

[Введите текст]

Утверждаю

Директор школы

_____ М.А. Альховская

« _____ » _____ 2025 г.

**Примерное
десятидневное цикличное меню
для организации питания
в детском саду «Ромашка»**

[Введите текст]

№ реп.	День 1	Масса порции 1,5-3 года	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные в- ва, мг		Витамины		
	Прием пищи, наименование блюда			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
1	Завтрак Каша рисовая вязкая с сахаром <i>Крупа рисовая</i> <i>Молоко</i> <i>Сахар</i> <i>Масло сливочное</i>	150 20 110 3 3	200 30 160 5 5	1,84 3,05	0,27 0,44	23,3 36,92	103,2 164	2,82 4,7	0,28 0,46	0,02 0,02	0 0,01	0 0
2	Какао с молоком <i>Какао порошок</i> <i>Сахар</i> <i>Молоко</i> <i>вода</i>	150 1 10 92 65	180 1 10 110 80	3,15 3,67	2,72 3,19	13,0 15,18	89,0 107,0	114,7 137,0	0,41 0,43	0,04 0,05	0,14 0,17	1,2 1,43
3	Масло сливочное	10	10	0,04	3,6	0,06	66,0	1,2	0,01	0	0	0
15	Хлеб пшеничный	30	40	2,76 3,9	0,35 0,5	16,9 24,0	82,6 117,86	8,0 11,5	0,7 0,99	0,06 0,08	0,02 0,03	0 0
	Всего, ккал за завтрак						340,8 454,8					
	2-й завтрак											
4	Сок фруктовый или овощной	100	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	Всего, ккал за завтрак						46,0					
	Обед											
5	Салат из капусты и моркови с растительным маслом <i>Капуста белокочанная</i> <i>Морковь</i> <i>Масло подсолнечное рафинированное</i> <i>(Летнее-осенний сезон)</i>	45 45 9 3	60 65 13 4	0,74 0,99	3,2 4,3	2,21 2,96	40,9 54,7	20,9 28,0	0,26 0,35	0,01 0,02	0,02 0,02	11,6 15,5
95	Салат из горошка зеленого консервированного <i>Зеленый горошек консервированный</i> <i>Масло растительное</i> <i>Соль йодированная (зимне-весенний сезон)</i>	45 65,8 2,3	60 87,7 3	1,3 1,7	2,3 3,1	2,81 3,75	37,6 50,1	9,6 12,8	0,31 0,41	0,05 0,06	0,02 0,03	5,0 6,7
6	Борщ с фасолью со сметаной <i>Фасоль</i> <i>Свекла</i> <i>Капуста белокочанная</i> <i>Морковь</i> <i>Картофель</i> <i>Лук репчатый</i> <i>Сметана</i> <i>Мясо-костный бульон</i> <i>Мясо на кости</i>	200 10 21 27 9 20 8 6 180 68	250 15 35 45 15 30 10 10 300 75	2,4 4,0	1,1 1,8	5,6 9,3	58,1 96,8	51,1 85,3	0,99 1,6	0,06 0,1	0,05 0,07	7,11 11,8

[Введите текст]

