



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
ДЕТСКОГО САДА №4  
С. Макаренко  
Приказ № 6  
12 января 2015 года

**Примерное двухнедельное меню  
МБДОУ детского сада №4  
на летне-осенний период  
группа 10-12 часового пребывания**

**возрастная категория: 3-7 лет**

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: летне-осенний  
 Категория: 3-7 года

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(Ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	С			
<b>I завтрак</b>							
Каша рассыпчатая пшённая с фруктами	180	6,52	8,95	46,15	322,24	1,5	167
Бутерброд с маслом	4/25	1,76	5,45	10,59	98,6	-	1
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>569</b>	<b>8,34</b>	<b>14,42</b>	<b>66,73</b>	<b>460,84/25,6%</b>	<b>1,53</b>	
<b>II завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	401
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>92,0/5,1%</b>	<b>0,54</b>	
<b>Обед:</b>							
Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,7	2,8	47,46	0,24	14
Суп-лапша домашняя	250	2,21	0,06	11,92	82,25	12,08	86
Котлета рубленая	55/25	13,42	8,92	12,85	185,33	0,12	282
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	19,16	321
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	-	пром
Хлеб ржаной	37,5	1,87	0,39	17,17	82,61	4,153	пром
Кисель из сока натурального	180	0,79	0,05	25,72	106,56	0,44	382
<b>Итого за обед:</b>	<b>787,5</b>	<b>24,39</b>	<b>18,22</b>	<b>105,38</b>	<b>712,46/39,6%</b>	<b>36,16</b>	
<b>Полдник:</b>							
Каша жидкая, манная	150	3,75	3,08	19,72	120,0	3,02	185
Бутерброд с маслом	4/25	1,76	5,45	10,59	98,6	-	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,75	83,99	1,18	395
<b>Итого за полдник:</b>	<b>364</b>	<b>8,31</b>	<b>10,92</b>	<b>43,06</b>	<b>302,59/16,8%</b>	<b>4,2</b>	
<b>Всего за 10 часов:</b>	<b>1720,5</b>	<b>46,26</b>	<b>48,06</b>	<b>222,73</b>	<b>1567,89/87,1%</b>	<b>42,46</b>	
<b>Ужин:</b>							
Рагу овощное /3-й вариант/	250	4,8	8,5	24,35	101,5	15,75	344
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	2,49	87,84	1,55	372
Бутерброд с маслом	4/25	1,76	5,45	10,59	98,6	-	1
<b>Итого за ужин:</b>	<b>459</b>	<b>6,7</b>	<b>14,09</b>	<b>37,43</b>	<b>287,94/19%</b>	<b>17,3</b>	
<b>Всего за первый день:</b>	<b>2179,5</b>	<b>52,96</b>	<b>62,15</b>	<b>260,16</b>	<b>1855,83</b>	<b>59,76</b>	
<b>Норма физ. потребностей</b>	<b>1700-2300</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>60</b>	
<b>% соотношение</b>	<b>норма</b>	<b>98</b>	<b>103,5</b>	<b>99,7</b>	<b>103</b>	<b>99,6</b>	

