



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад №1
Ю.А. Макарова
29 2018 г.

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад №1
с 3 – 7 лет
сезон: осень – зима

Принято на заседании ПК
Протокол № 1 от 03.09.2018 г.
Председатель ПК
 Тихомирова Р.И.

Ссылка на рецептурный справочник

«Рецептура блюд для детских учреждений»

Издание второе

Автор Плотникова Т.В.

Издательство «Феникс» 2013 г.

3 – 7 лет

1 день – понедельник 1 неделя

Меню		Вес	№ рецептуры	Белки (г.)		Жиры (г.)		Углеводы (г.)	Минеральные вещества						Витамины (мг)					Энергоценность	
				Р.п.	Ж.п.	Р.п.	Ж.п.		Na	Ka	Ca	Mg	P	Fe	Каротин	A	B1	B2	PP		C
Завтрак	Каша гречневая с молоком	0,200	110	3,49	-	5,21	-	12,5	-	-	92,24	30,21	97,63	0,75	-	0,13	0,05	0,11	0,47	0,45	111,19
	Хлеб	0,040	1	2,45	-	7,55	-	14,62	-	-	9,3	-	-	0,62	-	-	0,05	0,03	-	0,00	136
	Масло сливочное	0,020	6	0,04	-	4,12	-	0,04	-	-	0,6	-	-	0,01	-	-	0,00	0,00	-	0,00	37,40
	Чай с лимоном	0,200	135	0,11	-	2,03	-	6,65	-	-	7,58	2,8	3,57	0,29	-	-	-	-	0,03	2,03	26,29
Обед	Суп «Харчо»	0,250	190	3,9		4,9		16,8			6,84			0,97			0,08	0,02		7,12	120,8
	Овощное рагу	0,220	162	2,5	-	3,39	-	9,63	-	-	64,24	25,19	71,44	0,71	-	0,06	0,06	0,08	0,81	5,62	84,21
	Икра кабачковая	0,060	102	0,91	-	4,7	-	5,92	-	-	18,16	-	-	0,61	-	-	0,02	0,02	-	5,52	69,6
	Хлеб	0,060	1	2,45	-	7,55	-	14,62	-	-	9,3	-	-	0,62	-	-	0,05	0,03	-	0,00	136
	Компот с/ф	0,200	130	0,52	-	0	-	13,48	-	-	20,57	11,48	14,6	0,34	-	-	0,01	0,02	0,3	0,4	53,72

П о л д н и к				Р.п.	Ж. п.	Р.п	Ж. п.		Na	Ка	Са	Mg	Р	Fe	Каро тин	А	В1	В2	РР	С	Кка л	
	Баранка	0,08 0	ТТК	6,6 4	-	6,4	-	48,3 2	377, 6	81,6	15,2	11, 2	57, 6	-	-	-	-	0,09 6	0,02 4	1,84	-	278 ,4
	Кисель	0,20 0	ТТК	0	-	0	-	9,8	-	-	4,5	-	-	0	-	-	-	0,3	0,3	-	15	40
				23, 01	-	45, 85	-	152, 38	377, 6	81,6	248,53	80, 88	244 ,84	4,92	-	0,19	-	0,71 6	0,63 4	3,45	36, 14	109 3,6 1

3 – 7 лет

2 день- Вторник 1 неделя

Меню		Вес	№ рец епт ур	Белки (г.)		Жиры (г.)		Угле воды (г.)	Минеральные вещества						Витамины (мг)					Энер гоце ннос ть	
				Р.п.	Ж. п.	Р.п.	Ж. п.		Na	Ка	Ca	Mg	P	Fe	Каро тин	A	B1	B2	PP		C
Завтрак	Макароны с сыром	0,200	53	6,19	-	6,67	-	15,14	-	-	69,73	-	-	0,76	-	-	0,03	0,05	-	0,09	145,33
	Кофейный напиток	0,200	132	2,2	-	2,5	-	10,7	-	-	95,31	11,27	70,2	0,07	-	0,02	0,06	0,15	0,32	3,68	72,67
	Хлеб	0,040	1	2,45	-	7,55	-	14,62	-	-	9,3	-	-	0,62	-	-	0,05	0,03	-	0,00	136
Обед	Свекольник	0,250	175	3,38	-	5,2	-	11,03	-	-	38,04	-	-	1,31	-	-	0,07	0,05	-	7,97	116,11
	Перловка	0,220		2,8	-	2,93	-	17,97	-	-	38,84	-	-	0,87	-	-	0,3	0,3	-	0,57	111,33
	Колбаса	0,060	39	17,2	-	15,6	-	0,2	-	-	29	-	-	1,7	-	-	-	0,16	-	29	209
	Салат из огурцов	0,060	227	0,86	-	7,1	-	2,61	-	-	31	16,01	41,94	0,62	-	-	0,03	0,04	0,21	9,45	77,29
	Напиток (курага – чернослив)	0,200	131	0,3	-	0	-	11,8	-	-	8,6	-	-	0,2	-	-	-	-	-	25,1	43
	Хлеб	0,060	1	2,45	-	7,55	-	14,62	-	-	9,3	-	-	0,62	-	-	0,05	0,03	-	0,00	136

