0.00	2.41	0.51
376	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113.0	0.01	0.02	0.43	31.82	1.24
147	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.85	16.74	85.77	0.6	0.04	-	10.4	0.64
148	Хлеб ржаной	40	1.88	0.28	19.92	85.60	0.03	0.03	-	8.40	0.80
	Итого:		25.84	29.55	134.02	850.72	0.86	0.31	14.33	126.19	6.58
Полдник											
235	Сырники из творога с изюмом со сметаной	150/30	22.71	16.14	36.49	385.50	0.09	0.34	0.28	194.85	1.45
6/11	подливой						0.04	0.12	1.17	113.16	0.13
395	Кофейный напиток на молоке	200	2.81	2.39	12.76	84.00	0.02	0.03	5.00	2.30	19.00
154	Груша	100	0.30	0.40	10.30	47.00	0.15	0.49	6.45	310.31	20.58
	Итого:		25.82	18.93	59.55	513.50	2.44	1.73	160.07	620.92	29.59
	Итого за X день:		104.65	73.65	302.13	2084.03	19.77	49.48	707.12	6469.87	316.13
	ИТОГО за 10 дней		745.290	649.94	2643.05	19151.290					

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Отварное	Суп молочный с вермишелью	Каша манная молочная	Каша кукурузная с маслом сливочным	Каша ячневая молочная
Суп рисовый жидкий с маслом сливочным	Кофейный напиток на молоке	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Какао на молоке
Хлеб пшеничный с лимоном	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Печенье
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	масло сливочное	Масло сливочное	Масло сливочное	Хлеб пшеничный
	сыр	Печенье	Сыр	Масло сливочное
Завтрак	II завтрак	II завтрак	II завтрак	II завтрак
Сок абрикосовый	Сок фруктовый (яблочный)	Сок фруктовый (персиковый)	Сок яблочный	Сок абрикосовый
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Овощная нарезка	Овощная нарезка	Овощная нарезка	нарезка из свежих огурцов	Овощная нарезка
Суп картофельный с овощами	Борщ со сметаной	Суп крестьянский со сметаной	Суп рыбный из консервов	Рассольник со сметаной
Сотлета говяжья	Тефтели мясо-крупяные в соусе подливе	Жаркое по-домашнему	Запеканка картофельная с мясом	Голубцы ленивые
с соусным подливом	картофель толченый	Кисель плодово-ягодный	Компот из сухофруктов	Кисель плодово-ягодный
Вермишель отварная со сливочным маслом	Компот из сухофруктов	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Кисель плодово-ягодный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной			
Хлеб ржаной				
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Творожная запеканка с изюмом и фруктовым соусом	Омлет	Вареники ленивые	Ватрушка с творогом	Картофель в молоке
Какао на молоке	банан	Соус молочный сладкий	Кофейный напиток с молоком	Чай с лимоном
Яблоко	Чай с сахаром	Какао на молоке	Йогурт	Яблоко
		Апельсин		

ОУ
края
ОШ»
литер

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Яйцо отварное	Каша пшеничная молочная	Каша молочная ассорти	Напиток витаминизированный	Напиток витаминизированный
Каша из пшена и риса	Какао на молоке	Чай с лимоном	Каша пшеничная молочная	Макароны, запеченные с сыром
Чай с лимоном	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Какао на молоке	Чай с лимоном
Хлеб пшеничный	масло сливочное	Масло сливочное	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Масло сливочное	сыр		Масло сливочное	Масло сливочное
сыр			Сыр	
II завтрак	II завтрак	II завтрак	II завтрак	II завтрак
Сок персиковый	Сок яблочный	Сок абрикосовый	Сок морковный	Сок яблочный
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Овощная нарезка	Овощная нарезка	Овощная нарезка	Овощная нарезка	Овощная нарезка
Щи со сметаной	Суп картофельный с макаронными изделиями	Свекольник со сметаной	Суп гороховый с гречками	Суп из овощей со сметаной
Рыба тушеная в томате с овощами	Ёжики мясные в томатном соусе	Картофель тушеный с мясом	Плов из мяса говядины	Бефстроганов из отварной говядины в молочном-сметанном соусе
Картофель толченый	каша гречневая рассыпчатая	Компот из сухофруктов	Кисель плодово-ягодный	Рис припущенный
Компот из сухофруктов	Кисель плодово-ягодный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Компот из сухофруктов
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Запеканка творожно-маиная со сгущенным молоком	печенье	«Гребешок» с повидлом	Вафли с фруктоягодными начинками	Сырники из творога с изюмом со сметаной подливой
Кофейный напиток на молоке	Чай с лимоном	Кефир 3/2% жирности	Йогурт	Кофейный напиток на молоке
Груша	мандарин	Апельсин	Яблоко	Груша