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: летне-осенний  
 Возрастная категория: 3-7 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>I завтрак</b>							
Пудинг из творога с рисом	120	9,27	14,47	10,69	266,4	14,66	236
Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
Бутерброд с маслом	4/25	1,76	5,45	10,59	98,6	-	1
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>329</b>	<b>14,81</b>	<b>23,18</b>	<b>36,83</b>	<b>471,79/26%</b>	<b>16,1</b>	
<b>II завтрак</b>							
Сок фруктовый	180	0,9	-	22,72	76,82	3,6	399
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>-</b>	<b>22,72</b>	<b>76,82/4,3%</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	13
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,75	102,5	10,28	57
Гуляш из отварного мяса	55/25	10,28	8,27	13,97	126,0	1,4	277
Каша гречневая, рассыпчатая	120	6,85	4,86	30,9	195,0	-	313
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,33	-	пром
Хлеб ржаной	37,5	1,87	0,39	17,17	82,61	4,15	пром
Компот из свежих плодов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	372
<b>Итого за обед:</b>	<b>752,5</b>	<b>23,62</b>	<b>22,35</b>	<b>113,26</b>	<b>706,52/39,2%</b>	<b>21,89</b>	
<b>Полдник</b>							
Кондитерское изделие /зефир, пастила, мармелад, печенье/	50	0,28	10,25	7,48	120,7	8,03	пром
Кисломолочный напиток	150	4,5	1,5	6,0	56,0	1,2	401
Фрукты свежие /яблоко, груша.../	75	0,14	-	7,5	31,52	4,98	368
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>4,92</b>	<b>11,75</b>	<b>20,98</b>	<b>208,22/12%</b>	<b>14,21</b>	
<b>Всего за 10ч.:</b>	<b>1556,5</b>	<b>44,25</b>	<b>57,28</b>	<b>193,79</b>	<b>1463,35/81,3%</b>	<b>55,8</b>	
<b>Ужин</b>							
Макаронные изделия отварные маслом	200	7,38	3,51	28,41	211,7	-	205
Хлеб ржаной	62,5	3,12	0,66	28,62	137,68	6,92	пром
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
<b>Итого за ужин:</b>	<b>412,5</b>	<b>10,56</b>	<b>4,19</b>	<b>67,02</b>	<b>389,38/22%</b>	<b>6,95</b>	
<b>Всего за второй день:</b>	<b>1969</b>	<b>54,81</b>	<b>61,47</b>	<b>260,81</b>	<b>1852,73</b>	<b>62,75</b>	
<b>Норма физ. потребностей</b>	<b>1700-2300</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>60</b>	
<b>% соотношение</b>	<b>норма</b>	<b>101,5</b>	<b>102,4</b>	<b>99,9</b>	<b>102,9</b>	<b>104,5</b>	

День: среда  
Неделя: первая  
Сезон летне-осенний  
Категория:3 -7 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>I завтрак</b>							
Каша жидкая, рисовая	220	2,3	5,41	38,64	154,7	-	185
Бутерброд с сыром	4/30/12	5,58	7,3	16,86	153,31	0,08	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,75	83,99	1,18	395
Фрукты свежие /яблоко, груш/	75	0,14	-	7,5	31,52	4,98	368
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>509</b>	<b>10,82</b>	<b>15,1</b>	<b>75,75</b>	<b>423,52/23,5%</b>	<b>6,24</b>	
<b>II завтрак:</b>							
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	401
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>92,0/5,1%</b>	<b>0,54</b>	
<b>Обед:</b>							
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,18	51,54	0,69	20
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	20,82	134,75	5,81	81
Картофель отварной	120	2,28	3,44	18,4	113,88	16,8	318
Сосиска отварная	70	4,2	7,63	0,28	122,0	-	275
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,12	-	пром
Хлеб ржаной	37,5	1,87	0,39	17,17	82,61	4,15	пром
Кисель из яблок сушеных	180	0,79	0,05	25,72	106,56	0,44	379
<b>Итого за обед:</b>	<b>732,5</b>	<b>17,44</b>	<b>20,07</b>	<b>99,64</b>	<b>670,46/37%</b>	<b>27,89</b>	
<b>Полдник:</b>							
Рыба, запеченная в молочном соусе	60/20	8,51	8,95	3,42	141,7	11,32	251
Икра свекольная	60	1,4	2,75	7,39	60,06	4,03	54
Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76,78	3,6	399
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	-	пром
<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>13,56</b>	<b>12,36</b>	<b>39,84</b>	<b>339,64/18,8%</b>	<b>18,95</b>	
<b>Всего за 10 часов:</b>	<b>1771,5</b>	<b>46,66</b>	<b>51,67</b>	<b>226,43</b>	<b>1535,52/85,3%</b>	<b>53,62</b>	
<b>Ужин:</b>							
Запеканка из творога	100	8,75	12,05	17,12	248,0	0,35	237
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	372
<b>Итого за ужин:</b>	<b>280</b>	<b>8,89</b>	<b>12,19</b>	<b>38,61</b>	<b>335,84/18,6%</b>	<b>1,89</b>	
<b>Всего за третий день</b>	<b>2051,5</b>	<b>55,55</b>	<b>63,86</b>	<b>265,04</b>	<b>1871,36</b>	<b>55,51</b>	
<b>Норма физ. потребностей</b>	<b>1700-2300</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>60</b>	
<b>% соотношение</b>	<b>норма</b>	<b>102,8</b>	<b>105</b>	<b>101,5</b>	<b>103,9</b>	<b>93</b>	

