



Утверждаю  
Заведующая МБДОУ д/с  
№ 21 «Радуга»  
И.А.Негодяева  
«11» января 2021г

**Основное 10 – дневное меню  
для питания детей в  
зимне- весенний период в  
возрасте от 3 до 7 лет,  
посещающих МБДОУ д/с № 21  
«Радуга»**

Разработано на основании «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
94	Каша молочная с крупой (рисовой)	250	6,025	6,35	21,05	165,5	0,075	0,25	1,15	198,525	0,3
392	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	33,606	-	-	0,018	9,594	0,234
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,366	10,384	20,102	187	0,066	0,044	-	12,79	0,852
368	2-й завтрак: Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	0,04	20	32	4,4
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>10,245</b>	<b>17,56</b>	<b>69,14</b>	<b>474,106</b>	<b>0,21</b>	<b>0,334</b>	<b>21,17</b>	<b>252,91</b>	<b>5,786</b>
<b>ОБЕД</b>											
57	Борщ с капустой и картофелем. На мясном бульоне (говядина)	250	1,825	4,9	12,75	102,5	0,05	0,05	10,275	44,375	1,2
278/ 354	Бефстроганов из отварного мяса(говядина)/соус сметанный	120/50	15,516	12,432	3,288	186,996	0,036	0,096	0,012	33,39	0,984
205	Макаронные изделия отварные с сливочным маслом	130	4,758	3,653	22,854	143,416	0,052	0,026	-	4,199	0,962
19	Зеленый горошек	50	0,43	2,555	1,305	29,9	0,01	0,01	2,775	11,64	0,305
701	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,78	0,44	18,1	89,31	-	-	-	16	3,84
700	Хлеб ржаной	50	3,366	10,384	20,102	187	0,066	0,044	-	12,79	0,852
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	-	-	0,4	31,82	1,24
	<b>Всего в обед</b>		<b>25,7</b>	<b>24,00</b>	<b>86,04</b>	<b>665,13</b>	<b>0,56</b>	<b>0,85</b>	<b>13,47</b>	<b>133,42</b>	<b>6,611</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	26,31	18,07	25,725	370,5	0,075	0,39	0,36	220,95	1,035
401	йогурт	150	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	2,16	0,18
	<b>Всего в полдник</b>		<b>33,03</b>	<b>25,98</b>	<b>46,53</b>	<b>552,5</b>	<b>0,15</b>	<b>0,7</b>	<b>1,62</b>	<b>223,11</b>	<b>1,22</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>58,82</b>	<b>67,54</b>	<b>201,72</b>	<b>1691,74</b>	<b>0,92</b>	<b>1,89</b>	<b>36,26</b>	<b>397,93</b>	<b>15,54</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон зимне-весенний