				Р.п.	Ж.п.	Р.п.	Ж.п.		Na	Ka	Ca	Mg	P	Fe	Каротин	A	B1	B2	PP	C	Ккал
Полник	Бутерброд с повидлом	0,080	101	4,5	-	7,1	-	52,2	-	-	19,09	-	-	1,25	-	-	0,09	0,05	-	0,87	292,7
	Чай с сахаром	0,200	136	6	-	1,53	-	6,5	-	-	5,8	2,25	2,47	0,27	-	-	-	0,003	0,02	3	24,64
				48,33	-	63,73	-	157,39	-	-	354,01	29,53	114,61	8,29	-	0,02	0,68	0,863	0,55	79,73	1364,07

3– 7 лет

Здень- среда 1 неделя

Меню		Вес	№ рецептур	Белки (г.)		Жиры (г.)		Углеводы (г.)	Минеральные вещества						Витамины (мг)					Энергоценность	
				Р.п.	Ж.п.	Р.п.	Ж.п.		Na	Ka	Ca	Mg	P	Fe	Каротин	A	B1	B2	PP		C
Завтрак	Каша геркулесовая	0,200	111	3,33	-	5,5	-	11,32	-	-	95,41	23,18	100,6	0,45	-	0,13	0,05	0,1	0,17	0,45	108,22
	Хлеб	0,040	1	2,45	-	7,55	-	14,62	-	-	9,3	-	-	0,62	-	-	0,05	0,03	-	0,00	136
	Масло сливочное	0,020	6	0,04	-	4,12	-	0,04	-	-	0,6	-	-	0,01	-	-	0,00	0,00	-	0,00	37,40
	Какао	0,200	122	3,1	-	3,2	-	11,18	-	-	110,57	15,89	92,71	0,35	-	0,14	0,02	0,12	0,12	0,54	84,91
Обед	Щи	0,250	196	2,9	-	4,8	-	6,8	-	-	37,48	-	-	0,68	-	-	0,05	0,03	-	15,5	94,4
	Рыба тушеная с овощами	0,070	210	12,2	-	6,5	-	55,2	-	-	55,83	-	-	1,07	-	-	0,11	0,11	-	2,23	138,2
	Рис	0,140	121	2,43	-	2,87	-	24,45	-	-	1,61	-	-	0,34	-	-	0,02	0,01	-	-	133,3
Соус томатный	0,70	247	1,23	-	3	-	9,77	-	-	8,27	4,66	16,39	0,37	-	0,02	0,03	0,01	0,24	2,21	71,21	
Салат кукурузный	0,060	37	1,81	-	1,85	-	3,78	-	-	11,89	-	-	0,41	-	-	0,06	0,03	-	5,82	39	

	Хлеб	0,060	1	2,45	-	7,5 5	-	14,6 2	-	-	9,3	-	-	0,62	-	-	0,05	0,03	-	0,0 0	136
	Компот из изюма и шиповник а	0,200	134	0,2	-	0,1 1	-	7,86	-	-	4,8	1,3	1,36	0,25	-	-	0,00 6	0,02	0,1	80	37, 88
П о л д н и к				Р.п.	Ж. п.	Р.п	Ж. п.		Na	Ka	Ca	Mg	P	Fe	Каро тин	A	B1	B2	PP	C	Кка л
	Печенье	0,080	ТТК	6	-	9,4 4	-	59,9 2	28,8	-	16	10,4	55,2	0,8	-	-	0,06 4	0,06 4	1.5 56	-	333 ,68
	Чай с лимоном	0,200	135	0,11	-	2,0 3	-	6,65	-	-	7,58	2,8	3,57	0,29	-	-	-	-	0,0 3	2,0 3	26, 29
				38,2 5	-	58, 52	-	216, 21	28,8	-	368, 61	58,2 3	269, 83	6,26	-	0,29	0,51	0,55 4	2,2 16	108 ,78	137 6,4 9