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: летне-осенний  
 Категория: 3 – 7 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№реп.
		Б	Ж	У			
<b>I завтрак</b>							
Суп молочный с крупой /пшено/	250	7,25	9,16	23,21	183,5	1,14	94
Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
Бутерброд с маслом	4/25	1,76	5,45	10,59	98,6	-	1
Фрукты свежие /яблоко, груша../	75	0,14	-	7,5	31,52	4,98	368
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>534</b>	<b>12,93</b>	<b>17,87</b>	<b>56,85</b>	<b>420,41/23,3%</b>	<b>7,56</b>	
<b>Пзавтрак:</b>							
Сок фруктовый	180	0,9	-	22,72	76,82	3,6	399
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>-</b>	<b>22,72</b>	<b>76,82/4,3%</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед:</b>							
Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,7	2,8	47,46	0,24	14
Борщ с мясом	250/45	8,21	10,27	13,73	160,0	13,11	62
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	321
Биточки рыбные запеченные	55/25	10,64	3,76	7,67	107,0	0,34	255
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,12	-	пром
Хлеб ржаной	37,5	1,87	0,39	17,17	82,61	4,15	пром
Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	376
<b>Итого за обед:</b>	<b>782,5</b>	<b>26,81</b>	<b>23,19</b>	<b>98,85</b>	<b>695,14/38,6%</b>	<b>36,36</b>	
<b>Полдник:</b>							
Сырники из творога	85	7,31	13,18	9,14	197,2	0,22	231
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	401
<b>Итого за полдник:</b>	<b>235</b>	<b>11,66</b>	<b>16,93</b>	<b>15,14</b>	<b>272,2/15%</b>	<b>1,27</b>	
<b>Всего за 10 часов:</b>	<b>1551,5</b>	<b>52,3</b>	<b>57,99</b>	<b>193,56</b>	<b>1464,57/81,3%</b>	<b>48,79</b>	
<b>Ужин:</b>							
Каша рассыпчатая /гречка/ с овощами	160	0,69	5,32	39,65	234,56	0,61	166
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-	пром.
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Фрукты свежие /яблоко, груша../	95	0,17	-	9,8	39,9	6,22	368
<b>Итого за ужин:</b>	<b>455</b>	<b>2,5</b>	<b>5,54</b>	<b>68,8</b>	<b>361,76/20%</b>	<b>6,86</b>	
<b>Всего за четвертый день:</b>	<b>2006,5</b>	<b>54,8</b>	<b>63,52</b>	<b>262,36</b>	<b>1826,33</b>	<b>55,65</b>	
<b>Норма физ. потребностей</b>	<b>1700-2300</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>60</b>	
<b>% соотношение</b>	<b>норма</b>	<b>101,5</b>	<b>105</b>	<b>100,5</b>	<b>101,5</b>	<b>93</b>	

