

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МБДОУ "Детский сад №4"  
г. Покров  
Сенина Е.Г.  
" \_ " \_\_\_\_\_ 2021\_ г.

**Десятидневное меню для муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
Детский сад №4" г. Покров  
С 10,5-часовым пребыванием**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
24	Каша гречневая	200	6.42	9.500	34.400	260.2	0.210	0.2800	2	169.4	2.6000
59	Какао	200	3.9800	6.9	15.640	150.68	0.04	0.16	1.3	130.00	1.000
56	Хлеб пшеничный с маслом	35 7	2.500	5.88	16.270	116.85	0.1500	0.1000	0.2	45.45	1.260
<b>Второй завтрак</b>											
64	Фрукты свежие (яблоко)	113	0.200	0.000	11.000	47.46	0.0300	0.0200	11.0	18.10	2.500
<b>Обед</b>											
1	Суп вермишелевый с курицей	200.00	4.38	9.48	13.00	160.00	0.12	0.17	1.00	20.50	2.90
11	Ёжики мясные	100.00	14.03	5.65	13.02	164.11	0.12	0.09	10.03	38.23	0.88
21	Капуста тушёная	120.00	1.92	5.16	8.84	94.20	0.050	0.070	66.000	74.40	1.00
61	Компот из сухофруктов	200.00	0.11	0.00	12.16	51.29	0.01	0.02	0.40	25.20	0.60
57	Хлеб ржаной	50.00	2.50	0.60	22.15	107.00	0.22	0.17	0.20	36.50	1.42
<b>Полдник</b>											
33	Запеканка из творожная	110.00	13.81	12.90	14.20	106.15	0.06	0.31	1.00	185.60	0.70
44	Молочный соус	50.00	1.73	4.19	8.80	90.08	0.04	0.09	1.00	62.60	0.20
48	Салат из моркови	55.00	0.11	1.80	5.22	41.56	0.03	0.04	3.00	14.00	0.40
47	Яйцо	40.00	3.00	3.88	0.12	50.80	0.03	0.18	0.00	22.00	1.00
62	Чай сладкий	200	0.00	0.00	6.69	27	0.000	0.000	0	6.0	0.3
67	Хлеб пшеничный	35.00	2.45	0.38	16.24	80.15	0.14	0.09	0.07	43.75	1.26
<b>На день</b>											
	Соль	5.0								18.400	0.1000
<b>ИТОГО</b>			<b>57.80</b>	<b>66.32</b>	<b>201.00</b>	<b>1547.53</b>	<b>1.22</b>	<b>1.79</b>	<b>97.20</b>	<b>910.13</b>	<b>18.12</b>

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Кал	Витамины, мг			Минералы, мг
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<b>Завтрак</b>									
25	Каша манная	200	5.02	0.18	18.23	86.58	0.09	0.22	2.00	167.20
68	Хлеб пшеничный с сыром	35 16	5.40	4.16	16.56	130.00	0.15	0.14	0.20	177.30
60	Кофейный напиток	200	3.90	6.97	15.64	150.68	0.12	0.24	9.30	126.00
	<b>Второй завтрак</b>									
65	Фрукты свежие (Апельсин)	100	0.70	0.00	7.56	34.00	0.04	0.03	60.00	34.00
	<b>Обед</b>									
2	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	2.15	8.27	16.06	151.71	0.10	0.08	38.00	47.50
12	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	11.63	6.75	30.34	237.55	0.22	0.21	30.00	26.30
69	Соус	20	0.85	3.22	7.00	91.34	0.03	0.01	1.00	7.10
70	Салат из солёных огурцов	50	0.3100	1.8700	1.5050	25.000	0.0100	0.0200	5.00	11.300
63	Компот из сухофруктов	200	0.1100	0	12.163	51.29	0.006	0.02	0.4	25.20
57	Хлеб ржаной	50.00	2.50	0.60	22.15	107.00	0.22	0.17	0.20	36.50
	<b>Полдник</b>									
34	Рыба отварная под омлетом	150	13.012	10.050	4.630	187.32	0.1300	0.4200	2.00	155.30
49	Салат из свёклы	50	0.5000	1.8760	16.2400	80.150	0.01000	0.0200	6.00	161.300
67	Хлеб пшеничный	35.00	2.45	0.39	15.20	95.90	0.14	0.09	0.07	43.75
62	Чай сладкий	200.00	0.00	0.00	6.69	27.30	0.000	0.000	0,-4	6.00
71	Вафли	35.00	1.00	9.45	23.45	185.50	0.020	0.020	0.000	2.80
	<b>На день</b>									
	Соль	5.0								18.400
<b>ИТОГО</b>			<b>49.50</b>	<b>53.79</b>	<b>220.00</b>	<b>1641.32</b>	<b>1.29</b>	<b>1.69</b>	<b>154.57</b>	<b>1009.75</b>

