

Циклическое двухнедельное меню для ДОУ от 1 до 3

лет

I неделя

Первый день- Понедельник

Завтрак	вес блюда	белки,г	жиры,г	углеводы,	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	C, мг	Энерг. цен	№ рецептур
Омлет натуральный	130	11,46	22,08	2,2	92,8	15,6	2,36	0,2	254	229
Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	9,3	9,9	0,62	0	136	1
Какао с молоком	150	3,06	2,66	4,39	114,7	16,7	0,41	1,2	89,17	416
<b>Итого за завтрак</b>	<b>320</b>	<b>16,97</b>	<b>32,29</b>	<b>21,21</b>	<b>216,8</b>	<b>42,2</b>	<b>3,39</b>	<b>1,4</b>	<b>479,17</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	10,5	6	2,1	3	63,33	418
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>64,58</b>	<b>15,15</b>	<b>10,5</b>	<b>6</b>	<b>2,1</b>	<b>3</b>	<b>63,33</b>	
<b>Обед</b>										
Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,75	6,9	4,2	0,18	3	4,2	
Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,62	27,18	28,41	0,76	5,47	84,75	95
Котлета рубленая из птицы	50	7,86	8,04	8,31	7	14,08	0,83	0	136,66	322
Каша рассыпчатая гречневая	110	6,3	4,47	28,34	6,19	52,82	1,78	0	187,21	330
Соус томатный	25	0,29	1,06	2	4	2,9	0,12	0,6	18,6	366
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	23,87	4,5	0,94	2,15	84,75	394
Кислота аскорбиновая	0,05							50		
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
<b>Итого на обед</b>	<b>545</b>	<b>22,88</b>	<b>19,655</b>	<b>82,85</b>	<b>118,34</b>	<b>113,81</b>	<b>5,69</b>	<b>61,22</b>	<b>595,97</b>	
Пирожки печеные из дрожжевого теста с фаршем карт	60	3,62	4,56	22,19	13,7	16,8	0,81	0,51	144	437/500
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	8	0,9	0,19	0,02	33,33	411
<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>3,67</b>	<b>4,58</b>	<b>30,52</b>	<b>21,7</b>	<b>17,7</b>	<b>1</b>	<b>0,53</b>	<b>177,33</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1225</b>	<b>44,27</b>	<b>121,105</b>	<b>149,73</b>	<b>367,34</b>	<b>179,71</b>	<b>12,18</b>	<b>66,15</b>	<b>1315,8</b>	

Второй день-Вторник

Завтрак	вес блюда	белки,г	жиры,г	углеводы,	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	C, мг	Энерг. цен	№ рецептур
Каша молочная пшленно-рисовая с маслом	130/5	3,21	3,89	27,62	14,5	19,25	1,52	0	156,25	182
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	96,1	13,4	0,71	0,07	139	3
Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	11,97	94,3	10,5	0,1	0,98	75,83	414
<b>Итого за завтрак</b>	<b>330</b>	<b>5,58</b>	<b>12,77</b>	<b>54,15</b>	<b>204,9</b>	<b>43,15</b>	<b>2,33</b>	<b>1,05</b>	<b>371,08</b>	