9	Компот из сухофруктов <i>Смесь сухофруктов</i> <i>Сахар-песок</i> <i>Вода питьевая</i>	150 15 15 147	180 18 18 176,4	0,78 0,94	- -	20,22 24,3	80,6 96,7	30,8 37,0	0,51 0,6	0,015 0,02	0,03 0,04	0,6 0,72
21	Картофельное пюре <i>Картофель</i> <i>Молоко</i> <i>Масло сливочное</i> <i>соль</i>	150 160 20 5 1,2	180 200 25 5 1,5	3,2	4,7	8,0	123,9	55,1	0,7	0,1	0,03	3,1
20	Котлета мясная <i>Курица</i> <i>Хлеб пшеничный</i> <i>Вода</i> <i>Соль</i>	70 62 10 13,3 0,7	70 62 10 13,3 0,7	10,3	4,1	3,8	87,5	9,5	0,7	0,04	0,08	0
15a	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	2,6 3,2	0,5 0,6	13,0 16,2	67,6 84,5	13,6 17,0	1,52 1,9	0,07 0,09	0,03 0,04	0 0
	Всего, ккал за обед						489,0					
	полдник											
14	Кисель из концентрата <i>Вода</i> <i>Сахар</i> <i>концентрат</i>	150 140 10 10	180 170 15 15	0,67 0,8	- -	21,4 25,7	89,7 107,6	24,4 29,3	0,5 0,6	0,01 0,01	0,03 0,04	0,4 0,48
12	Фрукты	100	100	0,4	-	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
53	Вафли	20	40	0,6 1,5	4,6 12,2	9,4 25,0	81,4 217,0	1,1 3,0	0,08 0,2	0 0,02	0 0,01	0 0
	Всего, ккал за полдник						215,1 368,4					
	Всего, за день 1- <i>(сезон летне-осенний)</i> 2- <i>(осенне-зимний)</i>			57,5 58,1	40,4 39,5	186,5 187,1	1174,1 1251,14	674,9 667,8	12,6 11,9	1,0 0,76	0,88 0,86	49,8 43,2

[Введите текст]

№ реп.	День 2	Масса порции 1,5-3 года	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины		
	Прием пищи, наименование блюда			Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
16	Завтрак											
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	120	200	4,0	6,6	13,6	129,8	114,5	0,54	0,06	0,12	0,54
	Овсяные хлопья «Геркулес»	12	20	6,7	11,0	22,6	216,4	190,8	0,9	0,1	0,2	0,9
	<i>Вода питьевая</i>	14,4	24									
	<i>Молоко пастеризованное</i>	90	150									
	<i>Масло сливочное</i>	3	5									
	<i>Сахар-песок</i>	3	5									
17	Чай сладкий с сахаром	150	180	0,16	0	10,2	42,0	12,0	0,6	0	0	1,7
	<i>Чай черный байховый</i>	0,5	0,5	0,2	0	12,2	50,4	14,4	0,72	0	0	2,0
	<i>Сахар</i>	10	10									
	<i>вода</i>	132	158,4									
15	Хлеб пшеничный	30	40	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
				3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
47	Сыр (порциями)	10	10	2,32	2,95	0	36,0	88,0	0,1	0	0,03	0,07
	Всего, ккал за завтрак											
	2-й завтрак											
11	фрукты	100	100	0,4	-	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	Всего, ккал за завтрак						44,0					
	Обед											
18	Салат из свежих овощей	40	60									
	<i>Помидор</i>	10	30	0,09	-	0,87	3,81	10,7	0,36	0,02	0,02	4,4
	<i>Огурец</i>	10	30	0,21	-	0,84	4,17	16,0	0,54	0,04	0,03	6,6
	<i>Лук репчатый</i>	2	20	0,15	-	0,86	3,87					
	<i>Масло подсолнечное</i>		2	-	3,67	-	36,7					
	<i>(летне –осенний период)</i>											
	Выход готового блюда		60	0,45	3,67	2,57	48,55					
20	Огурец соленый (зимне-весенний период)	45	60	0,48	0,06	1,5	8,4	18,8	0,36	0,02	0,02	6

[Введите текст]