Возрастная категория: 3 -7 лет

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
94	Суп молочный гречневый	250	6,025	6,35	21,05	165,5	0,075	0,25	1,15	198,525	0,3
392	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,072	2,52	-	0,018	0,18	17,658	1,476
1	Бутерброд с сыром	40/14	3.366	10.38	20.102	187	0.066	0.044	-	12.79	0.852
	10 часов :Сок	150	0.75	0.15	15.15	69	0.015	0.015	5.439	373.874	4.911
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>10.501</b>	<b>16.97</b>	<b>56.374</b>	<b>424.02</b>	<b>0.156</b>	<b>0.327</b>	<b>6.769</b>	<b>602.842</b>	<b>7.539</b>
<b>ОБЕД</b>											
81	Суп картофельный гороховый на бульоне (курица)	250	5,125	5,35	16,125	133,25	0,15	0,075	5,825	50,275	1,8
205	Каша ячневая	130	4,758	3,658	22,854	143,416	0,052	0,026	-	4,199	0,962
282	Котлеты (говядина)	59	12,424	9,424	12,856	185,336	0,08	0,136	0,12	34.8	1.2
33	Салат из свеклы	50	0,71	3,045	4,18	46,95	0,01	0,02	4,75	17,575	0,665
701	Хлеб пшеничный йодированный,	40	2.78	0.44	18.095	89.31			8		1.92
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
382	Кисель из сока натурального	200	0,56	0,06	30,2	123,6	-	0,02	1,1	15,7	0,38
	<b>Всего за обед</b>		<b>29,357</b>	<b>22.577</b>	<b>121,01</b>	<b>808,862</b>	<b>0,382</b>	<b>0,317</b>	<b>19,795</b>	<b>140,049</b>	<b>8,877</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
449	Оладьи с повидлом	150/30	17.555	19.1	94.21	618.21	0.36	0.34	1.13	193.40	3.02
401	кефир	180	5,22	4,5	7,20	95,4	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18
	<b>Всего в полдник</b>		<b>22.775</b>	<b>23.6</b>	<b>101.41</b>	<b>713.61</b>	<b>0.43</b>	<b>0.65</b>	<b>2.39</b>	<b>409.4</b>	<b>3.20</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>62.633</b>	<b>63.147</b>	<b>278,79</b>	<b>1946,4</b>	<b>0,968</b>	<b>1,294</b>	<b>28,95</b>	<b>1152,29</b>	<b>19,619</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
94	Каша молочная с пшеничной крупой	250	6,025	6,35	21,05	165,5	0,075	0,25	1,15	198,525	0,3
392	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0	0	0,018	9,594	0,234
1	Хлеб пшеничный йодированный со сливочным маслом	40\10	3,366	10,384	20,1025	187	0,066	0,044	0	12,7875	0,8525
368	2-й завтрак: Фрукты	200	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>10,945</b>	<b>17,252</b>	<b>70,5405</b>	<b>481,106</b>	<b>0,181</b>	<b>0,344</b>	<b>11,168</b>	<b>228,9065</b>	<b>1,9865</b>
<b>ОБЕД</b>											
57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (курица)	250	1,825	4,9	12,75	102,5	0,05	0,05	10,275	44,375	1,2
304	Плов из птицы	250	25	23,1	41,825	475	0,3	0,125	0,65	47,2	2,275
	Икра кабачковая	50	0,18	-	1,74	3,9	0,03	0,02	12,5	7	0,45
701	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,78	0,44	18,095	89,31			8		1,92
700	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
	<b>Всего за обед</b>		<b>33,525</b>	<b>29,06</b>	<b>118,87</b>	<b>870,71</b>	<b>0,47</b>	<b>0,235</b>	<b>31,825</b>	<b>147,895</b>	<b>9,035</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
230	Вареники ленивые (отварные) со сливочным маслом	180	24,678	21,852	25,506	398,772	0,09	0,36	0,324	159,228	0,972
	Йогурт	150	3,9	4,8	16,5	124,5	0	0	0	0	0

	<i>Всего за полдник</i>		28,57 8	26,65 2	42,006	523,272	0,09	0,36	0,324	159,228	0,972
	<i>Всего за день</i>		73.04 8	72.96 4	231.41 65	1875.08 8	0741	0.939	43.317	536.029 5	13.98