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: летне-осенний  
 Категория: 3-7 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамин С	№реп.
		Б	Ж	У			
<b>I завтрак:</b>							
Омлет с сыром	85/11	8,11	9,11	14,47	184,0	6,7	216
Салат из моркови	60	0,74	4,04	3,96	31,38	10,88	41
Бутерброд с маслом	4/25	1,76	5,45	10,59	98,6	-	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,75	99,0	1,18	395
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>354</b>	<b>13,41</b>	<b>20,99</b>	<b>41,77</b>	<b>412,98/23%</b>	<b>18,76</b>	
<b>II завтрак:</b>							
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	401
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>92,0/5,1%</b>	<b>0,54</b>	
<b>Обед :</b>							
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,18	51,54	0,69	20
Суп картофельный	250	2,34	2,82	24,96	101,25	10,1	77
Плов из птицы	135/65	10,08	10,08	26,06	228,0	2,7	304
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,12	-	пром
Хлеб ржаной	37,5	1,87	0,39	17,17	82,61	4,15	пром
Кисель из яблок сушеных	180	0,79	0,05	25,72	106,56	0,44	379
<b>Итого за обед:</b>	<b>672,5</b>	<b>17,89</b>	<b>16,63</b>	<b>111,16</b>	<b>629,08/35%</b>	<b>18,08</b>	
<b>Полдник:</b>							
Пирожок печеный из дрожжевого теста	80	4,6	1,98	45,5	188,8	3,47	454
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	400
<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>10,08</b>	<b>6,86</b>	<b>54,57</b>	<b>290,8/16,2%</b>	<b>4,93</b>	
<b>Всего за 10 часов:</b>	<b>1466,5</b>	<b>46,6</b>	<b>48,98</b>	<b>215,06</b>	<b>1424,86/79%</b>	<b>42,31</b>	
<b>Ужин:</b>							
Картофель тушеный с соусом	220	4,7	10,84	34,17	272,8	15,39	133
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	2,49	87,84	1,55	372
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-	пром.
<b>Итого за ужин:</b>	<b>420</b>	<b>6,42</b>	<b>11,18</b>	<b>46,32</b>	<b>407,94/22,7%</b>	<b>16,94</b>	
<b>Всего за пятый день:</b>	<b>1886,5</b>	<b>53,02</b>	<b>60,16</b>	<b>261,38</b>	<b>1832,8</b>	<b>59,25</b>	
<b>Норма физ. потребностей</b>	<b>1700-2300</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>60</b>	
<b>% соотношение</b>	<b>норма</b>	<b>98,2</b>	<b>100,2</b>	<b>100,1</b>	<b>101,8</b>	<b>98,8</b>	

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: летне-осенний  
 Категория: 3- 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>I завтрак</b>							
Запеканка из творога	65	8,4	8,54	11,15	201,2	0,15	237
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
Бутерброд с маслом	3/20	1,4	4,3	8,4	78,2	-	1
Фрукты свежие /яблоки, груши.../	70	0,13	-	7,0	29,42	4,65	368
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>308</b>	<b>12,27</b>	<b>14,84</b>	<b>37,18</b>	<b>379,65/27%</b>	<b>5,78</b>	
<b>II завтрак</b>							
Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,99	3,0	399
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>15,15</b>	<b>63,99/4,5%</b>	<b>3,0</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,59	25,77	0,34	20
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	1,93	5,09	50,85	6,07	67
Жаркое по-домашнему	110/50	15,9	6,07	14,14	180,87	14,55	276
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,66	-	пром
Хлеб ржаной	30	1,5	0,32	13,74	66,09	3,32	пром
Компот из фруктов сушеных	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	372
<b>Итого за обед:</b>	<b>540</b>	<b>20,77</b>	<b>10,05</b>	<b>66,04</b>	<b>454,99/32,5%</b>	<b>24,58</b>	
<b>Полдник</b>							
Кондитерское изделие /зефир, пастила, мармелад, печенье/	30	0,16	15,55	4,48	82,42	4,82	пром.
Кисломолочный напиток	135	3,64	3,37	6,48	103,95	0,94	401
<b>Итого за полдник:</b>	<b>165</b>	<b>3,8</b>	<b>18,92</b>	<b>10,96</b>	<b>186,37/13,3%</b>	<b>5,76</b>	
<b>Всего за 10ч.:</b>	<b>1163</b>	<b>37,59</b>	<b>43,81</b>	<b>129,33</b>	<b>1085,01/77,5%</b>	<b>39,12</b>	
<b>Ужин</b>							
Каша рассыпчатая, рисовая	150	3,53	3,1	47,82	203,57	-	165
Хлеб пшеничный	15	1,8	0,15	7,25	35,47	-	пром.
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
Фрукты свежие /яблоки, груши.../	90	0,16	-	9,0	37,82	5,87	368
<b>Итого за ужин:</b>	<b>405</b>	<b>4,91</b>	<b>3,26</b>	<b>71,06</b>	<b>304,86/21,8%</b>	<b>5,89</b>	
<b>Всего за седьмой день:</b>	<b>1568</b>	<b>42,5</b>	<b>47,07</b>	<b>200,39</b>	<b>1389,86</b>	<b>45,01</b>	
<b>Норма физ. потребностей</b>	<b>1400-1750</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>45</b>	
<b>% соотношение</b>	<b>норма</b>	<b>101,7</b>	<b>100</b>	<b>99</b>	<b>99,3</b>	<b>100</b>	

