

Утверждаю

директор МБОУ Ягубовской СОШ

Е.П. Егорова

приказ № 6 от «11» января 2021 г.



**Десятидневное цикличное меню
структурных подразделений МБОУ Ягубовской СОШ:
Большаякшенский детский сад
Борнуковский детский сад
Ягубовский детский сад**

Возрастная категория: с 1,5 – до 3 лет

Возрастная категория: с 3 – до 7 лет

Все 1 и 2 блюда готовятся с использованием йодированной соли.

Третьи блюда витаминизируются аскорбиновой кислотой (витамин С).

1 ДЕНЬ (от 1,5 - до 3 лет)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)		
		Б	Ж	У
ЗАВТРАК				
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	5.54	6.8	29.76
Бутерброд с маслом	25/5	1.93	4.33	12.34
Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.5	16.78
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		10.37	13.63	58.88
ОБЕД				
Салат из свеклы и сол. огурца с раст. маслом	40	0.7	3.05	3.72
Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной	150	2.46	4.78	13.57
Гуляш	60	13.15	13.78	3.78
Греча отварная	120	3.78	1.08	17.13
Компот из свежих яблок	150	0.07	0.07	11.65
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3
Хлеб ржаной	25	1.4	0.28	12.35
ИТОГО ЗА ОБЕД		23.46	23.24	74.5
ПОЛДНИК				
Плюшка	60	4.58	4.49	27.04
Молоко кипячёное	150	4.35	3.75	7.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		8.93	8.24	34.24
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		42.76	45.11	167.62

1 ДЕНЬ (от 3 - до 7 лет)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)		
		Б	Ж	У
ЗАВТРАК				
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	6.48	8.18	37.42
Бутерброд с маслом	40/7	3.08	6.09	19.74
Кофейный напиток с молоком	200	3.48	3	20.73
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		13.04	17.27	77.89
ОБЕД				
Салат из свеклы и сол. огурца с раст. маслом	60	0.88	5.06	4.67
Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной	200	3.58	6.58	20.15
Гуляш	80	14.71	16.92	5.27
Греча отварная	150	4.41	1.26	19.99
Компот из свежих яблок	200	0.1	0.1	14.52
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68
Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76
ИТОГО ЗА ОБЕД		28.96	30.68	104.04
ПОЛДНИК				
Плюшка	80	6.08	6.98	36.51
Молоко кипячёное	200	5.8	5	9.6
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		11.88	11.98	46.11
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		53.88	59.93	228.04

Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
203.32	1.69	384
96.15	0	8
101.88	1.3	958
401.35	2.99	
45.33	4.6	42
108.27	31.48	187
191.89	3.15	591
92.4	0	7301
47.89	1.7	861
58.75	0	5033
58	0	5045
602.53	40.93	
166.86	0.26	887
81	1.95	7502
247.86	2.21	
1251.74	46.13	

Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
250.22	1.95	384
146.36	0	8
124.65	1.56	958
521.23	3.51	
68.03	5.8	42
155.61	47.13	187
232.53	4.2	591
107.8	0	7301
60.1	2.6	861
94	0	5033
92.8	0	5045
810.87	59.73	
233.19	0.39	887
108	2.6	7502
341.19	2.99	
1673.29	66.23	

2 ДЕНЬ (от 1,5 - до 3 лет)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)		
		Б	Ж	У
ЗАВТРАК				
Каша пшённая молочная со сливочным маслом	150	6.08	6.38	24.55
Бутерброд с повидлом	25/15	1.96	0.2	22.05
Какао	150	3.14	2.65	14.88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		11.18	9.23	61.48
ОБЕД				
Борщ вегетарианский со сметаной	150	1.93	3.84	10.37
Плов с мясом	150	13.62	14.91	23.97
Компот из сухофруктов	150	0.28	0.04	15.89
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3
Хлеб ржаной	25	1.4	0.28	12.35
ИТОГО ЗА ОБЕД		19.13	19.27	74.88
ПОЛДНИК				
Ватрушка с творогом	80	8.83	7.24	27.71
Чай	150	0.02	0	12.01
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		8.85	7.24	39.72
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ		39.16	35.74	176.08