<b>ЭНЬЕ В-</b>
<b>МГ</b>
<b>Fe</b>
<b>0.40</b>
<b>1.62</b>
<b>0.20</b>
<b>0.30</b>
<b>1.00</b>
<b>3.30</b>
<b>0.30</b>
<b>0.3000</b>
<b>0.600</b>
<b>1.42</b>
<b>1.500</b>
<b>0.8000</b>
<b>1.26</b>
<b>0.30</b>
<b>0.20</b>
<b>0.1000</b>
<b>12.60</b>

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Кал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
26	Каша пшённая молочная	200.00	6.80	9.40	33.11	255.50	0.20	0.22	2.00	171.20	1.10
68	Хлеб пшеничный с сыром	35 16	5.400	4.16	16.560	153.90	0.1500	0.1400	0.2	177.30	1.620
59	Какао с молоком	200.00	3.90	6.97	15.64	122.00	0.04	0.16	1.30	130.00	1.00
	<b>Второй завтрак</b>										
64	Фрукты свежие (яблоко)	113.00	0.20	0.00	12.73	53.00	0.03	0.02	11.00	18.10	2.50
	<b>Обед</b>										
3	Суп с клёцками с мясом, со сметаной	200.00	6.90	9.83	25.75	241.00	0.13	0.13	12.00	28.60	1.70
13	Голубцы ленивые с мясом	170.00	11.60	7.95	21.94	242.50	0.15	0.19	73.00	95.10	3.20
61	Компот из сухофруктов	200.00	0.11	0.00	12.16	111.20	0.01	0.02	0.40	25.20	0.60
57	Хлеб ржаной	50.00	2.50	0.60	22.15	129.50	0.22	0.17	0.20	36.50	1.42
	<b>Полдник</b>										
35	Сырники творожные	120	15.7000	14.8210	21.0400	129.200	0.10000	0.35000	1.0000	204.100	1.0000
45	Сладкая подливка	40	0.1000	0.0000	24.0800	100.000	0.00400	0.00800	0.20	5.600	0.5200
47	Яйцо 1/2	20	1.5000	1.94	0.060	30.85	0.015	0.09	0	11.00	0.500
50	Салат из свежих помидоров	60.00	0.15	1.86	2.26	33.00	0.03	0.02	13.00	9.30	0.50
62	Чай сладкий	200.00	0.00	0.00	6.69	1.00	0.00	0.00	0.40	6.00	0.30
67	Хлеб пшеничный	35.00	2.45	0.39	16.24	95.90	0.14	0.09	0.07	43.75	1.26
	<b>На день</b>										
	Соль	5.0								18.400	0.1000
<b>ИТОГО</b>			<b>57.31</b>	<b>58.00</b>	<b>235.40</b>	<b>1698.55</b>	<b>1.22</b>	<b>1.61</b>	<b>114.77</b>	<b>980.15</b>	<b>17.42</b>