3 – 7 лет

4 день-Четверг 1 неделя

Меню	Вес	№ рецептур	Белки (г.)		Жиры (г.)		Углеводы (г.)	Минеральные вещества						Витамины (мг)					Энергоценность		
			Р.п.	Ж.п.	Р.п.	Ж.п.		Na	Ka	Ca	Mg	P	Fe	Каротин	A	B1	B2	PP		C	Ккал
Завтрак	Сельдь	0,070	104	12,38	-	12,03	-	2	-	-	63,62	31,48	204,46	0,96	-	0,01	0,03	0,01	1,32	2,2	165,91
	Пюре	0,150	157	2,17	-	3,12	-	5,36	-	-	36,72	15,56	54,67	0,49	-	0,06	0,07	7,02	0,64	2,09	82,6
	Каша кукурузная	0,200	113	7,44	-	8,07	-	35,28	-	-	62,7	-	-	0,2	-	-	-	0,1	-	0,3	243,92
	Суп молочный пшеничный	0,200	113	3,38	-	5,21	-	12,93	-	-	92,93	18,62	91,2	0,36	-	0,13	0,05	0,1	0,22	0,45	112,47
	Хлеб	0,040	1	2,45	-	7,55	-	14,62	-	-	9,3	-	-	0,62	-	-	0,05	0,03	-	0,00	136
	Чай с сахаром	0,200	136	6	-	1,53	-	6,5	-	-	5,8	2,25	2,47	0,27	-	-	-	0,003	0,02	3	24,64
Обед	Суп куриный с гренками	0,250	184	1,72	-	0,25	-	4,18	-	-	16,55	-	-	0,44	-	-	0,08	0,07	-	7,17	30,6
	Курица отварная	0,070	42	22,26	-	14,21	-	0	-	-	16,9	18,3	143,4	1,235	-	19,8	0,12	0,12	4,57	1,34	232,47
	Соус сметанный	0,070	245	1,41	-	5	-	5,87	-	-	27,3	-	-	0,21	-	-	0,02	0,03	-	0,04	74,1

	Макароны	0,140	52	3,68	-	3,0 1	-	17,6 3	-	-	3,24	-	-	0,74	-	-	0,04	0,02	-	-	112, 3
	Винегрет овощной	0,060	216	1,26	-	10, 14	-	8,32	-	-	26,7	29,4	-	0,9	-	-	0,05	0,05	-	13, 25	129, 26
	Хлеб	0,060	1	2,45	-	7,5 5	-	14,6 2	-	-	9,3	-	-	0,62	-	-	0,05	0,03	-	0,0 0	136
	Сок	0,200	ТТК	1	-	0.2	-	20.2	-	-	-	-	-	2.8	-	-	0.02	0.02	-	4	92
П о л д н и к				Р.п.	Ж. п.	Р.п	Ж. п.		Na	Ка	Са	Mg	Р	Fe	Каро тин	А	В1	В2	РР	С	Ккал
	Сдоба	0,080	84	9,28	-	1,9 8	-	52,2 2	-	-	60,4	-	-	1,46	-	-	0,16	0,12	-	0,2 6	264
	Йогурт	0,200	ТТК	6	-	4.6	-	9	-	-	360	-	-	0	-	-	0	0	-	2.2	144
				82,8 8	-	11 1,5 4	-	208, 73	-	-	791, 46	115, 61	496, 2	11,30 5	-	20	0,74	7,77 4	6,7 7	36, 3	1980 ,27