2 ДЕНЬ (от 3 - до 7 лет)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)		
		Б	Ж	У
ЗАВТРАК				
Каша пшённая молочная со сливочным маслом	200	7.25	8.7	30.85
Бутерброд с повидлом	40/20	3.12	0.32	32.68
Какао	200	3.96	3.3	17.94
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		14.33	12.32	81.47
ОБЕД				
Борщ вегетарианский со сметаной	200	2.87	4.76	153.48
Плов с мясом	200	16.67	19.21	28.17
Компот из сухофруктов	200	0.57	0.08	23.81
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68
Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76
ИТОГО ЗА ОБЕД		25.39	24.81	244.9
ПОЛДНИК				
Ватрушка с творогом	90	11.09	9.89	40.09
Чай	200	0.02	0	15.01
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		11.11	9.89	55.1
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ		50.83	47.02	381.47

Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
180.99	1.69	209
96.25	0.07	2
96.79	1.3	959
374.03	3.06	
84.58	18.43	170
284.79	2.55	601
65.74	0.34	868
58.75	0	5033
58	0	5045
551.86	21.32	
212.42	0.38	1058
48.87	0	943
261.29	0.38	
1187.18	24.76	

Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
231.83	1.95	209
144	0.1	2
118.46	1.56	959
494.29	3.61	
117.35	30.98	170
352.48	3.3	601
99.56	0.68	868
94	0	5033
92.8	0	5045
756.19	34.96	
294.96	0.47	1058
60.84	0	943
355.8	0.47	
1606.28	39.04	

3 ДЕНЬ (от 1,5 - до 3 лет)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)		
		Б	Ж	У
ЗАВТРАК				
Каша манная молочная со сливочным маслом	150	5.85	6.75	25.38
Бутерброд с маслом	25/5	1.93	4.33	12.34
Чай со согущённым молоком	150	1.44	1	11.08
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		9.22	12.08	48.8
ОБЕД				
Солёный огурец	30	0.25	0.03	0.54
Суп крестьянский со сметаной	150	2.07	2.9	14.68
Котлета мясная	60	12.83	13.4	6.08
Гороховое пюре	120	10.26	3.47	24.77
Кисель плодово-ягодный из концентрата	150	0.02	0	26.38
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3
Хлеб ржаной	25	1.4	0.28	12.35
ИТОГО ЗА ОБЕД		28.73	20.28	97.1
ПОЛДНИК				
Блины с повидлом	60/15	3.84	3.28	32.2
Молоко кипячёное	150	4.35	3.75	7.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		8.19	7.03	39.4
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ		46.14	39.39	185.3

3 ДЕНЬ (от 3 - до 7 лет)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)		
		Б	Ж	У
ЗАВТРАК				
Каша манная молочная со сливочным маслом	200	6.95	8.12	32.87
Бутерброд с маслом	40/7	3.08	6.09	19.74
Чай со согущённым молоком	200	1.79	1.25	13.84
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		11.82	15.46	66.45
ОБЕД				
Солёный огурец	50	0.4	0.05	0.85
Суп крестьянский со сметаной	200	2.87	4.73	19.86
Котлета мясная	80	16.63	17.09	11.65
Гороховое пюре	150	12.32	5.32	29.74
Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0.02	0	32.06
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68
Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76
ИТОГО ЗА ОБЕД		37.52	27.95	133.6
ПОЛДНИК				
Блины с повидлом	80/20	4.82	4.71	40.43
Молоко кипячёное	200	5.8	5	9.6
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		10.62	9.71	50.03
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ		59.96	53.12	250.08

Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
186.67	1.69	215
96.15	0	8
59.99	0.2	7945
342.81	1.89	
4.16	1.6	42
93.57	13.45	204
196.23	0.93	541
171.44	0	409
105.52	0	883
58.75	0	5033
58	0	5045
687.67	15.98	
172.02	0.33	1008
81	1.95	7502
253.02	2.28	
1283.5	20.15	

Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
233.57	1.95	215
146.36	0	8
74.74	0.25	7945
454.67	2.2	
6.5	2.5	42
134.02	17.1	204
267.03	1.26	541
216.2	0	409
128.22	0	883
94	0	5033
92.8	0	5045
938.77	20.86	
221.17	0.49	1008
108	2.6	7502
329.17	3.09	
1722.61	26.15	

4 ДЕНЬ (от 1,5 - до 3 лет)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)		
		Б	Ж	У
ЗАВТРАК				
Каша гречневая молочная со сливоч. маслом	150	6.3	6.44	22.67
Бутерброд с маслом	25/5	1.93	4.33	12.34
Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.5	16.78
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		11.13	13.27	51.79
ОБЕД				
Суп гороховый на м/к бульоне	150	4.57	3.04	18.78
Запеканка картофельная с рыбой	150	12.86	7.86	19.95
Компот из кураги	150	0.46	0.02	14.57
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3
Хлеб ржаной	25	1.4	0.28	12.35
ИТОГО ЗА ОБЕД		21.19	11.4	77.95
ПОЛДНИК				
Печенье	30	1.92	5.04	20.55
Сок яблочный	150	0.75	0.15	15.15
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		2.67	5.19	35.7
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ		34.99	29.86	165.44