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

	<i>Наименование блюда</i>	<i>выход</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>Витамины</i>			<i>Минеральные вещества</i>	
							<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>
	<b>ЗАВТРАК</b>										
	омлет	100	5,08	4,6	0,28	63	0,032	0,18		22	1
31 3	Капуста тушенная	150	3,90	3,90	22,711	143,871	0,078	0,052	0,741	65,234	1,131
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	1,6	152,94	0,54
3	Хлеб пшеничный с твёрдым сыром	40/14	2.78 3.248	0.44 4.13	18.1	89.31 50.4		0.042	0.098	123.2	0.14
	10 часов: Сок	200	1	0.2	20	92	0.015	0.015	3	10.5	2.1
	<i>Всего в завтрак</i>		<b>20.958</b>	<b>23.84</b>	<b>85.521</b>	<b>644.241</b>	<b>0.185</b>	<b>0.469</b>	<b>5.439</b>	<b>373.874</b>	<b>4.911</b>
83	Суп картофельный с Мясными(говядина) фрикадельками	250	12,352	8,211	15,69	186,18	0,146	0,185	11,5	3,69	1,91
247	Рыба, тушенная с овоц.	130	14,209	6,63	3,341	130	0,091	0,104	3,744	43,979	0,741
313	Каша рассыпчатая с пшеничной крупой	130	3,9	3,9	22,711	143,871	0,078	0,052	0,741	65,234	1,131
19	Салат из огурцов	50	0,71	3,045	4,18	46,95	0,01	0,02	4,75	17,575	0,665
701	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.78	0.44	18.095	89.31			8		1.92
700	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
379	Кисель из яблок сушеных	200	0,24	0,02	35,28	142,20			0,14	12,06	0,68
	<i>Всего в обед</i>		<b>37.491</b>	<b>22.846</b>	<b>115.997</b>	<b>825.511</b>	<b>0.415</b>	<b>0.399</b>	<b>28.875</b>	<b>160.038</b>	<b>8.997</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
449	Оладьи с повидлом	150/30	17,555	19,1	94,21	618,21	0,36	0,34	1,13	193,40	3,02
401	ряженка	180	5.22	4.5	7.2	90	0.072	0.306	1.26	216	0.18
	<i>Всего в полдник</i>		<b>22.775</b>	<b>23.6</b>	<b>101.41</b>	<b>708.21</b>	<b>0.432</b>	<b>0.6646</b>	<b>2.39</b>	<b>409.4</b>	<b>3.2</b>

	<b>Всего за день</b>		<b>81.224</b>	<b>70.28</b>	<b>297.92</b>	<b>2177.96</b>	<b>1.032</b>	<b>2.533</b>	<b>36.704</b>	<b>943.31</b>	<b>17.108</b>
			<b>6</b>	<b>8</b>	<b>2</b>					<b>2</b>	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
92	Каша молочная манная	250	6,9	6,3	20,1	165	0,1	0,25	1,2	214	0,33
39 2	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,39	33,6	0	0	0,018	9,6	0,23
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,4	10,4	20,1	187	0,07	0,05	0	12,8	0,86
36 8	2-й завтрак: Фрукты	200	0.8	0.8	19.6	88	0,06	0,04	20	32	4.4
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>11.15</b>	<b>17.51</b>	<b>68.19</b>	<b>473.6</b>	<b>0.23</b>	<b>0.34</b>	<b>21.218</b>	<b>268.4</b>	<b>5.82</b>
			<b>4</b>	<b>8</b>							
<b>ОБЕД</b>											
81	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) с мясом курицы	250	5,12	5,35	16,12	133,25	0,15	0,075	5,82	50,27	1,8
29 8/3 55	Голубцы ленивые(фарш) соус сметанный с томатом	100/50	8,84/0,9	5,68/2,5	12,53/3,5	137/40	0,05/0,015	0,1/0,015	12,52/0,7	37,67/14,6	1,02/0,2
31 8	Картофель отварной	130	2,5	3,74	19,94	123,4	0,13	0,078	18,2	12,68	1,001
10	свекла	50	1,5	2,6	3,12	41,8	0,05	0,025	5,5	10,7	0,37
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.78	0.44	18.095	89.31			8		1.92
70 0	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
37 6	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24