3 - 7 лет

5 день – пятница 1 неделя

Меню		Вес	№ реце птур	Белки (г.)		Жиры (г.)		Угле воды (г.)	Минеральные вещества						Витамины (мг)					Энер гоце нность	
				Р.п.	Ж. п.	Р.п.	Ж. п.		Na	Ка	Ca	Mg	P	Fe	Каро тин	A	B1	B2	PP		C
Завтрак	Творожный пудинг	0,200	65	26,31	-	18,09	-	25,74	-	-	144,5	21,2	185,07	0,64	-	0,06	0,05	0,24	0,39	0,39	372
	Ленивые вареники	0,200	60	16,74	-	8,22	-	16,37	-	-	141,6	-	-	0,74	-	-	0,07	0,26	-	0,41	206
	Бутерброд с повидлом	0,080	101	4,5	-	7,1	-	52,2	-	-	19,09	-	-	1,25	-	-	0,09	0,05	-	0,87	292,7
	Чай с сахаром	0,200	136	6	-	1,53	-	6,5	-	-	5,8	2,25	2,47	0,27	-	-	-	0,003	0,02	3	24,64
Обед	Суп гороховый	0,250	177	Р.п.	Ж. п.	Р.п.	Ж. п.		Na	Ка	Ca	Mg	P	Fe	Каро тин	A	B1	B2	PP	C	Ккал
				2,86	-	0,24	-	8,06	-	-	23,92	18,61	41,78	1,06	-	0,01	0,1	0,03	0,46	0,13	50,94
	Тефтели	0,70	38	12,64	-	9,49	-	6,47	-	-	9,03	18,22	136,75	1,99	-	0,1	0,05	0,12	3,17	0,8	168,73
	Гречка	0,140	108	5,82	-	3,62	-	30	-	-	9,49	90,18	135,08	3,03	-	0,02	0,14	0,07	1,640	-	175,87
	Соус томатный	0,070	247	1,23	-	3	-	9,77	-	-	8,27	4,66	16,39	0,37	-	0,02	0,03	0,01	0,24	2,21	71,21
Салат с помидорами	0,060	232	1,1	-	7,15	-	4,5	-	-	16,16	18,24	30,08	0,85	-	-	0,06	0,04	0,43	17,64	88,69	

	Хлеб	0,060	1	2,4 5	-	7,55	-	14,6 2	-	-	9,3	-	-	0,62	-	-	0,05	0,03	-	0,0 0	136
	Компот с сухофруктов	0,200	130	0,5 2	-	0	-	13,4 8	-	-	20,5 7	11,4 8	14,6	0,34	-	-	0,01	0,02	0,3	0,4	53,7 2
П о л д н и к				Р.п.	Ж. п.	Р.п	Ж. п.		Na	Ка	Са	Mg	P	Fe	Каро тин	A	B1	B2	PP	C	Ккал
	Пряник	0,080	ТТК	3,8 4	-	2,24	-	62,1 6	8.8	-	7,2	-	32,8	0,48	-	-	0,06 4	0,03 2	1,1 174	-	268, 64
	Молоко	0,200	ТТК	5,6	-	6,4	-	8,2	-	-	242	-	-	0,2	-	-	0,04	0,26	-	1,2	112
				89, 61	-	74,6 3	-	258, 07	8,8	-	656, 93	184, 84	595, 02	11,84	-	0,21	0,75 4	1,16 5	7,8 24	27, 05	2021 ,14

3 – 7 лет

6 день – Понедельник 2 неделя

Меню		Вес	№ рецептур	Белки (г.)		Жиры (г.)		Углеводы (г.)	Минеральные вещества						Витамины (мг)					Энергоценность Ккал	
				Р.п.	Ж.п.	Р.п.	Ж.п.		Na	Ka	Ca	Mg	P	Fe	Каротин	A	B1	B2	PP		C
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	0,200	173	3,3	-	4,5	-	10,32	-	-	53	11,63	60,39	0,23	-	0,13	0,02	0,07	0,16	0,45	93,52
	Хлеб	0,040	1	2,45	-	7,55	-	14,62	-	-	9,3	-	-	0,62	-	-	0,05	0,03	-	0,00	136
	Масло сливочное	0,020	6	0,04	-	4,12	-	0,04	-	-	0,6	-	-	0,01	-	-	0,00	0,00	-	0,00	37,40
	Какао	0,200	122	3,1	-	3,2	-	11,18	-	-	110,57	15,89	92,71	0,35	-	0,14	0,02	0,12	0,12	0,54	84,91
Обед	Суп с фрикадельками	0,250	181	6,5	-	5,3	-	14,5	-	-	31,07	-	-	1,6	-	-	0,14	0,08	-	10,5	191
	Плов с тушенкой	0,220	32	7,4	-	8,3	-	18,4	-	-	10,7	-	-	1,1	-	-	0,1	0,1	-	0,5	174
	Икра кабачковая	0,060	102	0,91	-	4,7	-	5,92	-	-	18,16	-	-	0,61	-	-	0,02	0,02	-	5,52	69,6
	Компот с/ф	0,200	130	0,52	-	0	-	13,48	-	-	20,57	11,48	14,6	0,34	-	-	0,01	0,02	0,3	0,4	53,72
	Хлеб	0,060	1	2,45	-	7,55	-	14,62	-	-	9,3	-	-	0,62	-	-	0,05	0,03	-	0,00	136