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Кал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
27	Каша ряба молочная	200	5.300	9.226	35.116	257.08	0.1500	0.2500	2.000	167.00	1.500
56	Хлеб пшеничный с маслом	35.7	2.500	5.88	16.275	116.85	0.1400	1.0000	0.07	45.45	1.260
60	Кофейный напиток	200	3.90	6.97	15.64	150.68	0.12	0.24	9.30	126.00	0.20
	<b>Второй завтрак</b>										
65	Фрукты свежие (Апельсины)	100	0.700	0.000	7.560	34.00	0.0400	0.0300	60.0	34.00	0.300
	<b>Обед</b>										
52	Салат из свежей капусты	60	0.4000	1.8760	3.6820	35.720	0.0200	0.03000	21.00	25.700	0.4000
4	Суп гороховый на курином бульоне	200	4.5	2.64	17.65	152.87	0.31	0.1	12	34.1	2.4
14	Суфле куриное	80.00	13.52	8.89	7.90	177.14	0.09	0.22	0.00	54.20	1.90
22	Картофель отварной с маслом	140	2.540	2.355	31.725	162.720	0.180	0.110	29.000	15.400	1.300
61	Компот из сухофруктов	200.00	0.11	0.00	12.16	51.29	0.01	0.02	0.40	25.20	0.60
57	Хлеб ржаной	50.00	2.50	0.60	22.15	107.00	0.217	0.168	0.200	36.50	1.42
	<b>Полдник</b>										
36	Рыба тушеная с овощами	80	11.3500	4.5000	2.1910	101.660	0.07000	0.11000	2.0000	19.700	0.6000
41	Макароны отварные	132	3.4000	2.2000	31.2400	174.56	0.11000	0.04000	0.0000	11.500	1.1000
47	Яйцо	40	3.000	3.880	0.120	50.800	0.030	0.180	0.000	22.000	1.000
63	Сок	200	0.5000	0	23.400	100.00	0.02	0.02	4	14.00	2.800
67	Хлеб пшеничный	24.00	1.68	0.26	11.14	54.96	0.07	0.04	0.03	21.00	0.60
	<b>На день</b>										
	Соль	5.0								18.400	0.1000
<b>ИТОГО</b>			55.88	49.13	247.96	1727.33	1.58	2.56	140.00	46.54	17.48