<b>Второй завтрак</b>										
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	386
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>3,3</b>	<b>15</b>	<b>66</b>	
<b>Обед</b>										
Борщ с картофелем (со сметаной)	150/8	1,22	3	8,47	21,98	17,97	0,8	5,27	69,42	64
Жаркое по-домашнему	150	18,77	5,1	14,96	21,18	44,3	2,7	6,41	180,75	292
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	0,18	0,1	20,64	10,16	0,84	0,1	36,6	84	399
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
<b>Итого за обед</b>	<b>503</b>	<b>22,87</b>	<b>9,2</b>	<b>58,07</b>	<b>96,52</b>	<b>70,01</b>	<b>4,68</b>	<b>48,28</b>	<b>413,97</b>	
<b>Полдник</b>										
Суп молочный с макаронными изделиями	130/5	4	3,9	16,41	109,1	16,3	0,34	0,61	126,46	100
Печенье	28	2,1	1,47	11,16	8,1	5,6	0,6	0	119,8	
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	8	0,9	0,19	0,02	33,33	411
<b>Итого за полдник</b>	<b>312</b>	<b>6,15</b>	<b>5,39</b>	<b>35,9</b>	<b>125,2</b>	<b>22,8</b>	<b>1,13</b>	<b>0,63</b>	<b>279,59</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1145</b>	<b>35,2</b>	<b>27,96</b>	<b>149,32</b>	<b>450,62</b>	<b>147,96</b>	<b>11,44</b>	<b>64,96</b>	<b>1130,64</b>	

Третий день-Среда

**Завтрак**

Каша молочная манная с маслом	130/5	2,96	3,45	19,98	7,3	5,1	0,3	0	122,81	182
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	10,9	11,3	0,87	0,1	156	2
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	113,9	13,9	0,37	1,2	89	413
<b>Итого за завтрак</b>	<b>370</b>	<b>8,12</b>	<b>9,72</b>	<b>61,85</b>	<b>132,1</b>	<b>30,3</b>	<b>1,54</b>	<b>1,3</b>	<b>367,81</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	10,5	6	2,1	3	63,33	418
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>10,5</b>	<b>6</b>	<b>2,1</b>	<b>3</b>	<b>63,33</b>	
<b>Обед</b>										
Овощи свежие (помидор)	30	0,27	0,06	0,81	0,3	3,3	0,08	4,1	5,4	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	3,14	1,82	10	16,7	121,2	4,8	38,6	77,85	89
Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	17,5	10	0,9	0	130	291
Макаронные изделия отварные с маслом	115/5	4,03	3,1	18,62	3,4	15,6	0,8	0	103,4	219
Соус томатный	25	0,29	1,06	2	4	2,9	0,12	0,6	18,6	366
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	23,87	4,5	0,94	2,15	84,75	394
Кислота аскорбиновая	0,05							50		
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	

<b>Итого за обед</b>	<b>575</b>	<b>16,26</b>	<b>19,005</b>	<b>66,46</b>	<b>108,97</b>	<b>164,4</b>	<b>8,72</b>	<b>95,45</b>	<b>499,8</b>	
<b>Полдник</b>										
Пюре картофельное	110	3,11	4,87	20,76	27,1	20,35	0,74	13,4	139,36	339
<b>Овощи свежие (огурец)</b>	30	0,24	0,03	0,75	6,9	4,2	0,18	3	4,2	
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	8	0,9	0,19	0,02	33,33	411
<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>6,1</b>	<b>5,92</b>	<b>43,84</b>	<b>85,2</b>	<b>32,35</b>	<b>2,19</b>	<b>16,42</b>	<b>256,69</b>	
<b>Итого</b>	<b>1415</b>	<b>31,23</b>	<b>34,645</b>	<b>187,3</b>	<b>336,77</b>	<b>233,05</b>	<b>14,55</b>	<b>116,2</b>	<b>1187,63</b>	

