

Утверждаю

Директор МОУ "СОШ с.Широкое"

\_\_\_\_\_ И.И.Сошкина

01 ноября 2022 г.

**Примерное 10 – дневное меню**

**Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с. Широкое» для воспитанников дошкольных групп 3 – 7 лет**

**Наименование сборника рецептов:**

**Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях**

**(Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс,2015)**

День недели: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ЗАВТРАК														
1	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	6.2	8.1	26.8	274.5	0.1	0.8	0	0.4	159.3	29.1	143.7	0.6
15	Бутерброд с сыром	45	3.8	1.5	25.7	131	0.1	0	0	0	9.5	6.5	32.5	0.5
19	Какао с молоком	180	5.4	4.5	19.2	138.9	0.1	0.8	0	0	169	30.1	134.9	0.8
	<b>Итого:</b>		<b>15.4</b>	<b>14.1</b>	<b>71.7</b>	<b>544.4</b>	<b>0.3</b>	<b>1.6</b>	<b>0</b>	<b>0.4</b>	<b>337.8</b>	<b>65.7</b>	<b>310.4</b>	<b>1.9</b>
ОБЕД														
49	Огурец соленый	60	0.72	3.12	5.7	54	0.02	15.6	0.19	1.44	21.6	10.2	16.2	0.66
22	Щи со свежей капустой на курином бульоне	180	1.8	4.9	6.9	220.6	0	12.5	0.2	0.2	55.2	17.5	35.8	0.9
38	Тефтели из мяса кур	80	10.89	5.96	7.78	194	0.056	0.64	0	0	46.4	0	0	0.74
30	Каша пшеничная	150	11.5	3.5	69.3	348	0.1	8.5	0	0.2	33.5	24.4	72.2	1
13/14	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0	0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4
21	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	22.3	89.5	0	0.6	0	0.2	11.3	3.9	4.1	0.1
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>18.516</b>	<b>19.28</b>	<b>75.184</b>	<b>757.18</b>	<b>0.276</b>	<b>37.84</b>	<b>0.39</b>	<b>2.84</b>	<b>174.3</b>	<b>62.7</b>	<b>158.8</b>	<b>4.8</b>
ПОЛДНИК														
43	Пирожок с повидлом	100	4.56	2.4	41.76	202.8	0.04	10.8	0	0	74.4	0	0	111.6
17	Чай с сахаром	180	0.1	0	12.8	51.5	0	0	0	0	2.6	2	3.7	0.2
	<b>Итого:</b>		<b>4.66</b>	<b>2.4</b>	<b>54.56</b>	<b>254.3</b>	<b>0.04</b>	<b>10.8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>77</b>	<b>2</b>	<b>3.7</b>	<b>112</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>38.576</b>	<b>34.08</b>	<b>201.44</b>	<b>1555.88</b>	<b>616</b>	<b>50.24</b>	<b>0.39</b>	<b>3.24</b>	<b>289.1</b>	<b>130.4</b>	<b>472.9</b>	<b>118.7</b>

День недели: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
2	Каша житкая молочная из гречневой крупы	200	7.3	6.9	35.1	252.6	0.1	0.5	0	0.1	123.7	33.8	168.3	1.7
16	Бутерброд с маслом	35	2.1	5.8	13.5	114.9	2.1	0	3.8	2.5	0.7	1.8	2.5	1
17	Чай с сахаром	180	0.1	0	12.8	51.5	0	0	0	0	2.6	2	3.7	0.4
	<b>Итого:</b>		<b>9.5</b>	<b>12.7</b>	<b>61.4</b>	<b>419</b>	<b>2.2</b>	<b>0.5</b>	<b>3.8</b>	<b>2.6</b>	<b>127</b>	<b>37.6</b>	<b>174.5</b>	<b>3.1</b>
<b>ОБЕД</b>														
50	Икра кабачковая	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0	15.1	0.1	0.2	8.4	12.1	15.7	0.6
23	Суп гороховый на курином бульоне	180	5.83	4.55	13.6	148.8	0.11	9.856	0	0	25.52	0	0	1.298
31	Макароны отварные	180	6.55	6.94	36.54	234.83	0.28	0	0	9.55	14.56	0.97	132.12	9.76
39	Гуляш с мясом кур	60/30	11	9.4	2.5	190.93	0.2	12.1	5.6	1.2	17.1	15.3	231.8	5.1
13/14	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	2.6	0.4	17	81.6	0.1	0	0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6
20	Кисель	180	0.9	0.18	17.71	76.9	0.02	3.58	0	0.18	12.52	7.15	12.52	2.5
	<b>Итого:</b>		<b>20.05</b>	<b>22.01</b>	<b>90.62</b>	<b>761.58</b>	<b>0.502</b>	<b>40.636</b>	<b>5.7</b>	<b>12</b>	<b>85.3</b>	<b>43.12</b>	<b>426.94</b>	<b>20.858</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
9	Каша манная молочная	200	5.9	6.7	29.7	226.9	0	0.5	0	0.9	114.8	17.2	97.8	0.4
17	Чай с сахаром	180	0.1	0	12.8	51.5	0	0	0	0	2.6	2	3.7	0.4
	<b>Итого:</b>		<b>6</b>	<b>6.7</b>	<b>42.5</b>	<b>278.4</b>	<b>0</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.9</b>	<b>117.4</b>	<b>19.2</b>	<b>101.5</b>	<b>0.8</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>35.55</b>	<b>41.41</b>	<b>194.5</b>	<b>1458.98</b>	<b>2.702</b>	<b>41.64</b>	<b>9.5</b>	<b>15.5</b>	<b>329.7</b>	<b>99.92</b>	<b>702.94</b>	<b>24.758</b>