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: летне-осенний  
 Возрастная категория: 3-7 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>I завтрак</b>							
Запеканка творожная	90	10,79	10,85	15,44	223,2	0,22	237
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,75	99,0	1,18	395
Бутерброд с маслом	4/25	1,76	5,45	10,59	98,6	-	1
Фрукты свежие /яблоки, груши.../	75	0,14	-	7,5	31,52	4,98	368
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>374</b>	<b>15,49</b>	<b>18,69</b>	<b>46,28</b>	<b>452,32/25%</b>	<b>6,38</b>	
<b>II завтрак</b>							
Сок фруктовый	180	0,9	-	22,72	76,82	3,6	399
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>-</b>	<b>22,72</b>	<b>76,82/4,3%</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,18	51,54	0,69	20
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	3,21	8,48	84,75	10,11	67
Жаркое по-домашнему	135/55	21,02	7,93	19,58	211,05	15,68	276
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,12	-	пром.
Хлеб ржаной	37,5	1,87	0,39	17,17	82,61	4,15	пром.
Компот из свежих плодов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	372
<b>Итого за обед:</b>	<b>742,5</b>	<b>27,83</b>	<b>14,83</b>	<b>87,46</b>	<b>590,77/32,8%</b>	<b>30,99</b>	
<b>Полдник</b>							
Кондитерское изделие /зефир, пастила, мармелад, печенье/	50	0,37	19,95	10,47	168,98	11,22	пром.
Кисломолочный напиток	150	4,05	3,75	7,2	115,5	1,05	401
<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>4,42</b>	<b>23,7</b>	<b>17,67</b>	<b>284,48/15,8%</b>	<b>12,27</b>	
<b>Всего за 10ч.:</b>	<b>1496,5</b>	<b>48,64</b>	<b>57,22</b>	<b>174,13</b>	<b>1404,39/78%</b>	<b>53,24</b>	
<b>Ужин</b>							
Каша рассыпчатая, рисовая	180	4,23	3,72	54,08	244,28	-	165
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-	пром.
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Фрукты свежие /яблоки, груши.../	95	0,17	-	9,5	39,9	6,19	368
<b>Итого за ужин:</b>	<b>475</b>	<b>6,04</b>	<b>3,94</b>	<b>83,23</b>	<b>371,48/20,6%</b>	<b>6,22</b>	
<b>Всего за седьмой день:</b>	<b>1971,5</b>	<b>54,68</b>	<b>61,16</b>	<b>257,36</b>	<b>1775,87</b>	<b>59,46</b>	
<b>Норма физ. потребностей</b>	<b>1700-2300</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>60</b>	<b>1700-2300</b>
<b>% соотношение</b>	<b>норма</b>	<b>101</b>	<b>102</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	



День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: летне-осенний  
 Возрастная категория: 3-7 года