4 ДЕНЬ (от 3 - до 7 лет)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)		
		Б	Ж	У
ЗАВТРАК				
Каша гречневая молочная со сливоч. маслом	200	8.15	8.95	32.35
Бутерброд с маслом	40/7	3.08	6.09	19.74
Кофейный напиток с молоком	200	3.48	3	20.73
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		14.71	18.04	72.82
ОБЕД				
Суп гороховый на м/к бульоне	200	6.43	4.94	27.54
Запеканка картофельная с рыбой	200	15.82	10.41	26.97
Компот из кураги	200	0.67	0.03	18.6
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68
Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76
ИТОГО ЗА ОБЕД		28.2	16.14	112.55
ПОЛДНИК				
Печенье	40	2.56	6.72	27.4
Сок яблочный	200	1	0.2	20.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		3.56	6.92	47.6
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ		46.47	41.1	232.97

Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
174.19	1.69	855
96.15	0	8
101.88	1.3	958
372.22	2.99	
121.147	13.45	206
202.61	23.74	469
60.78	0.36	867
58.75	0	5033
58	0	5045
501.287	37.55	
135.3	0	5032
69	3	5014
204.3	3	
1077.807	43.54	

Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
242.72	1.95	855
146.36	0	8
124.65	1.56	958
513.73	3.51	
180.89	20.9	206
265.72	31.92	469
78.04	0.52	867
94	0	5033
92.8	0	5045
711.45	53.34	
180.4	0	5032
92	4	5014
272.4	4	
1497.58	60.85	

5 ДЕНЬ (от 1,5 - до 3 лет)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)		
		Б	Ж	У
ЗАВТРАК				
Каша перловая молочная со сливоч. маслом	150	5.64	5.94	22.63
Бутерброд с маслом и сыром	25/15/5	5.48	8.88	12.34
Какао	150	3.14	2.65	14.88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		14.26	17.47	49.85
ОБЕД				
Икра кабачковая	40	0.76	3.56	3.08
Суп с клёцками на м/к бульоне	150	3.81	5.79	18.57
Жаркое по-домашнему	150	14.07	12.58	21.98
Компот из свежих яблок	150	0.06	0.06	11.64
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3
Хлеб ржаной	25	1.4	0.28	12.35
ИТОГО ЗА ОБЕД		22	22.47	79.92
ПОЛДНИК				
Пирог с повидлом	60	4.52	5.02	35.8
Чай со сгущённым молоком	150	1.44	1	11.08
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		5.96	6.02	46.88
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ		42.22	45.96	176.65

5 ДЕНЬ (от 3 - до 7 лет)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)		
		Б	Ж	У
ЗАВТРАК				
Каша перловая молочная со сливоч. маслом	200	7.16	8.2	32.3
Бутерброд с маслом и сыром	40/20/7	7.81	12.17	19.73
Какао	200	3.96	3.3	17.94
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		18.93	23.67	69.97
ОБЕД				
Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62
Суп с клёцками на м/к бульоне	200	4.98	7.8	24.92
Жаркое по-домашнему	200	17.42	16.59	27.49
Компот из свежих яблок	200	0.1	0.1	14.52
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68
Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76
ИТОГО ЗА ОБЕД		28.92	30.59	110.99
ПОЛДНИК				
Пирог с повидлом	80	6.04	7.34	47.53
Чай со сгущённым молоком	200	1.79	1.25	13.84
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		7.83	8.59	61.37
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ		55.68	62.85	242.33

Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
167.61	1.69	7208
152.4	0.1	3
96.79	1.3	959
416.8	3.09	
47.6	2.8	92
142.21	13.28	213
258.05	27.75	590
47.89	1.7	861
58.75	0	5033
58	0	5045
612.5	45.53	
204.77	0.33	1052
59.99	0.2	7945
264.76	0.53	
1294.06	49.15	

Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
232.85	1.95	7208
221.36	0.14	3
118.46	1.56	959
572.67	3.65	
71.4	4.2	92
190.43	16.63	213
329.78	34.85	590
60.1	2.6	861
94	0	5033
92.8	0	5045
838.51	58.28	
278.1	0.49	1052
74.74	0.25	7945
352.84	0.74	
1764.02	62.67	