43	Ватрушка с творогом	100	10	12.1	46.1	331	0.05	0	0.18	3.28	76.44	12.74	165.62	1.82
17	Чай с сахаром	180	0.1	0	12.8	51.5	0	0	0	0	2.6	2	3.7	0.4
	<b>Итого:</b>		<b>10.1</b>	<b>12.1</b>	<b>58.9</b>	<b>382.5</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>0.18</b>	<b>3.28</b>	<b>79.04</b>	<b>14.74</b>	<b>169.32</b>	<b>2.22</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>47.86</b>	<b>46.48</b>	<b>199.9</b>	<b>1551.48</b>	<b>0.8</b>	<b>27.2</b>	<b>0.39</b>	<b>9.32</b>	<b>500.24</b>	<b>176.56</b>	<b>668.62</b>	<b>10.8</b>

День недели: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
4	Омлет натуральный	150	9.65	15.93	1.82	189.28	0.05	0	0.18	3.28	76.44	12.74	165.62	1.82
16	Бутерброд с маслом	35	2.1	5.8	13.5	114.9	2.1	0	3.8	2.5	0.7	1.8	2.5	1
19	Какао с молоком	180	5.4	4.5	19.2	138.9	0.1	0.8	0	0	169	30.1	134.9	0.8
	<b>Итого:</b>		<b>17.15</b>	<b>26.23</b>	<b>34.52</b>	<b>443.08</b>	<b>2.25</b>	<b>0.16</b>	<b>3.98</b>	<b>5.78</b>	<b>246.14</b>	<b>44.64</b>	<b>303.02</b>	<b>3.62</b>
	ОБЕД													
50	Икра кабачковая	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0	15.1	0.1	0.2	8.4	12.1	15.7	0.6
25	Суп рисовый на курином бульоне	180	5	4.9	18.2	146.2	0.1	4.2	0.2	0.6	29.6	20.6	66.9	1.4
31	Макароны отварные	150	2.3	5.2	14.6	215.5	0.1	10.9	0.5	1.4	39.4	26.5	56.5	1.2
40	Котлета рыбная	80	14.5	11.8	5.7	226.82	0.2	0.5	0	0.2	45.1	34.1	233	0.9
13/14	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	2.6	0.4	17	81.6	0.1	0	0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6
20	Кисель	180	0	0	14	55.8	0	0	0	0	7.4	1.6	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>25.1</b>	<b>22.4</b>	<b>71.8</b>	<b>740.42</b>	<b>0.5</b>	<b>30.7</b>	<b>0.8</b>	<b>3.3</b>	<b>137.1</b>	<b>102.5</b>	<b>406.9</b>	<b>5.7</b>
	ПОЛДНИК													
11	Суп рисовый молочный	200	5.6	5.1	32.8	198.8	0.1	0.2	0	0.8	38.9	10.2	63.4	0.6
45	Кондитерское изделие	30	0.6	0.7	15.5	70.8	0	0	0	0	3.2	2	7.2	0.3
17	Чай с сахаром	180	0	0.1	12.8	51.5	0	0	0	0	2.6	2		0.4
	<b>Итого:</b>		<b>11.2</b>	<b>10.2</b>	<b>56.6</b>	<b>363.9</b>	<b>0.2</b>	<b>1.1</b>	<b>0</b>	<b>0.8</b>	<b>225.7</b>	<b>32.4</b>	<b>200.2</b>	<b>1.1</b>