П о л д н и к				Р.п.	Ж. п.	Р.п	Ж. п.		Na	Ка	Са	Mg	Р	Fe	Каро тин	А	В1	В2	РР	С	Ккал
	Коврижка	0,08 0		4	-	3,0 4	-	21,4 4	40,72	121,6	92,9 6	20,8 8	123, 44	1,12	-	40	0,32	0,56	1,2 24	-	123, 76
	Чай с лимоном	0,20 0	135	0,11	-	2,0 3	-	6,65	-	-	7,58	2,8	3,57	0,29	-	-	-	-	0,0 3	2,0 3	26,2 9
			30,7 8	-	50, 29	-	131, 17	40,72	121,6	363, 81	62,6 8	294, 71	6,89	-	40,2 7	0,73	1,03	1,8 34	19, 94	1126 ,2	

				2,4 5	-	7,5 5	-	14,6 2	-	-	9,3	-	-	0,62	-	-	0,05	0,03	-	0,0 0	136
П О Л Д Н И К				Р.п.	Ж. п.	Р.п	Ж. п.		Na	Ка	Са	Mg	P	Fe	Каро тин	A	B1	B2	PP	C	Ккал
	Кекс	0,080	ТТК	4.6 48	-	14. 6	-	40.0 08	-	-	24.6 4	-	-	-	-	-	0.06 4	0.09 6	-	0.2 32	310. 4
	Чай с МОЛОКОМ	0,200	135	1,5 6	-	1,6 2	-	8,85	-	-	64,0 5	8,75	47,9 7	0,32	-	-	0,01	0,07	-	0,3 3	54,6 4
				60, 06 8	-	73, 56	-	219, 488	-	-	276, 66	29,3	193, 84	9,045	-	19,8	0,56 4	0,73 9	4,5 9	17, 202	1769 ,77

3 – 7 лет

8 день – среда 2 неделя

Меню		Вес	№ реце птур	Белки (г.)		Жиры (г.)		Угле воды (г.)	Минеральные вещества						Витамины (мг)					Энер гоце ннос ть Ккал	
				Р.п.	Ж.п.	Р.п.	Ж. п.		Na	Ка	Са	Mg	P	Fe	Каро тин	A	B1	B2	PP		C
Завтрак	Каша «Дружба»	0,2 00	112	3,16	-	5,0 9	-	13,1 7	-	-	91,9 9	16,9 9	87,0 9	0,27	-	0,13	0,04	0,1	0,2 2	0,4 5	111, 58
	Масло сливочное	0,0 20	6	0,04	-	4,1 2	-	0,04	-	-	0,6	-	-	0,01	-	-	0,00	0,00	-	0,0 0	37,4 0
	Хлеб	0,0 40	1	2,45	-	7,5 5	-	14,6 2	-	-	9,3	-	-	0,62	-	-	0,05	0,03	-	0,0 0	136
	Кофейный напиток	0,2 00	132	2,2	-	2,5	-	10,7	-	-	95,3 1	11,2 7	70,2	0,07	-	0,02	0,06	0,15	0,3 2	3,6 8	72,6 7
				Р.п.	Ж.п.	Р.п	Ж. п.		Na	Ка	Са	Mg	P	Fe	Каро тин	A	B1	B2	PP	C	Ккал
Обед	Щи	0,2 50	196	3,1	-	3,2	-	11,1 8	-	-	110, 57	15,8 9	92,7 1	0,35	-	0,14	0,02	0,12	0,1 2	0,5 4	84,9 1
	Котлета	0,7 0	27	14,7 1	-	5,9 1	-	5,44	-	-	13,6 0	20,6 2	125, 61	1,02	-	-	0,06	0,12	2,2 7	-	125, 05
	Гречка	0,1 40	108	5,82	-	3,6 2	-	30	-	-	9,49	90,1 8	135, 08	3,03	-	0,02	0,14	0,07	1,6 40	-	175, 87
	Соус томатный	0,7 0	247	1,23	-	3	-	9,77	-	-	8,27	4,66	16,3 9	0,37	-	0,02	0,03	0,01	0,2 4	2,2 1	71,21
	Напиток из шиповника	0,2 00	134	0,2	-	0,1 1	-	7,86	-	-	4,8	1,3	1,36	0,25	-	-	0,00 6	0,02	0,1	80	37,8 8
Салат «Весенний	0,0 60	231	0,98	-	7,1 3	-	3,8	-	-	18,2	16,3 9	33,5 7	0,75	-	-	0,05	0,04	0,3 4	14, 2	94,3	