	<b>Всего в обед</b>		<b>25.38</b>	<b>20.93</b>	<b>117.76</b>	<b>764.76</b>	<b>0.485</b>	<b>0.373</b>	<b>51.14</b>	<b>175.24</b>	<b>95.01</b>
40	кефир	180	3,9	4,8	16,5	124,5	0	0	0	0	0
	печенье	70	6.75	15.3	61.2	414					
	<b>Всего в полдник</b>		<b>10.65</b>	<b>20.1</b>	<b>77.7</b>	<b>538.5</b>					
	<b>Всего за день</b>		<b>47.18</b>	<b>58.54</b>	<b>263.65</b>	<b>1776.8</b>	<b>0.715</b>	<b>0.713</b>	<b>72.358</b>	<b>443.64</b>	<b>100.83</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимнее- весенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
8	Рыба сайра (консерва)	70	5,3	6,5	0,91	116,00	-	-	-	0,4	0,616
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,445	37,25	0,135	0,105	18,165	36,975	,005
5	Икра кабачковая	50	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	0,015	2,1	12,3	0,21
397	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,006	0,18	1,6	152,94	0,54
147	Хлеб пшеничный йодированный с твердым сыром	40/14	2.78 3.248	0.44 4.13	18.1	89.31 50.4		0.042	0.098	123.2	0.14
134	2-й завтрак: Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	0.015	0.015	3	10.5	2.1
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>19,90</b>	<b>22,31</b>	<b>74,195</b>	<b>516,42</b>	<b>0.162</b>	<b>0.357</b>	<b>24,963</b>	<b>336,31</b>	<b>3,611</b>
<b>ОБЕД</b>											
76	Суп рассольник с перловкой Ленинградский на мясном бульоне (курица)	250	2,1	5,125	16,6	120,75	0,1	0,05	7,55	26,45	0,975
302	Курица, тушенная с овощами	100	5,05	3,61	9,16	89,44	0,1	0,06	4,08	22	0,81
313	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,55	7,23	41,175	270,51	0,21	0,105	-	14,235	4,545
19	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,555	1,305	29,9	0,01	0,01	2,775	11,64	0,305

701	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.78	0.44	18.1	89.31		-	8	-	1.92
700	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	8,7	0,09	0,04	-	17,5	1,95
382	Кисель из сока натурального	200	0,56	0,06	30,2	123,6	-	0,02	1,1	15,7	0,38
	<b>Всего за обед:</b>		<b>22.77</b>	<b>19.62</b>	<b>133.24</b>	<b>732.21</b>	<b>0.51</b>	<b>0.285</b>	<b>23.505</b>	<b>107.525</b>	<b>10.885</b>
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	26,31	18,07	25,725	370,5	0,075	0,39	0,36	220,95	1,035
401	йогурт	150	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18
	<b>Всего в полдник</b>		<b>31.88</b>	<b>22.965</b>	<b>33.4</b>	<b>467.25</b>	<b>0.147</b>	<b>0.696</b>	<b>9.62</b>	<b>436.95</b>	<b>3.136</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>74,558</b>	<b>64,895</b>	<b>240,835</b>	<b>1715,88</b>	<b>0,819</b>	<b>1,338</b>	<b>58,088</b>	<b>880,79</b>	<b>17,812</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

	НАИМЕНОВАНИЕ	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
94	Каша молочная с крупой (овсяная)	250	6.025	6.35	21.05	165.5	0.075	0.25	1.15	198.525	0.3
392	Чай с сахаром	180	0.054	0.018	8.388	33.606	-	-	0.018	9.594	0.234
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3.366	10.384	20.1025	187	0.066	0.044	0	12.7875	0.8525
368	2-й завтрак: Фрукты	200	0.8	0.8	19.6	88	0.06	0.04	20	32	4.4
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>10.245</b>	<b>17.552</b>	<b>69.1405</b>	<b>474.106</b>	<b>0.201</b>	<b>0.334</b>	<b>21.168</b>	<b>252.9065</b>	<b>5.7865</b>
	<b>ОБЕД</b>										
57	Борщ с капустой и картофелем на бульоне из курицы	250	1.825	4.9	12.75	102.5	0.05	0.05	10.275	44.375	1.2
282	Биточки (говядина)	80	12.424	9.424	12.856	185.336	0.08	0.136	0.12	34.8	1.2
45	Винегрет овощной	50	0.675	3.08	3.845	45.8	0.025	0.025	6.625	16.775	0.44
205	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4.758	3.653	22.854	143.416	0.052	0.026	0	4.199	0.962
701	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.78	0.44	18.095	89.31	-	-	8	-	1.92
700	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04	-	17.5	1.95
376	Компот из сушеных	200	0.44	0.02	27.76	113	0	0	0.4	31.82	1.24