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Кал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
28	Каша геркулесовая молочная	200	5.800	10.03	24.900	220.63	0.1700	0.2300	2.00	176.70	1.000	
56	Хлеб пшеничный с маслом	35.7	2.500	5.88	16.275	116.85	0.1500	0.1000	0.2	45.45	1.260	
59	Какао с молоком	200.00	3.98	6.97	15.64	150.68	0.04	0.16	1.30	130.00	1.00	
	<b>Второй завтрак</b>											
64	Фрукты свежие (Яблоко)	113	0.220	0.000	11.400	47.46	0.0300	0.0200	11.0	18.10	2.500	
	<b>Обед</b>											
5	Суп с мясными фрикадельками со сметаной	200	7.2200	6.4690	19.160	171.950	0.14000	0.17000	17.0	31.50	2.20	
16	Оладьи из печени	80	13.1230	6.9890	7.6540	157.950	0.2800	1.88000	28.0	44.000	6.0000	
46	Соус сметанный	20	0.5600	6.3200	5.9360	115.320	0.0200	0.02000	0.0	10.800	0.2000	
23	Пюре картофельное	150.00	2.75	4.11	29.44	173.62	0.17	0.17	26.00	15.40	1.20	
55	Икра кабачковая	50.00	0.30	4.00	3.00	50.00	0.03	0.03	5.76	19.20	0.25	
61	Компот из сухофруктов	200.00	0.11	0.00	12.16	51.29	0.01	0.02	0.40	25.20	0.60	
57	Хлеб ржаной	50	2.50	0.60	22.15	107	0.217	0.168	0	36.5	1.4	
	<b>Полдник</b>											
37	Винегрет	150	1.780	3.7520	20.8750	128.650	0.11000	0.09000	21.00	38.700	1.6000	
38	Пирожок с капустой	85	5.660	7.245	42.0660	289.170	0.61000	0.13000	22.00	75.500	1.5000	
47	Яйцо	40	3.000	3.8800	0.1200	50.800	0.03000	0.18000	0.00	22.000	1.0000	
63	Сок	200	0.5000	0	23.400	100.00	0.02	0.02	4	14.00	2.800	
67	Хлеб пшеничный	35	2.4500	0.385	16.240	80.15	0.14	0.09	0.07	43.75	1.260	
	<b>На день</b>											
	Соль									18.400	0.1000	
<b>ИТОГО</b>			<b>52.44</b>	<b>66.62</b>	<b>280.44</b>	<b>2011.52</b>	<b>2.17</b>	<b>3.39</b>	<b>138.73</b>	<b>765.20</b>	<b>25.87</b>	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		Кал	В1	В2	С	Са
	<b>Завтрак</b>										
29	Каша рисовая молочная	200	4.8200	8.95	35.0440	250.740	0.08000	0.22000	2.00	164.700	0.0800
56	Хлеб пшеничный с маслом	35 7	2.5000	5.88	16.275	116.85	0.15	0.1	0.2	45.45	1.260
60	Кофейный напиток	200	3.980	6.97	15.640	150.68	0.1200	0.2400	9.3	126.00	0.200
	<b>Второй завтрак</b>										
63	Сок	200	0.500	0.000	23.400	100.00	0.0200	0.0200	4.0	14.00	2.800
	<b>Обед</b>										
6	Рассольник на курином бульоне	200	1.5500	22.0000	21.1440	114.93	0.1000	0.08000	15.0000	31.400	1.0000
14	Суфле куриное	80	13.5200	8.889	7.8970	177.140	0.0900	0.22000	0.000	54.200	1.900
21	Капуста тушёная	120	1.9200	5.1690	8.8440	94.20	0.05000	0.0700	66.0000	74.40	1.0000
61	Компот из сухофруктов	200.00	0.11	0.00	12.16	51.29	0.01	0.02	0.20	25.20	0.60
57	Хлеб ржаной	50.00	2.50	0.60	22.15	107.00	0.217	0.168	0.200	36.50	1.42
	<b>Полдник</b>										
39	Оладьи со сгущённым молоком	110 30	7.196	15.185	57.74	430.0	0.170	0.2600	1.000	167.8	1.300
47	Яйцо отварное	40	3.00	3.88	0.12	50.8	0.030	0.180	0	22.0	1.00
48	Салат из моркови	55	0.5000	1.8760	5.2250	41.660	0.03000	0.04000	3.000	14.000	0.4000
62	Чай сладкий	200.000	0.000	0.000	6.685	27.300	0.000	0.000	0.400	6.000	0.300
67	Хлеб пшеничный	24	1.68	0.264	11.136	54.96	0.07	0.04	0.0300	21.000	0.600
	<b>На день</b>										
	Соль	5.0								18.400	0.1000
<b>ИТОГО</b>			<b>43.75</b>	<b>59.86</b>	<b>253.46</b>	<b>1767.52</b>	<b>1.14</b>	<b>1.66</b>	<b>101.13</b>	<b>820.50</b>	<b>13.96</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Кал	Витамины, мг			Минералы, мг
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<b>Завтрак</b>									
30	Каша дружба молочная	200	5.730	9.208	35.440	257.98	0.1400	0.2200	2.000	168.30
68	Хлеб пшеничный с сыром	35.16	5.40	4.16	16.56	130.00	0.15	0.14	0.20	177.30
59	Какао с молоком	200.0	3.90	6.97	15.64	150.68	0.04	0.16	1.30	130.00
	<b>Второй завтрак</b>									
66	Фрукты свежие (Бананы)	100	0.880	0.378	28.980	112.14	0.0400	0.0500	10.0	8.00
	<b>Обед</b>									
7	Суп уральский с мясом, со сметаной	200.00	4.80	7.08	12.80	142.00	0.10	0.12	12.00	25.40
20	Бефстроганов из сердца	85	15.930	11.1640	7.6610	209.430	0.28000	1.84000	28.0000	22.200
23	Пюре картофельное	150.00	2.75	4.11	29.44	173.62	0.17	0.17	26.00	15.40
53	Салат из квашеной капусты	50.00	0.24	1.88	2.82	30.84	0.01	0.01	13.60	22.44
61	Компот из сухофруктов	200	0.11	0.00	12.16	51	0.010	0.020	0	25.2
57	Хлеб ржаной	50	2.5000	0.6000	22.1500	107.000	0.2170	0.16800	0.20	36.500
	<b>Полдник</b>									
40	Биточки рыбные	75	12.8290	3.8800	7.1500	125.820	0.09000	0.12000	2.00	54.90
37	Винегрет	150.000	1.830	3.752	20.875	128.650	0.110	0.090	21.000	38.700
47	Яйцо отварное	40.000	3.000	3.880	0.120	50.800	0.030	0.180	0.000	22.000
63	Сок	200.000	0.500	0.000	23.400	100.000	0.020	0.020	4.000	14.000
58	Печенье	35.000	1.550	5.600	24.150	136.500	0.040	0.020	0.000	8.100
67	Хлеб пшеничный	35	2.4500	0.385	16.240	80.15	0.14	0.09	0.07	43.75
	<b>На день</b>									
	Соль									18.400
<b>ИТОГО</b>			<b>62.40</b>	<b>63.04</b>	<b>285.68</b>	<b>1986.90</b>	<b>1.59</b>	<b>3.40</b>	<b>120.37</b>	<b>830.59</b>