	<b>Всего за день:</b>		<b>53.45</b>	<b>58.83</b>	<b>162.92</b>	<b>1547.4</b>	<b>2.95</b>	<b>31.96</b>	<b>11.98</b>	<b>9.88</b>	<b>608.94</b>	<b>179.54</b>	<b>910.04</b>	<b>10.42</b>
--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

День недели: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
5	Каша "Дружба" молочная	200	6.7	8.4	23.9	197.9	0.2	0.8	0	1.4	159.8	53.1	162.8	1.5
15	Бутерброд с сыром	45	3.8	1.5	25.7	131	0.1	0	0	0	9.5	6.5	32.5	0.5
18	Кофейный напиток	180	4.2	3.4	18.8	123.3	0.1	0.7	0	0	147.4	18.7	106.9	0.2
	<b>Итого:</b>		<b>14.7</b>	<b>13.3</b>	<b>68.4</b>	<b>452.2</b>	<b>0.4</b>	<b>1.5</b>	<b>0</b>	<b>1.4</b>	<b>316.7</b>	<b>78.32</b>	<b>303.2</b>	<b>2.2</b>
	ОБЕД													
49	Огурец соленый	60	3.4	1.7	0	54	0	0	0	0.2	16	8	54	0.2
26	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	4.6	7.4	14.7	247.1	0.1	10.6	0.2	0.3	46.1	29.5	82.2	1.5
33	Рагу овощное с мясом кур	230	13.9	10.1	15	244	0.1	7.8	0	2	19.5	32.4	153.6	2.4
13/14	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0	0	0.8	6.3	6.7	30.5	1.4
21	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.1	24.8	101.9	0	0	0	0	20	8.3	20.3	0.5
	<b>Итого:</b>		<b>24.6</b>	<b>19.6</b>	<b>69.3</b>	<b>718.4</b>	<b>0.3</b>	<b>18.4</b>	<b>0.2</b>	<b>3.3</b>	<b>107.9</b>	<b>84.9</b>	<b>340.6</b>	<b>6</b>
	ПОЛДНИК													
46	Пирожок с капустой	100	10	13.9	19.5	243.2	0.05	0	0.18	3.28	76.44	12.74	165.62	1.82
48	Сок	200	2.6	2.2	19	106.4	0	0.5	0	0	97.6	12.8	68.5	0.5
	<b>Итого:</b>		<b>12.6</b>	<b>16.1</b>	<b>38.5</b>	<b>349.6</b>	<b>0.05</b>	<b>0.5</b>	<b>0.18</b>	<b>3.28</b>	<b>174.04</b>	<b>25.54</b>	<b>234.12</b>	<b>2.32</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>51.9</b>	<b>49</b>	<b>176.25</b>	<b>1520.2</b>	<b>0.75</b>	<b>20.4</b>	<b>0.38</b>	<b>7.98</b>	<b>598.6</b>	<b>188.76</b>	<b>877.92</b>	<b>10.52</b>