19	Рассольник домашний со сметаной <i>Крупа перловая</i> <i>Картофель</i> <i>Морковь</i> <i>Лук</i> <i>Огурцы соленые</i> <i>Масло растительное</i> <i>Мясо- костный бульон или вода</i> <i>Мясо на кости</i> <i>Сметана</i>	200 8 60 7,5 7,2 10 3 105 68 8	250 10 100 12,5 12 15 5 175 75 10	3,4 4,2	1,9 2,4	12,2 15,3	94,7 118,4	42,6 51,2	0,88 1,1	0,1 0,125	0,08 0,1	7,3 9,1
67	Гречка отварная <i>Крупа гречневая</i> <i>Масло сливочное</i>	120 35 5	150 40 5	2,4 3,6	3,6 5,4	24,5 36,8	139,8 209,7	0,91 1,4	0,35 0,5	0,02 0,03	0,01 0,02	0 0
66,6 6а	Куриная подлива <i>Курица</i> <i>морковь</i> <i>Лук</i> <i>Масло сливочное</i> <i>Томатное пюре</i> <i>Мука пшеничная</i> <i>соль</i>	90	110	14,14	11,4	3,63	173,25					
9	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов) <i>Смесь сухофруктов</i> <i>Сахар</i> <i>Вода питьевая</i>	150 15 15 147	180 18 18 176,4	0,78 0,94	- -	20,22 24,3	80,6 96,7	30,8 37,0	0,51 0,6	0,015 0,02	0,03 0,04	0,6 0,72
15а	Хлеб ржаной	40	50	2,6 3,2	0,5 0,6	13,0 16,2	67,6 84,5	13,6 17,0	1,52 1,9	0,07 0,09	0,03 0,04	0 0
	Всего, ккал за обед						534,9 610,5					
	полдник											
23												
24,2 4а	Печенье	40	40	8,2	4,6	26,4	188					0
25	Чай с сахаром <i>Чай черный байховый</i> <i>Сахар</i> <i>вода</i>	150 0,5 10 132	180 0,5 10 158,4	0,16 0,2	0 0	10,2 12,2	42,0 50,4	12,0 14,4	0,6 0,72	0 0	0 0	1,7 2,0
	Всего, ккал за полдник											
	Всего, за день			57,3 69,5	49,4 62,8	193,4 236,5		761,3 986,7	13,4 16,8	0,73 0,9	0,97 1,23	31,3 36,4

[Введите текст]

[illegible]

[Введите текст]

29	Котлеты мясные <i>Мясо курицы</i> <i>Хлеб пшеничный</i> <i>Молоко</i> <i>Сухари</i> <i>Масло сливочное</i>	70 62 10 18,7 7 2,3	70 62 10 21 8 3	11,2 12,92	10,1 11,85	11,6 13,46	183,2 212,0	30,0 34,1	1,1 1,3	0,08 0,09	0,11 0,13	0,63 0,73
30	Капуста тушеная <i>Капуста белокочанная</i> <i>Морковь</i> <i>Лук</i> <i>Масло сливочное</i> <i>Мука</i> <i>Томат- паста</i> <i>Масло подсолнечное</i> <i>Вода</i>	150 160 20 10 4 2 2 2 30	180 200 22 10 5 3 3 3 37,5	2,5 3,2	5,4 6,7	5,6 7,0	95,7 119,7	71,2 88,9	1,0 1,26	0,04 0,05	0,05 0,06	13,6 17,0
31	Кисель из концентрата <i>Вода</i> <i>Сахар</i> <i>концентрат</i>	150 140 10 10	180 170 15 15	0,17 0,2	- -	26,5 31,8	106,6 127,9	9,0 10,8	0,51 0,61	0 0	0 0	0,1 0,12
15а	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	2,6 3,2	0,5 0,6	13,0 16,2	67,6 84,5	13,6 17,0	1,52 1,9	0,07 0,09	0,03 0,04	0 0
	Всего, ккал на обед						577,6 703,4					
	полдник											
36	Чай с сахаром <i>Чай черный байховый</i> <i>Вода</i> <i>Сахар- песок</i>	150 0,5 140 10	180 0,5 170 10	0,15 0,2	0 0	10,5 12,6	42,0 50,4	9,0 10,8	0,6 0,7	0 0	0 0	0 0
	пряник	30	60	1,3 2,6	1,5 3,0	14,4 28,8	76,3 152,6	2,3 4,6	0,2 0,4	0,01 0,02	0 0	0 0
	Всего, ккал за полдник											
	Всего, за день			38,04 45,2	44,15 51,4	197,3 239,5		584,1 651,1	12,43 15,22	0,52 0,62	0,83 1,15	45,51 52,41