ЭНЬЕ В-
МГ
Fe
0.800
1.62
1.00
0.600
1.50
6.0000
1.20
0.30
0.1
1.4200
0.6000
1.600
1.000
2.800
0.300
1.260
0.1000
22.20

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Кал	Витамины, мг			Минералы, г
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	<b>Завтрак</b>									
28	Каша геркулесовая молочная	200	6.284	10.03	24.900	220.63	0.1700	0.2300	2.000	176.70
68	Хлеб пшеничный с сыром	35 16	5.830	4.16	16.560	130.00	0.1500	0.1400	0.2	177.30
60	Кофейный напиток	200	5.57	6.97	15.64	150.68	0.12	0.24	9.30	126.00
	<b>Второй завтрак</b>									
64	Фрукты (яблоко)	113	0.23	0.00	11.40	47	0.030	0.020	11	18.1
	<b>Обед</b>									
51	Салат из свежих овощей	60	0.3480	0.9380	2.7300	21.210	13.70000	0.40000	0.020	0.020
8	Борщ с курицей, со сметаной	200	6.1000	9.500	21.900	202.200	0.13000	0.14000	43.00	71.100
17	Жаркое по домашнему с мясом	170	12.040	6.077	31.050	232.14	0.2300	0.2100	31.0	26.00
61	Компот из сухофруктов	200.00	0.14	0.00	12.16	51.29	0.01	0.02	0.40	25.20
57	Хлеб ржаной	50.00	2.60	0.60	22.15	107.00	0.220	0.170	0.200	36.50
	<b>Полдник</b>									
35	Сырники творожные	120.00	16.80	14.82	21.04	288.64	0.10	0.35	1.00	204.10
44	Соус молочный	50	2.156	4.185	11	90.1	0.04	0.0900	1	62.60
47	Яйцо отварное	40	3.600	3.880	0.120	50.80	0.03	0.18	0.00	22.00
55	Икра кабачковая	50	1	4	3	50	0	0	6	19
62	Чай сладкий	200	0	0	6.685	27.30	0	0	0.0000	6.000
67	Хлеб пшеничный	35.00	2.49	0.39	16.24	80.15	0.09	0.09	0.07	43.75
	<b>На день</b>									
	Соль									
<b>ИТОГО</b>			<b>65.19</b>	<b>65.54</b>	<b>225.00</b>	<b>1749.58</b>	<b>15.05</b>	<b>2.31</b>	<b>104.95</b>	<b>1014.57</b>