День недели: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
1	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	6.2	8.1	26.8	274.5	0.1	0.8	0	0.4	159.3	29.1	143.7	0.6
16	Бутерброд с маслом	35	2.1	5.8	13.5	114.9	2.1	0	3.8	2.5	0.7	1.8	2.5	1
17	Чай с сахаром	180	0.1	0	12.8	51.5	0	0	0	0	2.6	2	3.7	0.4
	<b>Итого:</b>		<b>8.4</b>	<b>13.9</b>	<b>53.1</b>	<b>440.9</b>	<b>2.2</b>	<b>0.8</b>	<b>3.8</b>	<b>2.9</b>	<b>162.6</b>	<b>32.9</b>	<b>149.9</b>	<b>2</b>
<b>ОБЕД</b>														
49	Огурец соленый	60	3.4	1.7	0	54	0	0	0	0.2	16	8	54	0.2
27	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	180	7.3	5.2	30.3	298.32	0.3	4.6	0.2	2.1	39.7	35.2	91.3	2.2
34	Плов с мясом кур	230	17.8	11.36	0	185.98	0.096	1.072	0	0	13.52	0	0	0.988
13/14	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	2.6	0.4	17	71.6	0.1	0	0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6
20	Кисель	180	0.48	0.18	32.44	133.4	0	1.98	0.1	0	15.98	21.6	27	1.46
	<b>Итого:</b>		<b>31.58</b>	<b>18.84</b>	<b>79.74</b>	<b>743.3</b>	<b>0.496</b>	<b>7.652</b>	<b>0.3</b>	<b>3.2</b>	<b>92.4</b>	<b>72.4</b>	<b>207.1</b>	<b>6.448</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>														
12	Макароны отварные	150	3.8	3.9	28.9	164.5	0	0.7	0	0.7	39.5	10.6	48.7	0.7
17	Чай с сахаром	180	0.1	0	12.8	51.5	0	0	0	0	2.6	2	3.7	0.4
	<b>Итого:</b>		<b>3.9</b>	<b>3.9</b>	<b>41.7</b>	<b>216</b>	<b>0</b>	<b>0.7</b>	<b>0</b>	<b>0.7</b>	<b>42</b>	<b>12.6</b>	<b>52.4</b>	<b>1.1</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>45.63</b>	<b>36.49</b>	<b>184.19</b>	<b>1395.2</b>	<b>0.696</b>	<b>9.152</b>	<b>4.1</b>	<b>4.35</b>	<b>306.2</b>	<b>122.6</b>	<b>440.4</b>	<b>9.048</b>

День недели: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>6</b>	<b>Каша ячневая молочная жидкая</b>	200	6.81	9.11	32.83	204.1	0.07	1.8	0.06	0.96	124.8	189	20.6	0.65
<b>15</b>	<b>Бутерброд с сыром</b>	45	3.8	1.5	25.7	131	0.1	0	0	0	9.5	6.5	32.5	0.5
<b>18</b>	<b>Кофейный напиток</b>	180	4.2	3.4	18.8	123.3	0.1	0.7	0	0	147.4	18.7	106.9	0.2
	<b>Итого:</b>		<b>14.81</b>	<b>14.01</b>	<b>77.33</b>	<b>458.4</b>	<b>0.27</b>	<b>2.5</b>	<b>0.06</b>	<b>0.96</b>	<b>281.7</b>	<b>214.2</b>	<b>160</b>	<b>1.35</b>
	<b>ОБЕД</b>													
<b>50</b>	<b>Икра кабачковая</b>	60	1.56	3.18	3.42	47.4	0.02	6.6	0.01	1.44	19.8	9.6	15.6	0.48
<b>22</b>	<b>Щи со свежей капустой на курином бульоне</b>	180	1.8	4.9	6.9	220.6	0	12.5	0.2	0.2	55.2	17.5	35.8	0.9
<b>41</b>	<b>Котлета из мяса кур</b>	70	5.912	6.552	7.808	144	0.04	0.568	0	0	29.264	0	0	0.64
<b>35</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	180	9	4.6	50	264	0.04	0	0	0	3.23	0	0	0.74
<b>13/14</b>	<b>Хлеб пшеничный, ржаной</b>	20/50	2.6	0.4	17	71.6	0.1	0	0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6
<b>21</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	180	0.1	0.1	22	89.6	0	0.9	0	0.1	11.2	3.3	2.3	0.5
	<b>Итого:</b>		<b>20.972</b>	<b>19.732</b>	<b>107.13</b>	<b>837.2</b>	<b>0.2</b>	<b>20.568</b>	<b>0.21</b>	<b>2.64</b>	<b>125.89</b>	<b>38</b>	<b>88.5</b>	<b>4.86</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>													
	<b>Каша рисовая молочная</b>	200	4.9	6.7	29.9	218.7	0	0.5	0	0.2	112.2	25.6	114.8	0.4
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0.1	0	12.8	51.5	0	0	0	0	2.6	2	3.7	0.4
	<b>Итого:</b>		<b>5</b>	<b>6.7</b>	<b>42.7</b>	<b>270.2</b>	<b>0</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.2</b>	<b>114.7</b>	<b>27.6</b>	<b>118.5</b>	<b>0.8</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>40.782</b>	<b>40.44</b>	<b>227.13</b>	<b>1565.8</b>	<b>0.47</b>	<b>23.57</b>	<b>0.27</b>	<b>3.8</b>	<b>522.29</b>	<b>279.82</b>	<b>367</b>	<b>7.01</b>