**Четвертый день-Четверг**

<b>Завтрак</b>										
Каша молочная Геркулесовая с маслом	130/5	3,52	4,96	17,73	15,5	36,66	1	0	129,77	182
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	96,1	13,4	0,71	0,07	139	3
Какао с молоком	150	3,06	2,66	4,39	114,7	16,7	0,41	1,2	89,17	416
<b>Итого за завтрак</b>	<b>330</b>	<b>11,31</b>	<b>14,5</b>	<b>36,68</b>	<b>226,3</b>	<b>66,76</b>	<b>2,12</b>	<b>1,27</b>	<b>357,94</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	386
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>3,3</b>	<b>15</b>	<b>66</b>	
<b>Обед</b>										
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	150/8	1,04	2,92	5,09	26	13,35	0,48	11,1	50,85	73
Плов из свинины	150	11,43	10,56	19,11	15,5	38,3	1,33	0,41	217,14	321
Компот из свежих плодов (яблочный с лимоном)	150	0,12	0,12	17,92	10,86	2,7	0,71	1,29	73,2	390
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
<b>Итого за обед</b>	<b>488</b>	<b>15,29</b>	<b>14,6</b>	<b>56,12</b>	<b>95,56</b>	<b>61,25</b>	<b>3,6</b>	<b>12,8</b>	<b>420,99</b>	
<b>Полдник</b>										
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	22	4,8	1	0	63	227
Булочка Дорожная	60	4,37	7,52	32,35	8,37	11,79	0,54	0	214,8	453
Молоко	150	5,07	4,57	8,4	189,6	22,1	0,16	2,05	94,4	419
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>14,52</b>	<b>16,69</b>	<b>41,03</b>	<b>219,97</b>	<b>38,69</b>	<b>1,7</b>	<b>2,05</b>	<b>372,2</b>	
<b>Итого</b>	<b>1068</b>	<b>41,72</b>	<b>46,39</b>	<b>135,03</b>	<b>565,83</b>	<b>178,7</b>	<b>10,72</b>	<b>31,12</b>	<b>1217,13</b>	

**Пятый день-Пятница**

<b>Завтрак</b>										
Каша молочная ячневая с маслом	130/5	2,87	3,54	18,5	23,5	14,3	0,53	0	117,58	182
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	10,9	11,3	0,87	0,1	156	2

Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	11,97	94,3	10,5	0,1	0,98	75,83	414
<b>Итого за завтрак</b>	<b>340</b>	<b>7,73</b>	<b>9,47</b>	<b>58,03</b>	<b>128,7</b>	<b>36,1</b>	<b>1,5</b>	<b>1,08</b>	<b>349,41</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	10,5	6	2,1	3	63,33	418
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>10,5</b>	<b>6</b>	<b>2,1</b>	<b>3</b>	<b>63,33</b>	
<b>Обед</b>										
<b>Овощи свежие (огурец)</b>	30	0,24	0,03	0,75	6,9	4,2	0,18	3	4,2	
Суп картофельный с бобовыми	150/9/25	3,66	3,52	10,88	22,85	21,18	1,22	3,49	89,83	87
Котлеты рыбные запеченные	50/20	7,28	4,24	7	41,7	18,7	0,52	0,72	94,12	271
Пюре картофельное	110	3,11	4,87	20,76	27,1	20,35	0,74	13,4	139,36	339
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	23,87	4,5	0,94	2,15	84,75	394
Кислота аскорбиновая	0,05							50		
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
<b>Итого за обед</b>	<b>574</b>	<b>17,32</b>	<b>13,675</b>	<b>74,22</b>	<b>165,62</b>	<b>75,83</b>	<b>4,68</b>	<b>72,76</b>	<b>492,06</b>	
<b>Полдник</b>										
Корж молочный	50	3,26	5,62	30,99	12,8	11,87	0,57	0,02	187,33	492
Каша пшённая молочная с маслом	130/5	3,72	4,23	25,54	10,13	25,73	0,86	0	155	182
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	8	0,9	0,19	0,02	33,33	411
<b>Итого за полдник</b>	<b>335</b>	<b>6,98</b>	<b>9,85</b>	<b>56,53</b>	<b>22,93</b>	<b>37,6</b>	<b>1,43</b>	<b>0,02</b>	<b>342,33</b>	
<b>Итого</b>	<b>1249</b>	<b>32,78</b>	<b>32,995</b>	<b>203,93</b>	<b>327,75</b>	<b>155,53</b>	<b>9,71</b>	<b>76,86</b>	<b>1247,13</b>	