	фруктов										
	<b>Всего за обед</b>		<b>26.202</b>	<b>22.117</b>	<b>114.86</b>	<b>766.362</b>	<b>0.427</b>	<b>0.277</b>	<b>25.42</b>	<b>149.469</b>	<b>8.912</b>
ПОЛДНИК											
447	Блинчики со сметаной	180/30	8.406	4.518	64.53	333.81	0.162	0.09	0	35.352	1.8
401	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	0.072	0.306	1.26	216	0.18
	<b>Всего в полдник</b>		<b>13.626</b>	<b>9.018</b>	<b>71.73</b>	<b>423.81</b>	<b>0.234</b>	<b>0.396</b>	<b>1.26</b>	<b>251.352</b>	<b>1.98</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>50.073</b>	<b>48.687</b>	<b>255.7305</b>	<b>1664.278</b>	<b>0.862</b>	<b>1.007</b>	<b>47.848</b>	<b>653.727</b>	<b>16.6785</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон зимне-весенний

Возрастная категория: 3 -7 лет

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
94	Суп молочный манный	250	6,025	6,35	21,05	165,5	0,075	0,25	1,15	198,525	0,3
39 2	Кофейный напиток	200	0,36	0,09	0,072	252	-	0,018	0,18	17,658	1,476
1	Бутерброд с сыром	40/14	3.366	10.38	20.102	187	0.066	0.044	-	12.79	0.852
	10 часов :Сок	150	0.75	0.15	15.15	69	0.015	0.015	5.439	373.874	4.911
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>10.501</b>	<b>16.97</b>	<b>56.374</b>	<b>424.02</b>	<b>0.156</b>	<b>0.327</b>	<b>6.769</b>	<b>602.842</b>	<b>7.539</b>
ОБЕД											
81	Суп с рыбными консервами	250	8,125	5,35	16,125	133,25	0,15	0,075	5,825	50,275	1,8
32 1	Котлета рыбная	80	12,89	4,8	20,445	37,25	0,135	0,105	18,165	36,975	,005
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.6	6,5	0,91	116,00	-	-	-	0,4	0,616
33	Икра кабачковая	50	0.43	3,045	4,18	46,95	0,01	0,02	4,75	17,575	0,665
70 1	Хлеб пшеничный йодированный,	40	2.78	0.44	18.095	89.31			8		1.92

	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
38 2	Кисель из сока натурального	200	0,56	0,06	30,2	123,6	-	0,02	1,1	15,7	0,38
	<b>Всего за обед</b>		<b>20.835</b>	<b>20.795</b>	<b>106.655</b>	<b>633.36</b>	<b>0.98</b>	<b>0.26</b>	<b>29.848</b>	<b>138.425</b>	<b>9.141</b>
ПОЛДНИК											
	Крупяная запеканка (ячневая) со сгущенкой	150	17.555	19.1	94.21	618.21	0.36	0.34	1.13	193.40	3.02
40 1	йогурт	150	5,22	4,5	7,20	95,4	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18
	<b>Всего в полдник</b>		<b>22.775</b>	<b>23.6</b>	<b>101.41</b>	<b>713.61</b>	<b>0.43</b>	<b>0.65</b>	<b>2.39</b>	<b>409.4</b>	<b>3.20</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>54.111</b>	<b>61.365</b>	<b>264.439</b>	<b>1770.99</b>	<b>1.566</b>	<b>1.237</b>	<b>39.007</b>	<b>1150.667</b>	<b>19.88</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
21 5	Омлет натуральный	100	11.28	20.19	2.27	216	0.15	62.8	1.54	0.047	0.309
	Капуста тушеная	150	2.79	4.88	10.89	99	19.5	73.9	1.1	0.027	0.027
39 7	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	1,6	152,94	0,54
3	Хлеб пшеничный йодированный с сыром	40/14	2.78 3.248	0.44 4.13	18.1	89.31 50.4		0.042	0.098	123.2	0.14
	2-й завтрак: фрукты	200	1	0.2	20	92	0.015	0.015	3	10.5	2.1
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>25.298</b>	<b>33.46</b>	<b>68.54</b>	<b>665.37</b>	<b>19.725</b>	<b>136.93</b>	<b>7.33</b>	<b>286.71</b>	<b>3.116</b>
ОБЕД											
57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (говядина)	250	1,83	4,9	12,75	102,5	0,05	0,05	10,28	44,38	1,2
27 6	Жаркое домашнему(говядина)	220	26,93	6,91	23,94	265,3	0,22	0,33	9,39	31,06	3,94