День недели: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
7	Каша пшеничная молочная	200	6.9	6.9	33.4	223.5	0.1	0.5	0	0.1	134.8	30.7	202.2	0.9
16	Бутерброд с маслом	35	2.1	5.8	13.5	114.9	2.1	0	3.8	2.5	0.7	1.8	2.5	1
19	Какао с молоком	180	5.4	4.5	19.2	138.9	0.1	0.8	0	0	169	30.1	134.9	0.8
	<b>Итого:</b>		<b>14.4</b>	<b>11.2</b>	<b>66.1</b>	<b>477.3</b>	<b>2.3</b>	<b>1.3</b>	<b>3.8</b>	<b>2.6</b>	<b>304.5</b>	<b>62.6</b>	<b>339.6</b>	<b>2.7</b>
<b>ОБЕД</b>														
49	Огурец соленый	60	0.72	3.12	5.7	54	0.02	15.6	0.19	1.44	21.6	10.2	16.2	0.66
28	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	4.9	5.1	18.2	182.7	0.1	4.3	0.2	0.5	30.5	20.3	66	1.3
39	Гуляш с мясом кур	60/50	11.5	10.6	10.5	184.4	0	0	0	1.1	12.5	17.7	111.5	1.8
36	Пюре картофельное	150	3	3.1	12.9	192.9	0	9.1	0.6	0.5	64.2	27.6	69.2	1
13/14	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0	0	0.8	6.3	6.7	30.5	6.6
20	Кисель	180	0.4	0.1	24.8	101.9	0	0	0	0	20	8.3	20.3	0.5
	<b>Итого:</b>		<b>22.82</b>	<b>22.32</b>	<b>86.9</b>	<b>787.3</b>	<b>0.22</b>	<b>29</b>	<b>0.99</b>	<b>4.34</b>	<b>155.1</b>	<b>90.8</b>	<b>313.7</b>	<b>11.86</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>														
43	Ватрушка с творогом	100	10	12.1	46.1	331	0.05	0	0.18	3.28	76.44	12.74	165.62	1.82
17	Чай с сахаром	180	0.1	0	12.8	51.5	0	0	0	0	2.6	2	3.7	0.4
	<b>Итого:</b>		<b>14.2</b>	<b>15.5</b>	<b>34.361</b>	<b>382.5</b>	<b>0.15</b>	<b>0.7</b>	<b>0.18</b>	<b>3.28</b>	<b>223.84</b>	<b>31.44</b>	<b>272.52</b>	<b>2.02</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>51.42</b>	<b>49.02</b>	<b>187.361</b>	<b>1647.1</b>	<b>2.67</b>	<b>31</b>	<b>4.97</b>	<b>10.22</b>	<b>683.44</b>	<b>184.84</b>	<b>925.82</b>	<b>16.58</b>