2 неделя

Шестой день-Понедельник

<b>Завтрак</b>										
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	22	4,8	1	0	63	227
Макаронны отварные с сыром	120/10	7,26	6,6	20,66	68,9	20,87	0,98	0,09	171,6	220
Какао с молоком	150	3,06	2,66	4,39	114,7	16,7	0,41	1,2	89,17	416
<b>Итого за завтрак</b>	<b>320</b>	<b>15,4</b>	<b>13,86</b>	<b>25,33</b>	<b>205,6</b>	<b>42,37</b>	<b>2,39</b>	<b>1,29</b>	<b>323,77</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	10,5	6	2,1	3	63,33	418
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>10,5</b>	<b>6</b>	<b>2,1</b>	<b>3</b>	<b>63,33</b>	
<b>Обед</b>										
<b>Овощи свежие (помидор)</b>	30	0,27	0,06	0,81	0,3	3,3	0,08	4,1	5,4	
Суп картофельный с крупой	150	1,77	1,88	11,42	13,83	15	0,53	4,95	76,67	86

Гуляш из отварного мяса птицы	55	6,43	5,17	1,65	12,17	11,33	0,5	0,25	78,75	293
Каша рассыпчатая перловая	110	3,27	2,34	23,35	14,54	14,05	0,65	1,33	127,68	179
Кисель из повидла	150	0,07		16,17	10,5	7,9	1	0,58	67	401
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
<b>Итого за обед</b>	<b>505</b>	<b>14,24</b>	<b>10,39</b>	<b>66,59</b>	<b>94,24</b>	<b>55,18</b>	<b>3,76</b>	<b>7,11</b>	<b>435,3</b>	
<b>Полдник</b>										
Каша молочная манная с маслом	130/5	2,96	3,45	19,98	7,3	5,1	0,3	0	122,81	182
Печенье	28	2,1	1,47	11,16	8,1	5,6	0,6	0	119,8	
Чай с лимоном	150/4	0,1	0,02	8,5	9,4	1,3	0,21	1,42	34,17	412
<b>Итого за полдник</b>	<b>287</b>	<b>5,16</b>	<b>4,94</b>	<b>39,64</b>	<b>24,8</b>	<b>12</b>	<b>1,11</b>	<b>1,42</b>	<b>276,78</b>	
<b>Итого</b>	<b>1112</b>	<b>35,55</b>	<b>29,19</b>	<b>146,71</b>	<b>335,14</b>	<b>115,55</b>	<b>9,36</b>	<b>12,82</b>	<b>1099,18</b>	

**Седьмой день-Вторник**

<b>Завтрак</b>										
Каша пшённая молочная с маслом	130/5	3,72	4,23	25,54	10,13	25,73	0,86	0	155	182
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	10,9	11,3	0,87	0,1	156	2
Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	112	13,5	0,28	1,19	74,17	413
<b>Итого за завтрак</b>	<b>340</b>	<b>8,43</b>	<b>10,11</b>	<b>65,03</b>	<b>133,03</b>	<b>50,53</b>	<b>2,01</b>	<b>1,29</b>	<b>385,17</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	386
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>3,3</b>	<b>15</b>	<b>66</b>	
<b>Обед</b>										
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/8	1,21	3,27	8,5	30,15	20,7	1,02	3,8	68,33	69
Суфле куриное	55/5	7	4,7	1,7	19,8	10,5	0,05	0,02	86,2	327
Пюре картофельное	110	3,11	4,87	20,76	27,1	20,35	0,74	13,4	139,36	339
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	23,87	4,5	0,94	2,15	84,75	394
Кислота аскорбиновая	0,05							50		
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
<b>Итого за обед</b>	<b>508</b>	<b>14,36</b>	<b>13,585</b>	<b>65,76</b>	<b>135,97</b>	<b>60,25</b>	<b>3,61</b>	<b>20,84</b>	<b>459,53</b>	
<b>Полдник</b>										
Каша молочная рисовая с маслом	130/5	3,21	4,02	28,87	5	19	0,4	0	163	182
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	96,1	13,4	0,71	0,07	139	3
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	8	0,9	0,19	0,02	33,33	411
<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>7,99</b>	<b>10,92</b>	<b>51,76</b>	<b>109,1</b>	<b>33,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,09</b>	<b>335,33</b>	