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамин С	№реп.
		Б	Ж	У			
<b>I завтрак:</b>							
Каша из смеси круп с яблоками /вариант 1/	180	6,33	6,7	58,22	242,7	15,02	180
Бутерброд с маслом	4/25	1,76	5,45	10,59	98,6	-	1
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	400
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>389</b>	<b>13,57</b>	<b>17,03</b>	<b>77,88</b>	<b>443,3/24,6%</b>	<b>17,48</b>	
<b>II завтрак:</b>							
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	401
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>92,0/5,1%</b>	<b>0,54</b>	
<b>Обед :</b>							
Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,7	2,8	47,46	0,24	14
Суп-пюре из мяса	250	7,33	5,17	12,5	135,0	0,002	105
Картофель отварной	120	2,28	3,44	18,4	113,88	16,8	318
Котлета рыбная запеченная	55/25	10,64	3,76	7,67	107,0	0,34	255
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	-	пром
Хлеб ржаной	37,5	1,87	0,39	17,17	82,61	4,15	пром
Кисель из яблок сушеных	180	0,79	0,05	25,72	106,56	0,44	379
<b>Итого за обед:</b>	<b>757,5</b>	<b>25,95</b>	<b>16,81</b>	<b>98,75</b>	<b>663,51/36,8%</b>	<b>21,97</b>	
<b>Полдник:</b>							
Макароны отварные с сыром	85/15	6,19	6,67	15,14	145,33	12,48	206
Бутерброд с маслом	4/25	1,76	5,45	10,59	98,6	-	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
<b>Итого за полдник:</b>	<b>309</b>	<b>8,01</b>	<b>12,14</b>	<b>35,72</b>	<b>283,93/15,8%</b>	<b>12,51</b>	
<b>Всего за 10 часов:</b>	<b>1635,5</b>	<b>52,75</b>	<b>50,48</b>	<b>219,91</b>	<b>1482,74/82%</b>	<b>52,5</b>	
<b>Ужин:</b>							
Вареники ленивые (отварные)	115	1,65	9,4	16,76	250,76	0,21	230
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	372
<b>Итого за ужин:</b>	<b>295</b>	<b>1,79</b>	<b>9,54</b>	<b>38,25</b>	<b>338,6/18,8%</b>	<b>1,75</b>	
<b>Всего за восьмой день:</b>	<b>1930,5</b>	<b>54,54</b>	<b>60,02</b>	<b>258,16</b>	<b>182,34</b>	<b>54,25</b>	
<b>Норма физ. потребностей</b>	<b>1700-2300</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>60</b>	
<b>% соотношение</b>	<b>норма</b>	<b>101</b>	<b>100</b>	<b>99</b>	<b>101</b>	<b>92</b>	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3- 7 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	Витамин С	№реп.
		Б	Ж	У			
<b>I завтрак</b>							
Каша жидкая /овсяная/	160	2,12	3,89	26,86	151,0	-	185
Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
Бутерброд с маслом	4/25	1,76	5,45	10,59	98,6	-	1
Фрукты свежие /яблоко, груша../	75	0,14	-	7,5	31,52	4,98	368
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>444</b>	<b>7,8</b>	<b>12,6</b>	<b>60,5</b>	<b>427,91/23,8%</b>	<b>6,42</b>	
<b>Пзавтрак:</b>							
Сок фруктовый	180	0,9	-	22,72	76,82	3,6	399
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>-</b>	<b>22,72</b>	<b>76,82/4,3%</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед:</b>							
Огурец свежий	60	0,42	-	1,62	8,4	6,82	пром
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/30	5,13	5,18	12,44	135,0	8,2	83
Капуста тушеная	150	2,97	5,56	14,23	118,5	24,55	132
Рыба, припущенная с овощами	55/25	5,9	0,24	2,52	36,11	0,81	244
Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94,66	-	пром.
Хлеб ржаной	37,5	1,87	0,39	17,17	82,61	4,15	пром.
Компот из свежих плодов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	372
<b>Итого за обед:</b>	<b>797,5</b>	<b>19,83</b>	<b>11,78</b>	<b>92,28</b>	<b>576,98/32%</b>	<b>44,89</b>	
<b>Полдник:</b>							
Пудинг из творога с яблоками	120	14,74	9,44	20,9	218,8	0,24	240
Кисломолочный напиток	150	4,5	1,5	6,0	56,0	1,26	401
<b>Итого за полдник:</b>	<b>270</b>	<b>19,24</b>	<b>10,94</b>	<b>26,9</b>	<b>274,8/15,3%</b>	<b>56,19</b>	
<b>Всего за 10 часов:</b>	<b>1691,5</b>	<b>47,77</b>	<b>35,33</b>	<b>202,4</b>	<b>1356,51/74,4%</b>	<b>56,41</b>	
<b>Ужин:</b>							
Котлеты картофельные	130	1,36	15,43	19,77	193,14	2,4	139
Пюре свекольное с яблоками	160	1,37	5,03	14,73	110,08	1,5	326
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,12	-	пром.
Чай сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
<b>Итого за ужин:</b>	<b>495</b>	<b>4,76</b>	<b>20,73</b>	<b>19,77</b>	<b>402,34/22,3%</b>	<b>3,93</b>	
<b>Всего за девятый день:</b>	<b>2186,5</b>	<b>52,53</b>	<b>56,05</b>	<b>258,96</b>	<b>1758,85</b>	<b>60,34</b>	
<b>Норма физ. потребностей</b>	<b>1700-2300</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>60</b>	
<b>% соотношение</b>	<b>норма</b>	<b>97,2</b>	<b>95</b>	<b>99,2</b>	<b>98</b>	<b>100,5</b>	