	»																				
	Хлеб	0,0 60	1	2,45	-	7,5 5	-	14,6 2	-	-	9,3	-	-	0,62	-	-	0,05	0,03	-	0,0 0	136
				Р.п.	Ж.п.	Р.п	Ж. п.		Na	Ка	Са	Mg	P	Fe	Каро тин	A	B1	B2	PP	C	Ккал
П о л д н и к	Вафли	0,0 80	ТТК	2.33 6	-	2.6 64	-	62	-	-	0	-	-	0	-	-	0	0	-	0	283. 336
	Чай с сахаром	0,2 00	136	6	-	1,5 3	-	6,5	-	-	5,8	2,25	2,47	0,27	-	-	-	0,00 3	0,0 2	3	24,6 4
				44,6 76	-	53, 97 4	-	189, 7	-	-	377, 23	179, 55	564, 48	7,63	-	0,33	0,50 6	0,69 3	5,2 7	104 ,08	1390 ,846

3 – 7 лет

9 день- Четверг 2 неделя

Меню		Вес	№ ре- цеп- тур	Белки (г.)		Жиры (г.)		Угле- воды (г.)	Минеральные вещества						Витамины (мг)					Энер- гоце- нос- ть Ккал	
				Р.п.	Ж.п.	Р.п.	Ж.п.		Na	Ка	Са	Mg	P	Fe	Каро- тин	A	B1	B2	PP		C
Завтрак	Каша манная	0,200	11 0	6,2	-	8,0 5	-	31,0 9	-	-	46,8	-	-	0,2	-	-	0,05	0,1	-	0,3	222, 02
	Хлеб	0,040	1	2,45	-	7,5 5	-	14,6 2	-	-	9,3	-	-	0,62	-	-	0,05	0,03	-	0,0 0	136
	Чай с конфетой	0,200	13 6	6	-	1,5 3	-	6,5	-	-	5,8	2,25	2,47	0,27	-	-	-	0,00 3	0,0 2	3	24,6 4
Обед	Рассольник	0,250	16 9	Р.п.	Ж.п.	Р.п.	Ж.п.		Na	Ка	Са	Mg	P	Fe	Каро- тин	A	B1	B2	PP	C	Ккал
				0,84	-	2,0 5	-	6,64	-	-	10,5 8	-	-	0,39	-	-	0,04	0,02	-	3,0 2	48,3
	Рыба, тушеная с овощами	0,070	21 1	12,2	-	6,5	-	55,2	-	-	55,8 3	-	-	1,07	-	-	0,11	0,11	-	2,2 3	138, 2
	Картофель- ное пюре	0,140	15 7	2,17	-	3,1 2	-	5,36	-	-	36,7 2	15,5 6	54,6 7	0,49	-	0,06	0,07	7,02	0,6 4	2,0 9	82,6
	Салат «Витамин- ный»	0,060	21 7	1,14	-	7,1 5	-	7,86	-	-	41,9 2	17,5 1	27,7	1	-	-	0,03	0,04	0,5 4	19	100, 9
	Хлеб	0,060	1	2,45	-	7,5 5	-	14,6 2	-	-	9,3	-	-	0,62	-	-	0,05	0,03	-	0,0 0	136
	Компот из свежих фруктов	0,200	12 9	3,88	-	3,8 8	-	8,93	-	-	7,11	2,07	1,07	0,24	-	-	0,00 3	0,00 2	0,0 3	1,6	34,6 9