6 ДЕНЬ (от 1,5 - до 3 лет)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)		
		Б	Ж	У
ЗАВТРАК				
Вермишель молочная со сливочным маслом	150	5.98	5.98	25.35
Бутерброд с маслом	25/5	1.93	4.33	12.34
Чай	150	0.02	0	12.01
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		7.93	10.31	49.7
ОБЕД				
Суп со свежей рыбой	150	8.16	3.13	13.34
Бефстроганов	70	14.65	19.02	3.63
Рожки отварные	120	4.4	0.52	28.2
Компот из сухофруктов	150	0.28	0.04	15.89
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3
Хлеб ржаной	25	1.4	0.28	12.35
ИТОГО ЗА ОБЕД		30.79	23.19	85.71
ПОЛДНИК				
Яблоко	100	0.35	0.35	8.62
Творожная запеканка со сгущённым молоком	80/15	15.92	11.87	23.44
Молоко кипячёное	150	4.35	3.75	7.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		20.62	15.97	39.26
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ		59.34	49.47	174.67

6 ДЕНЬ (от 3 - до 7 лет)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)		
		Б	Ж	У
ЗАВТРАК				
Вермишель молочная со сливочным маслом	200	7.12	8.2	32.84
Бутерброд с маслом	40/7	3.08	6.09	19.74
Чай	200	0.02	0	15.01
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		10.22	14.29	67.59
ОБЕД				
Суп со свежей рыбой	200	11.61	5	16.28
Бефстроганов	80	17.93	24.25	4.84
Рожки отварные	150	4.95	0.58	31.72
Компот из сухофруктов	200	0.57	0.08	23.81
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68
Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76
ИТОГО ЗА ОБЕД		40.34	30.67	116.09
ПОЛДНИК				
Творожная запеканка со сгущённым молоком	90/20	18.83	15.34	30.41
Молоко кипячёное	200	5.8	5	9.6
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		24.63	20.34	40.01
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ		75.19	65.3	223.69

Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
180.19	1.69	10
96.15	0	8
48.87	0	943
325.21	1.69	
115.05	28.64	270
244.56	1.24	561
135.2	0	415
65.74	0.34	868
58.75	0	5033
58	0	
677.3	30.22	
41.36	8.8	5004
267.39	0.76	311
81	1.95	7502
389.75	11.51	
1392.26	43.42	

Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
234.82	1.95	10
146.36	0	8
60.84	0	943
442.02	1.95	
157.79	38.48	270
309.68	1.66	561
152.1	0	415
99.56	0.68	868
94	0	5033
92.8	0	5045
905.93	40.82	
338.69	0.99	311
108	2.6	7502
446.69	3.59	
1794.64	46.36	

7 ДЕНЬ (от 1,5 - до 3 лет)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)		
		Б	Ж	У
ЗАВТРАК				
Каша геркулесовая молочная со слив. маслом	150	5.98	6.96	21.27
Бутерброд с маслом	25/5	1.93	4.33	12.34
Кофейный напиток с молоком	150	2.9	2.5	16.78
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		10.81	13.79	50.39
ОБЕД				
Винегрет	40	0.66	3.08	4.31
Суп с мясными фрикадельками	150	13.42	12.85	13.54
Рагу овощное с мясом	150	14.25	12.47	17.56
Кисель плодово-ягодный из концентрата	150	0.02	0	26.38
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3
Хлеб ржаной	25	1.4	0.28	12.35
ИТОГО ЗА ОБЕД		31.65	28.88	86.44
ПОЛДНИК				
Булочка с изюмом	60	4.67	5.89	30.98
Чай	150	0.02	0	12.01
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		4.69	5.89	42.99
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		47.15	48.56	179.82

7 ДЕНЬ (от 3 - до 7 лет)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)		
		Б	Ж	У
ЗАВТРАК				
Каша геркулесовая молочная со слив. маслом	200	7.12	8.6	27.96
Бутерброд с маслом	40/7	3.08	6.09	19.74
Кофейный напиток с молоком	200	3.48	3	20.73
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		13.68	17.69	68.43
ОБЕД				
Винегрет	60	0.99	5.13	6.56
Суп с мясными фрикадельками	200	16.77	16.97	18.32
Рагу овощное с мясом	200	16.28	15.33	21.49
Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0.02	0	32.06
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68
Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76
ИТОГО ЗА ОБЕД		39.34	38.19	117.87
ПОЛДНИК				
Булочка с изюмом	80	6.23	9.04	41.78
Чай	200	0.02	0	15.01
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		6.25	9.04	56.79
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		59.27	64.92	243.09

Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
173.59	1.69	7947
96.15	0	8
101.88	1.3	958
371.62	2.99	
48.03	5.1	100
223.69	16.2	198
240.59	45.8	715
105.52	0	883
58.75	0	5033
58	0	5045
734.58	67.1	
196.05	0.26	1050
48.87	0	943
244.92	0.26	
1351.12	70.35	

Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
219.09	1.95	7947
146.36	0	8
124.65	1.56	958
490.1	3.51	
76.84	7.8	100
293.39	21.9	198
290.46	56.6	715
128.22	0	883
94	0	5033
92.8	0	5045
975.71	86.3	
273.97	0.39	1050
60.84	0	943
334.81	0.39	
1800.62	90.2	

8 ДЕНЬ (от 1,5 - до 3 лет)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)		
		Б	Ж	У
ЗАВТРАК				
Каша "Дружба" молочная со сливоч. маслом	150	5.64	6.98	25.31
Бутерброд с маслом	25/5	1.93	4.33	12.34
Чай со согущённым молоком	150	1.44	1	11.08
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		9.01	12.31	48.73
ОБЕД				
Рассольник на м/к бульоне	150	2.05	4.78	14.03
Запеканка вермишелевая с мясом	150	15.35	15.16	21.87
Компот из кураги	150	0.46	0.02	14.57
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3
Хлеб ржаной	25	1.4	0.28	12.35
ИТОГО ЗА ОБЕД		21.16	20.44	75.12
ПОЛДНИК				
Оладьи с повидлом	90/15	4.7	7.63	37.29
Молоко кипячёное	150	4.35	3.75	7.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		9.05	11.38	44.49
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ		39.22	44.13	168.34

8 ДЕНЬ (от 3 - до 7 лет)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)		
		Б	Ж	У
ЗАВТРАК				
Каша "Дружба" молочная со сливоч. маслом	200	7.15	8.52	36.29
Бутерброд с маслом	40/7	3.08	6.09	19.74
Чай со согущённым молоком	200	1.79	1.25	13.84
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		12.02	15.86	69.87
ОБЕД				
Рассольник на м/к бульоне	200	2.53	6.51	18.04
Запеканка вермишелевая с мясом	200	17.52	0.45	24.67
Компот из кураги	200	0.67	0.03	18.6
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68
Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76
ИТОГО ЗА ОБЕД		26	7.75	100.75
ПОЛДНИК				
Оладьи с повидлом	100/20	6.52	11.02	50.51
Молоко кипячёное	200	5.8	5	9.6
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		12.32	16.02	60.11
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ		50.34	39.63	230.73

Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
187.57	1.69	7385
96.15	0	8
59.99	0.2	7945
343.71	1.89	
108.31	14.13	197
285.32	0.8	415
60.78	0.36	867
58.75	0	5033
58	0	5045
571.16	15.29	
235.03	0.46	1046
81	1.95	7502
316.03	2.41	
1230.9	19.59	

Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
251.57	1.95	7385
146.36	0	8
74.74	0.25	7945
472.67	2.2	
141.88	17.18	197
346.21	1.2	415
78.04	0.52	867
94	0	5033
92.8	0	5045
752.93	18.9	
325.23	0.75	1046
108	2.6	7502
433.23	3.35	
1658.83	24.45	

9 ДЕНЬ (от 1,5 - до 3 лет)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)		
		Б	Ж	У
ЗАВТРАК				
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	5.79	5.99	22.34
Бутерброд с повидлом	25/15	1.96	0.2	22.05
Какао	150	3.14	2.65	14.88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		10.89	8.84	59.27
ОБЕД				
Капуста кваш. от производ. с растит. маслом	40	0.72	3.03	1.2
Суп вермишелевый с мясом	150	8.73	8.69	13.37
Котлета рыбная	70	13.65	3.48	6.49
Картофельное пюре	120	2.99	3.45	20.54
Компот из свежих яблок	150	0.06	0.06	11.64
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3
Хлеб ржаной	25	1.4	0.28	12.35
ИТОГО ЗА ОБЕД		29.45	19.19	77.89
ПОЛДНИК				
Вафли	30	1.17	9.18	18.75
Чай со сгущённым молоком	150	1.44	1	11.08
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		2.61	10.18	29.83
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ		42.95	38.21	166.99