<b>ЭНЬЕ В-</b>
<b>МГ</b>
<b>Fe</b>
<b>1.000</b>
<b>1.620</b>
<b>0.20</b>
<b>2.5</b>
<b>6.0000</b>
<b>2.0000</b>
<b>3.200</b>
<b>0.06</b>
<b>1.42</b>
<b>1.00</b>
<b>0.20</b>
<b>1.00</b>
<b>0</b>
<b>0.300</b>
<b>0.10</b>
<b>20.85</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Кал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
31	Каша кукурузная молочная	200.00	4.59	8.94	28.92	218.60	0.09	0.22	2.00	166.80	0.80
56	Хлеб пшеничный с маслом	35.7	2.500	5.88	16.275	116.85	0.1500	0.1000	0.2	45.45	1.260
59	Какао с молоком	200	5.5720	6.969	15.640	150.68	0.04	0.16	1.3	130.00	1.000
<b>Второй завтрак</b>											
66	Фрукты свежие (бананы)	100	0.386	0.378	29.980	112.14	0.0400	0.0500	10.0	8.00	0.600
<b>Обед</b>											
9	Суп рыбный	200	8.3990	2.4110	22.8140	147.830	0.14000	0.14000	13.00	26.700	1.200
18	Котлета мясная	80	11.6810	6.4990	8.1620	149.38	0.9000	0.1800	1.000	43.500	2.7000
21	Капуста тушёная	120	2.280	5.1690	8.8440	94.200	0.05000	0.0700	66	74.40	1.000
61	Компот из сухофруктов	200.00	0.14	0.00	12.16	51.29	0.01	0.02	0.40	25.20	0.60
57	Хлеб ржаной	50.00	2.60	0.60	22.15	107.00	0.220	0.170	0.200	36.50	1.42
<b>Полдник</b>											
15	Печень по-строгановски	85.00	11.61	9.99	7.53	179.98	0.27	1.84	28.00	21.70	5.90
41	Макароны отварные	132	3.5080	2.0100	31.2500	174.560	0.11000	0.04000	0.00	11.500	1.100
54	Свёкла кусочек	50	0.3000	0.000	4.1500	18.50	0.01000	0.02000	5.00	18.5	0.7000
62	Чай сладкий	200.0000	0.0000	0.0000	6.6850	27.3000	0.0000	0.0000	0.0000	6.0000	0.3000
58	Печенье	35.0000	1.4500	5.6000	24.3000	136.5000	0.0400	0.0200	0.0000	8.1000	0.3000
67	Хлеб пшеничный	24	1.70	0.26	11.14	55	0.070	0.040	0	21.0	0.6
<b>На день</b>											
	Соль									18.400	0.1000
<b>ИТОГО</b>			<b>56.73</b>	<b>54.70</b>	<b>250.00</b>	<b>1739.77</b>	<b>2.14</b>	<b>3.07</b>	<b>127.13</b>	<b>661.75</b>	<b>19.58</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Кал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
32	Вермишель молочная	200	6.10	8.880	27.200	215.8	0.090	0.2200	2	167.6	0.5000
56	Хлеб пшеничный с маслом	35.7	2.500	5.88	16.275	116.85	0.1500	0.1000	0.2	45.45	1.260
60	Кофейный напиток	200	5.57	6.97	15.64	150.68	0.12	0.24	9.30	126.00	0.20
<b>Второй завтрак</b>											
65	Фрукты свежие (Апельсин)	100	0.756	0.000	7.560	34.00	0.0400	0.0300	60.0	34.00	0.300
<b>Обед</b>											
53	Салат из квашеной капусты	50	0.7380	1.8760	3.6280	35.720	0.01000	0.01000	13.600	22.440	0.3000
10	Свекольник с мясом, со сметаной	200	5.314	5.8710	19.490	155.730	0.11000	0.13000	19.00	47.30	2.3000
19	Плов с мясом	170	12.6720	7.4650	37.1970	273.850	0.09000	0.13000	1.00	15.300	2.4000
61	Компот из свежих фруктов	200.00	0.14	0.00	12.16	51.29	0.01	0.02	0.40	25.20	0.60
57	Хлеб ржаной	50.00	2.60	0.60	22.15	107.00	0.220	0.170	0.200	36.50	1.42
<b>Полдник</b>											
42	Овощное рагу	150.00	3.10	5.02	22.35	177.10	0.13	0.11	57.00	58.10	1.40
43	Пирожок с повидлом	85	6.22	5.68	57.156	318.91	0.143	0.1160	0.15	55.40	1.59
63	Сок	200	0.8000	0.0000	23.400	100.000	0.0200	0.0200	4.0	14.00	2.800
67	Хлеб пшеничный	35	2.48	0.39	16.24	80.2	0.140	0.090	0.07	43.8	1.26
<b>На день</b>											
	Соль									18.400	0.1000
<b>ИТОГО</b>			<b>48.99</b>	<b>48.61</b>	<b>280.45</b>	<b>1817.08</b>	<b>1.27</b>	<b>1.39</b>	<b>166.92</b>	<b>709.44</b>	<b>16.43</b>