П о л д н и к				Р.п.	Ж.п.	Р.п	Ж. п.		Na	Ка	Са	Mg	Р	Fe	Каро тин	А	В1	В2	РР	С	Ккал
	Сдоба	0,080	84	9,28	-	1,9 8	-	52,2 2	-	-	60,4	-	-	1,46	-	-	0,16	0,12	-	0,2 6	264
	Йогурт	0,200	ТТ К	6	-	4.6	-	9	-	-	360	-	-	0	-	-	0	0	-	2.2	144
			52,6 1	-	53, 96	-	212, 04	-	-	643, 76	37,3 9	85,9 1	6,36	-	0,06	0,56 3	7,45 5	1,2 3	33, 7	1331 ,35	

3 – 7 лет

10 день- Пятница 2 неделя

Меню		Вес	№ реце птур	Белки (г.)		Жиры (г.)		Угле воды (г.)	Минеральные вещества						Витамины (мг)					Энер гоце ннос ть	
				Р.п.	Ж. п.	Р.п.	Ж. п.		Na	Ка	Ca	Mg	P	Fe	Каро тин	A	B1	B2	PP		C
Завтрак	Яйцо вареное	0,15	79	12, 7	-	11,5	-	0,7	-	-	55	-	-	2,5	-	-	10,0 8	0,45	-	-	157, 5
	Бутерброд с сыром	0,100	101	11, 63	-	24,7 4	-	26,7 6	-	-	409, 38	24,7 3	183, 17	1,75	-	0,19	0,23	0,18	1,7 9	0,5 3	381, 17
	Какао	0,200	122	3,1	-	3,2	-	11,1 8	-	-	110, 57	15,8 9	92,7 1	0,35	-	0,14	0,02	0,12	0,1 2	0,5 4	84,9 1
					Р.п.	Ж. п.	Р.п.	Ж. п.		Na	Ка	Ca	Mg	P	Fe	Каро тин	A	B1	B2	PP	C
обед	Борщ	0,250	166	2,8	-	4,7	-	7,8	-	-	34,5	-	-	0,8	-	-	0,04	0,02	-	7,8	93,6
	Салат из помидоров	0,060	232	1,1	-	7,15	-	4,5	-	-	16,1 6	18,2 4	30,0 8	0,85	-	-	0,06	0,04	0,4 3	17, 64	88,6 9
	Печень куриная, тушенная в сметане	0,070	57	15, 73	-	6,34	-	2,43	-	-	28,4 3	14,6 9	213, 54	5,16	-	7,03	0,12	1,09	4,9 3	0,0 5	125, 62
	Макароны	0,140	52	3,6 8	-	3,01	-	17,6 3	-	-	3,24	-	-	0,74	-	-	0,04	0,02	-	-	112, 3
	Соус сметанный	0,070	245	1,4 1	-	5	-	5,87	-	-	27,3	-	-	0,21	-	-	0,02	0,03	-	0,0 4	74,1
	Хлеб	0,060	1	2,4 5	-	7,55	-	14,6 2	-	-	9,3	-	-	0,62	-	-	0,05	0,03	-	0,0 0	136

	Компот из изюма	0,200	127	0,23	-	0	-	24,6	-	-	12,75	-	-	0,75	-	0,1	0,003	0,01	0,2	0,2	100,5
П О Л Д Н И К				Р.п.	Ж.п.	Р.п	Ж.п.		Na	Ка	Са	Mg	P	Fe	Каротин	A	B1	B2	PP	C	Ккал
	Чай с сахаром	0,200	136	6	-	1,53	-	6,5	-	-	5,8	2,25	2,47	0,27	-	-	-	0,003	0,02	3	24,64
	Печенье	0,080	ТТК	6	-	9,44	-	59,92	28,8	-	16	10,4	55,2	0,8	-	-	0,064	0,064	1.556	-	333,68
				66,83	-	84,16	-	182,51	28,8	-	728,43	86,2	577,17	14,8	-	7,46	10,727	2,057	9,046	29,8	1712,71