19	Салат из зеленого консервированного горошка	50	0,43	2,56	1,31	29,9	0,01	0,01	2,78	11,64	0,31
70 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.78	0.44	18.1	89.31			8		1.92
70 0	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
37 9	Компот из яблок сушеных	200	0,24	0,02	35,28	142,2	0	0	0,14	12,06	0,68
	<b>Всего за обед</b>		<b>35.51</b>	<b>15.43</b>	<b>108.075</b>	<b>716.21</b>	<b>0.37</b>	<b>0.43</b>	<b>30.59</b>	<b>116.64</b>	<b>10</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
40 1	ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,306	1,26	216	0,18
	Печенье	70	6.67	15.3	61.2	414					
	<b>Всего за полдник</b>		<b>12.02</b>	<b>19.8</b>	<b>68.4</b>	<b>504</b>	<b>0.07</b>	<b>0.306</b>	<b>1.26</b>	<b>216</b>	<b>0.18</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>72.828</b>	<b>68.69</b>	<b>245.01</b>	<b>1885.58</b>	<b>20.16</b> <b>5</b>	<b>137.6</b>	<b>39.18</b>	<b>619.35</b>	<b>13.296</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
92	Каша овсяная	250	6.9	6.3	20.1	165	0.1	0.25	1.2	214	0.33
392	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0	0	0,018	9,594	0,234
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	0,08	0,02	0	9,2	0,76
	со сливочным маслом	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	0	2,4	0,02
	10 часов: сок	200	0,8	0,8	19,6	88,00	0,060	0,040	20,00	32,00	4,4
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>11.034</b>	<b>15.568</b>	<b>69.018</b>	<b>458.70</b> <b>6</b>	<b>0.241</b>	<b>0.322</b>	<b>21.218</b>	<b>267.194</b>	<b>5.744</b>
<b>ОБЕД</b>											
81	Суп с бобовыми (горох) на бульоне из курицы	250	5,125	5,35	16,125	133,25	0,15	0,075	5,82	50,275	1,8
255	Гуляш(говядина)	100	10,696	3,76	7,984	108	0,064	0,08	0,344	42,136	0,6

321	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,06	4,8	20,445	137,25	0,135	0,105	18,165	36,975	1,005
	Салат из свеклы	50	0,565	3,095	2,36	39,55	0,025	0,015	10,21	8,79	0,42
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,78	0,44	18,095	89,31			8		1,92
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1	0,04	0	17,5	1,95
376	Кисель из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
	<i>Всего за обед</i>		<i>25.966</i>	<i>18.065</i>	<i>109.869</i>	<i>702.86</i>	<i>0.474</i>	<i>0.315</i>	<i>34.939</i>	<i>187.496</i>	<i>9.575</i>
<b>ПОЛДНИК</b>											
231	Сырники из творога со сметаной	130/30	24.29	16.47	14.82	304	0.09	0.35	0.32	202.5	0.1
	<i>кефир</i>	<i>180</i>	<i>3,9</i>	<i>4,8</i>	<i>16,5</i>	<i>124,5</i>	<i>0,045</i>	<i>0,195</i>	<i>1,35</i>	<i>0,15</i>	<i>181,5</i>
	<i>Всего в полдник</i>		<i>29.63</i>	<i>22.97</i>	<i>42.52</i>	<i>598</i>	<i>0.147</i>	<i>0.553</i>	<i>1.87</i>	<i>264.05</i>	<i>181.64</i>
	<i>Всего за день</i>		<i>66.63</i>	<i>56.603</i>	<i>221.407</i>	<i>1759.56</i>	<i>0.147</i>	<i>0.553</i>	<i>1.87</i>	<i>264.05</i>	<i>181.64</i>