<b>Итого</b>	<b>1178</b>	<b>31,38</b>	<b>35,215</b>	<b>183,75</b>	<b>402,1</b>	<b>156,08</b>	<b>10,22</b>	<b>37,22</b>	<b>1246,03</b>	
--------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	--

**Восьмой день-Среда**

<b>Завтрак</b>										
Каша гречневая молочная с маслом	130/5	3,99	3,4	21,08	8	64	2,16	0	130,47	182
Бутерброд с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	9,3	9,9	0,62	0	136	1
Какао с молоком	150	3,06	2,66	4,39	114,7	16,7	0,41	1,2	89,17	416
<b>Итого за завтрак</b>	<b>325</b>	<b>9,5</b>	<b>13,61</b>	<b>40,09</b>	<b>132</b>	<b>90,6</b>	<b>3,19</b>	<b>1,2</b>	<b>355,64</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	10,5	6	2,1	3	63,33	418
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>10,5</b>	<b>6</b>	<b>2,1</b>	<b>3</b>	<b>63,33</b>	
<b>Обед</b>										
Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,75	6,9	4,2	0,18	3	4,2	
Суп картофельным с клецками	150/20	1,4	2,24	8,09	14	11,97	0,49	3,45	58,17	91
Тефтели мясные	70	6,1	6,82	7,99	12,7	8,3	0,4	0,33	117,86	303
Каша рассыпчатая ячневая	110	7,45	0,51	14,55	28,77	17,4	0,63	0	92,48	330
Соус томатный	25	0,29	1,06	2	4	2,9	0,12	0,6	18,6	366
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	0,18	0,1	20,64	10,16	0,84	0,1	36,6	84	399
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
<b>Итого за обед</b>	<b>585</b>	<b>18,36</b>	<b>11,76</b>	<b>68,02</b>	<b>119,73</b>	<b>52,51</b>	<b>3</b>	<b>43,98</b>	<b>455,11</b>	
<b>Полдник</b>										
Омлет с сыром	130	13,9	25,7	2,14	229,2	20,2	2,32	0,26	341,5	230
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
Чай с лимоном	150/5	0,1	0,02	8,5	9,4	1,3	0,21	1,42	34,17	412
<b>Итого за полдник</b>	<b>315</b>	<b>16,7</b>	<b>26,72</b>	<b>24,64</b>	<b>281,8</b>	<b>28,4</b>	<b>3,61</b>	<b>1,68</b>	<b>455,47</b>	
<b>Итого</b>	<b>1225</b>	<b>45,31</b>	<b>52,09</b>	<b>147,9</b>	<b>544,03</b>	<b>177,51</b>	<b>11,9</b>	<b>49,86</b>	<b>1329,55</b>	

**Девятый день-Четверг**

<b>Завтрак</b>										
Суп молочный с макаронными изделиями	130/5	4	3,9	16,41	109,1	16,3	0,34	0,61	126,46	100
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	10,9	11,3	0,87	0,1	156	2
Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	11,97	94,3	10,5	0,1	0,98	75,83	414
<b>Итого за завтрак</b>	<b>340</b>	<b>8,86</b>	<b>9,83</b>	<b>55,94</b>	<b>214,3</b>	<b>38,1</b>	<b>1,31</b>	<b>1,69</b>	<b>358,29</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	1,2	24	12	3,3	15	66	386