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон : летне-осенний  
 Категория:3- 7 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>I завтрак</b>							
Суп молочный с крупой /манка/	180	4,68	4,56	14,77	118,98	0,64	94
Бутерброд с сыром	4/30/15	5,58	7,3	16,86	153,31	0,08	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,75	99,0	1,18	395
Фрукты свежие /яблоко, груш/	75	0,14	-	7,5	31,52	4,98	368
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>484</b>	<b>13,2</b>	<b>14,25</b>	<b>51,88</b>	<b>402,81/22%</b>	<b>7,15</b>	
<b>II завтрак:</b>							
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	401
<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>92,0/5,1%</b>	<b>0,54</b>	
<b>Обед:</b>							
Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,7	2,8	47,46	0,24	14
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,33	14,8	104,75	3,58	82
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	321
Фрикадельки из птицы	80	11,69	7,82	2,45	105,33	0,03	308
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,12	-	пром
Хлеб ржаной	37,5	1,87	0,39	17,17	82,61	4,15	пром
Кисель из яблок сушеных	180	0,79	0,05	25,72	106,56	0,44	379
<b>Итого за обед:</b>	<b>782,5</b>	<b>22,73</b>	<b>19,34</b>	<b>95,44</b>	<b>643,08/35,7%</b>	<b>26,6</b>	
<b>Полдник:</b>							
Пирожок печеный из дрожжевого теста	80	4,6	5,0	46,36	212,88	0,04	454
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	400
<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>8,08</b>	<b>9,88</b>	<b>55,43</b>	<b>314,8/17,5%</b>	<b>2,5</b>	
<b>Всего за 10 часов:</b>	<b>1706,5</b>	<b>49,23</b>	<b>47,97</b>	<b>210,31</b>	<b>1452,69/80,7%</b>	<b>36,79</b>	
<b>Ужин:</b>							
Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,63	101,25	12,0	77
Икра морковная	170	2,12	7,81	6,49	159,29	8,7	54
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-	пром
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	372
<b>Итого за ужин:</b>	<b>620</b>	<b>6,18</b>	<b>10,98</b>	<b>54,27</b>	<b>395,68/22%</b>	<b>22,25</b>	
<b>Всего за десятиый день</b>	<b>2326,5</b>	<b>55,41</b>	<b>58,95</b>	<b>264,58</b>	<b>1848,37</b>	<b>59,04</b>	
<b>Норма физ. потребностей</b>	<b>1700-2300</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>60</b>	
<b>% соотношение</b>	<b>норма</b>	<b>102,6</b>	<b>98,3</b>	<b>101,3</b>	<b>102,6</b>	<b>98,4</b>	