9 ДЕНЬ (от 3 - до 7 лет)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)		
		Б	Ж	У
ЗАВТРАК				
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	7.38	8.27	31.85
Бутерброд с повидлом	40/20	3.12	0.32	32.68
Какао	200	3.96	3.3	17.94
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		14.46	11.89	82.47
ОБЕД				
Капуста кваш. от производ. с растит. маслом	60	1.08	5.05	1.8
Суп вермишелевый с мясом	200	12.37	12.88	19.55
Котлета рыбная	80	17.18	4.88	8.49
Картофельное пюре	150	3.89	5.47	25.93
Компот из свежих яблок	200	0.1	0.1	14.52
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68
Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76
ИТОГО ЗА ОБЕД		39.9	29.14	109.73
ПОЛДНИК				
Вафли	40	1.56	12.24	25
Чай со сгущённым молоком	200	1.79	1.25	13.84
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		3.35	13.49	38.84
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ		57.71	54.52	231.04

Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
162.21	1.69	7209
96.25	0.07	2
96.79	1.3	959
355.25	3.06	
36.17	12	81
166.82	11.7	7204
112.42	1.3	506
125.64	24.26	299
47.89	1.7	861
58.75	0	5033
58	0	5045
605.69	50.96	
162.6	0	5039
59.99	0.2	7945
222.59	0.2	
1183.53	54.22	

Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
232.25	1.95	7209
144	0.1	2
118.46	1.56	959
494.71	3.61	
58.75	18	81
243.85	16.6	7204
147.14	1.63	506
169.1	30.39	299
60.1	2.6	861
94	0	5033
92.8	0	5045
865.74	69.22	
216.8	0	5039
74.74	0.25	7945
291.54	0.25	
1651.99	73.08	

10 ДЕНЬ (от 1,5 - до 3 лет)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)		
		Б	Ж	У
ЗАВТРАК				
Каша пшеничная молочная со сливоч. маслом	150	3.94	5.74	10.2
Бутерброд с маслом и сыром	25/15/5	5.48	8.88	12.34
Чай	150	0.02	0	12.01
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		9.44	14.62	34.55
ОБЕД				
Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150	2.45	3.93	15.32
Биточки мясные в томатном соусе	60/20	12.74	12.54	7.39
Рис отварной	120	2.8	0.4	29.6
Компот из сухофруктов	150	0.28	0.04	15.89
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3
Хлеб ржаной	25	1.4	0.28	12.35
ИТОГО ЗА ОБЕД		21.57	17.39	92.85
ПОЛДНИК				
Омлет натуральный	80	7.41	8.25	4.13
Сок яблочный	150	0.75	0.15	15.15
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		8.16	8.4	19.28
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ		39.17	40.41	146.68

10 ДЕНЬ (от 3 - до 7 лет)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в (г)		
		Б	Ж	У
ЗАВТРАК				
Каша пшеничная молочная со сливоч. маслом	200	4.58	7.9	13.49
Бутерброд с маслом и сыром	40/20/7	7.81	12.17	19.73
Чай	200	0.02	0	15.01
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		12.41	20.07	48.23
ОБЕД				
Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200	3.43	4.88	21.95
Биточки мясные в томатном соусе	80/30	15.98	16.59	10.52
Рис отварной	150	3.5	0.5	37
Компот из сухофруктов	200	0.57	0.08	23.81
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68
Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76
ИТОГО ЗА ОБЕД		28.76	22.81	132.72
ПОЛДНИК				
Омлет натуральный	100	9.26	10.72	5.17
Сок яблочный	200	1	0.2	20.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		10.26	10.92	25.37
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ		51.43	53.8	206.32

Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
109.35	1.69	257
152.4	0.1	3
48.87	0	943
310.62	1.79	
107.12	18.03	173
193.45	1.7	621
133.2	0	7470
65.74	0.34	868
58.75	0	5033
58	0	5045
616.26	20.07	
120.96	1.04	438
69	3	5014
189.96	4.04	
1116.84	25.9	

Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
144.67	1.95	257
221.36	0.14	3
60.84	0	943
426.87	2.09	
146.33	25.98	173
255.49	2.45	621
166.5	0	7470
99.56	0.68	868
94	0	5033
92.8	0	5045
854.68	29.11	
154.94	1.3	438
92	4	5014
246.94	5.3	
1528.49	36.5	