<b>Итого второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>3,3</b>	<b>15</b>	<b>66</b>	
<b>Обед</b>										
Борщ с картофелем (со сметаной)	150/8	1,22	3	8,47	22	18	0,8	5,27	69,42	64
Жаркое по-домашнему	150	18,77	5,1	14,96	21,18	44,3	2,7	6,41	180,75	292
Компот из свежих плодов (яблочный с лимоном)	150	0,12	0,12	17,92	10,86	2,7	0,71	1,29	73,2	390
Кислота аскорбиновая	0,05							50		
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
<b>Итого за обед</b>	<b>488</b>	<b>22,81</b>	<b>9,22</b>	<b>55,35</b>	<b>97,24</b>	<b>71,9</b>	<b>5,29</b>	<b>62,97</b>	<b>403,17</b>	
<b>Полдник</b>										
Пирожок печеный дрожжевой с фаршем мясным с рисом	60	6,52	2,72	22,42	97,5	13,88	0,63	0,68	140,4	437/495
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	8	0,9	0,19	0,02	33,33	411
<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>6,57</b>	<b>2,74</b>	<b>30,75</b>	<b>105,5</b>	<b>14,78</b>	<b>0,82</b>	<b>0,7</b>	<b>173,73</b>	
<b>Итого</b>	<b>1038</b>	<b>38,84</b>	<b>22,39</b>	<b>143,24</b>	<b>441,04</b>	<b>136,78</b>	<b>10,72</b>	<b>80,36</b>	<b>1001,19</b>	

**Десятый день-Пятница**

<b>Завтрак</b>										
Каша молочная манная с маслом	130/5	2,96	3,45	19,98	7,3	5,1	0,3	0	122,81	182
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	96,1	13,4	0,71	0,07	139	3
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	8	0,9	0,19	0,02	33,33	411
<b>Итого за завтрак</b>	<b>330</b>	<b>7,74</b>	<b>10,35</b>	<b>42,87</b>	<b>111,4</b>	<b>19,4</b>	<b>1,2</b>	<b>0,09</b>	<b>295,14</b>	
<b>Второй завтрак</b>										
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	10,5	6	2,1	3	63,33	418
<b>Итого второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>10,5</b>	<b>6</b>	<b>2,1</b>	<b>3</b>	<b>63,33</b>	
<b>Обед</b>										
<b>Овощи свежие (помидор)</b>	30	0,27	0,06	0,81	0,3	3,3	0,08	4,1	5,4	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	3,14	1,82	10	16,7	121,2	4,8	38,6	77,85	89
Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	17,5	10	0,9	0	130	291
Пюре картофельное	110	3,11	4,87	20,76	27,1	20,35	0,74	13,4	139,36	339
Соус томатный	25	0,29	1,06	2	4	2,9	0,12	0,6	18,6	366
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	23,87	4,5	0,94	2,15	84,75	394
Хлеб йодированный	30	2,7	1	14	43,2	6,9	1,08	0	79,8	
<b>Итого за обед</b>	<b>565</b>	<b>15,34</b>	<b>20,775</b>	<b>68,6</b>	<b>132,67</b>	<b>169,15</b>	<b>8,66</b>	<b>58,85</b>	<b>535,76</b>	
<b>Полдник</b>										
Расстегай с повидлом	80	4,67	5,13	38,5	15,52	18,56	0,09	0,03	218,66	437

Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5,22	4,5	7,32	212,4	28,8	0,18	1,44	91	420
<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>9,89</b>	<b>9,63</b>	<b>45,82</b>	<b>227,92</b>	<b>47,36</b>	<b>0,27</b>	<b>1,47</b>	<b>309,66</b>	
<b>Итого</b>	<b>1155</b>	<b>33,72</b>	<b>40,755</b>	<b>172,44</b>	<b>482,49</b>	<b>241,91</b>	<b>12,23</b>	<b>63,41</b>	<b>1203,89</b>	

Меню разработано на основании рекомендаций Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М.П. и Тутельян В.А. Москва 2016  
Меню разработано технологом школьного и дошкольного питания детей Тараненко А.Ю.