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ**

ясли 10,5

наименование продуктов	1 пн	2 вторник	3 среда	4 четверг	5 пятница	6 пн	7 вторник	8 среда	9 четверг	10 пятница	фактически за 1 день средняя	нормы по СанПин 1 день
Молоко	339.00	389.00	289.00	309.00	369.00	384.00	339.00	339.00	309.00	319.00	<b>338.50</b>	<b>341.30</b>
Творог	83	0	90.00	0.00	0	0.00	0.00	90.00	0	0	<b>26.30</b>	<b>26.30</b>
Сметана	0.00	10.00	10.00	0.00	20	0.00	20.00	10.00	10.00	10.00	<b>9.00</b>	<b>9.00</b>
Сыр	0	10.75	10.75	0.00	0	0	10.75	10.75	0	0.00	<b>4.30</b>	<b>4.30</b>
Мясо	88.00	65.00	88.00	0.00	45.00	0.00	23.00	65.00	88.00	88.00	<b>55.00</b>	<b>55.00</b>
Птица	23	0.00	0	92	0.00	92	0	23	0.00	0	<b>23.00</b>	<b>23.00</b>
Рыба	0	95.00	0	95.00	0.00	0.00	95	0	55.00	0	<b>34.00</b>	<b>34.00</b>
Субпродукты	0	0	0	0	75	0	80	0	75.00	0	<b>23.00</b>	<b>23.00</b>
Яйцо	1.29	1.14	0.79	1.14	1.43	1.29	1.39	1.14	0.14	0.14	<b>0.99</b>	<b>1.00</b>
Картофель	70.00	255.00	70.00	255.00	300.00	70.00	270.00	255.00	70.00	175.00	<b>179.00</b>	<b>179.00</b>
Овощи, зелень	301.00	267.00	311.00	146.00	283.00	343.00	227.00	301.00	305.00	323.00	<b>280.70</b>	<b>285.00</b>
Фрукты свеж.	120	120	120	120.00	120.00	0	120.00	120.00	120.00	120.00	<b>108.00</b>	<b>108.00</b>
Фрукты сухие	10	0	10	10.00	10.00	10	10.00	10.00	10.00	10.00	<b>9.00</b>	<b>9.00</b>
Соки	0.00	150	0.00	160	180.00	180	180.00	0	0.00	150	<b>100.00</b>	<b>100.00</b>
Напитки витамин.											<b>0.00</b>	
Хлеб ржаной	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	<b>50.00</b>	<b>40.00</b>
Хлеб пшеничный	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00	<b>70.00</b>	<b>70.00</b>
Крупы, бобовые	66.00	26.00	51.00	62.00	32.00	46.00	36.00	24.00	37.00	50.00	<b>43.00</b>	<b>43.00</b>
Макарон.изд.	9	0	0.00	44	0	0	0.00	0	44	23	<b>12.00</b>	<b>12.00</b>
Мука пшеничн.	8.00	7.00	37.00	0.00	58.00	50.00	9.00	26.00	9.00	50.00	<b>25.40</b>	<b>25.40</b>
Мука карт.(крахмал)											<b>0.00</b>	
Масло сливочное	27.00	17.00	12.00	27.00	23.00	25.00	14.00	14.00	27.00	24.00	<b>21.00</b>	<b>21.00</b>
Масло растительн.	7.00	11.00	12.00	9.00	12.00	16.00	12.00	11.00	8.00	12.00	<b>11.00</b>	<b>11.00</b>
Кондитерск.изд.	0.00	35.00	40.00	0.00	0.00	0.00	35.00	0.00	35.00	30.00	<b>17.50</b>	<b>17.50</b>
Чай	1.00	1.00	1	0.00	0.00	1	0.00	1.00	1.00	0.00	<b>0.60</b>	<b>0.60</b>
Какао-порошок	1.2	0.00	1.2	0.00	1.2	0.00	1.2	0	1.20	0	<b>0.60</b>	<b>0.60</b>
Кофейн.напиток	0.00	2.4	0.00	2.4	0.00	2.4	0.00	2.40	0	2.40	<b>1.20</b>	<b>1.20</b>
Дрожжи	0.00	0	0	0	1.60	1.6	0.00	0	0.00	1.6	<b>0.48</b>	<b>0.50</b>
Сахар	34.00	28.00	31.00	19.00	22.00	31.00	19.00	33.00	26.00	22.00	<b>26.50</b>	<b>26.50</b>
Соль	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	<b>5.00</b>	<b>5.00</b>
Белки	57.80	49.50	57.31	55.88	52.44	43.75	62.40	61.19	56.78	48.99	<b>54.60</b>	<b>54.00</b>
Жиры	66.32	53.79	58.00	49.13	66.60	59.80	63.00	65.50	54.70	48.61	<b>58.55</b>	<b>60.00</b>
Углеводы	201.00	220.00	235.00	247.00	280.00	253.46	285.00	225.00	250.00	285.45	<b>248.19</b>	<b>261.00</b>
Калорийность	1,547.53	1,641.32	1,698.55	1,727.33	2,011.52	1,767.50	1,986.90	1,749.50	1,739.77	1,817.08	<b>1,768.70</b>	<b>1800.00</b>

-0.01

0.00

0.00

0.00

0.00

0.00

0.00

0.00

-0.01

0.00

-0.02

0.00

0.00

0.00

#DIV/0!

0.25

0.00

0.00

0.00

0.00

#DIV/0!

0.00

0.00

0.00

0.00

0.00

0.00

-0.04

0.00

0.00

-0.02

-0.05

-0.02