День недели: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	ЗАВТРАК													
8	Суп вермишелевый молочный	200	5.74	6.06	23.24	199.64	0.05	0	0.18	3.28	76.44	12.74	165.62	1.82
15	Бутерброд с сыром	45	3.8	1.5	25.7	131	0.1	0	0	0	9.5	6.5	32.5	0.5
17	Чай с сахаром	180	0.1	0	12.8	51.5	0	0	0	0	3-Jan	2	3.7	0.4
	<b>Итого:</b>		<b>9.64</b>	<b>7.56</b>	<b>61.74</b>	<b>382.14</b>	<b>0.15</b>	<b>0</b>	<b>0.15</b>	<b>0.15</b>	<b>88.94</b>	<b>21.24</b>	<b>201.82</b>	<b>2.72</b>
	ОБЕД													
50	Икра кабачковая	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0	15.1	0.1	0.2	8.4	12.1	15.7	0.6
29	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	180	1.8	4.9	12.7	205.1	0	8	0.2	0.3	52.5	31.2	50.6	2
39	Гуляш с мясом кур	60/50	11.5	10.6	10.5	184.4	0	0	0	1.1	12.5	17.7	111.5	1.8
31	Макароны отварные	150	2.3	5.2	14.6	215.5	0.1	10.9	0.5	1.4	39.4	26.5	56.5	1.2
13/14	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	2.3	0.3	14.8	71.4	0.1	0	0	0.8	5.3	6.7	30.5	1.4
21	Компот из сухофруктов	180	0.1	0.1	22	89.6	0	0.9	0	0.1	11.2	3.3	2.3	0.5
	<b>Итого:</b>		<b>18.7</b>	<b>21.2</b>	<b>76.9</b>	<b>780.5</b>	<b>0.2</b>	<b>34.9</b>	<b>0.8</b>	<b>3.9</b>	<b>129.3</b>	<b>97.5</b>	<b>267.1</b>	<b>7.5</b>
	ПОЛДНИК:													
4	Омлет натуральный	150	9.65	15.93	1.82	189.28	0.05	0	0.18	3.28	76.44	12.74	165.62	1.82
51	Кондитерское изделие	30	17.18	15.04	40.26	365.16	0.12	0.16	0.1	0.9	128.9	22.6	188.8	1.6
48	Сок	200	5.4	4.5	19.2	138.9	0.1	0.8	0	0	169	30.1	134.9	0.8
	<b>Итого:</b>		<b>32.23</b>	<b>35.47</b>	<b>61.28</b>	<b>693.34</b>	<b>0.27</b>	<b>0.96</b>	<b>0.28</b>	<b>4.18</b>	<b>374.34</b>	<b>65.44</b>	<b>489.3</b>	<b>4.22</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>60.91</b>	<b>64.23</b>	<b>202.22</b>	<b>1866.68</b>	<b>0.62</b>	<b>35.86</b>	<b>1.23</b>	<b>8.23</b>	<b>607.36</b>	<b>183.07</b>	<b>957.3</b>	<b>20.71</b>

День недели:пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
	<b>ЗАВТРАК</b>													
9	Каша манная молочная	200	5.9	6.7	29.7	226.9	0	0.5	0	0.9	114.8	17.2	97.8	0.4
16	Бутерброд с маслом	35	2.1	5.8	13.5	114.9	2.1	0	3.8	2.5	0.7	1.8	2.5	1
18	Кофейный напиток	180	0.1	0	11.7	48.1	0	0.8	0	0	10.7	3.9	4.7	0.5
	<b>Итого:</b>		<b>8.1</b>	<b>12.5</b>	<b>54.9</b>	<b>389.9</b>	<b>2.1</b>	<b>1.3</b>	<b>3.8</b>	<b>3.4</b>	<b>117.3</b>	<b>22.9</b>	<b>105</b>	<b>1.9</b>
	<b>ОБЕД</b>													
49	Огурец соленый	60	4.8	2.06	9.12	54	0.02	4.2	0.02	2.88	2.88	16.8	33.6	1.14
26	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	4.6	7.8	9.8	220.2	0.1	4.8	0.2	0.3	35	22.4	70.6	1.3
37	Капуста тушеная	200	14.5	9.8	14.5	224	0	23.3	0	2.6	69.8	36.3	153.8	2.9
42	Курица отварная	80	3.57	3.79	41.89	110.34	0	0	0	0	0	0	0	0
13/14	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	2.6	0.4	17	71.6	0.1	0	0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6
20	Кисель	180	0.4	0.1	24.8	101.9	0	0	0	0	7.4	1.6	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>30.47</b>	<b>23.95</b>	<b>117.1</b>	<b>782.04</b>	<b>0.22</b>	<b>32.3</b>	<b>0.22</b>	<b>6.68</b>	<b>122.28</b>	<b>84.7</b>	<b>292.8</b>	<b>6.94</b>
	<b>ПОЛДНИК:</b>													
43	Пирожок с повидлом	100	4.56	2.4	41.76	202.8	0.04	10.8	0	0	74.4	0	0	111.6
17	Чай с сахаром	180	0.1	0	12.8	51.5	0	0	0	0	2.6	2	3.7	0.4
	<b>Итого:</b>		<b>7.16</b>	<b>4.6</b>	<b>60.76</b>	<b>297.1</b>	<b>0.04</b>	<b>11.3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>172</b>	<b>12.8</b>	<b>68.5</b>	<b>112.1</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>45.73</b>	<b>41.05</b>	<b>232.8</b>	<b>1469.04</b>	<b>2.36</b>	<b>44.9</b>	<b>4.02</b>	<b>10.08</b>	<b>411.58</b>	<b>120.4</b>	<b>466.3</b>	<b>120.94</b>