[Введите текст]

	Рыба тушеная в томате с овощами <i>Филе рыбы</i> <i>Вода питьевая</i> <i>Соль йодированная</i> <i>Морковь</i> <i>Лук репчатый</i>	200 143 41,8 1,1 55 22	220 156 45,6 60 24 4,8	20,8 22,7	10,8 11,9	8,6 9,5	220,0 240,0	84,9 92,6	1,6 1,8	0,15 0,16	0,15 0,16	9,5 10,4
	Рис отварной <i>Крупа рисовая</i> <i>Масло сливочное</i>	120 35 5	150 40 5	2,4 3,6	2,4 3,6	24,5 36,8	139,8 209,7	0,91 1,4	0,35 0,5	0,02 0,03	0,01 0,02	0 0
42	Компот из сухофруктов <i>Смесь сухофруктов</i> <i>Сахар</i> <i>вода</i>	150 15 15 147	180 18 18 176,4	0,12 0,14	0,12 0,14	17,9 21,5	73,2 87,8	10,9 13,0	0,7 0,8	0 0	0 0	1,3 1,5
15а	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	40	50	2,6 3,2	0,5 0,6	13,0 16,2	67,6 84,5	13,6 17,0	1,52 1,9	0,07 0,09	0,03 0,04	0 0
	Всего, ккал за обед											
	полдник											
104	Бутерброд с повидлом <i>Повидло</i> <i>Масло сливочное</i> <i>Хлеб пшеничный</i>	50 20,0 5 30	50 20,0 5 30	8,91 8,91	7,89 7,89	9,21 9,21	144,0 144,0	57,5 57,5	0,35 0,35	0,03 0,03	0,13 0,13	0,12 0,12
25	Чай с сахаром <i>Чай черный байховый</i> <i>Сахар</i> <i>вода</i>	150 0,5 10 132	180 0,5 10 158,4	0,16 0,2	0 0	10,2 12,2	42,0 50,4	12,0 14,4	0,6 0,72	0 0	0 0	1,7 2,0
	Всего, ккал за полдник											
	Всего, за день <i>1- (сезон летне-осенний)</i> <i>2- (зимнее-весенний)</i>			63,7 63,2 81,7 81,5	47,2 46,1 58,9 57,4	185,5 184,7 232,6 231,5		788,6 788,7 1007,6 993,3	14,5 14,4 17,8 17,6	0,7 0,7 0,88 0,87	1,85 1,84 2,33 2,32	44,3 38,2 52,6 44,5

[Введите текст]

[illegible]

[Введите текст]

49	Суп гороховый вегетарианский	200	250	5,7	0,48	16,1	101,9	47,8	2,1		0,06	4,3
	<i>Горох</i>	20	25	7.1	0,6	20,1	127,3	59,8	2,6		0,08	5,3
	<i>Картофель</i>	40	50									
	<i>Морковь</i>	16	20									
	<i>Лук</i>	10	12									
	<i>Масло сливочное</i>	3	5									
50	Голубцы ленивые с курой	150	220	13,3	8,5	18,8	205,0	56,5	1,5	0,08	0,15	18,8
	<i>Капуста свежая белокочанная</i>	112,5	166,4	19,4	12,4	27,9	301.1	88,528	2,684	0,088	0,154	50,908
	<i>кура</i>	34,6	31,5	16,082	16,104	20,548	319,43					
	<i>Крупа рисовая</i>	7,5	11									
	<i>Лук</i>	15	22									
	<i>Масло сливочное</i>	3,8	5.5									
51	Соус сметанный	15	30	0,25	0,72	0,44	11,5	4,9	0,02	0	0	0,01
	<i>Сметана</i>	5	10	0,49	1,43	0,88	23,1	9,8	0,05	0	0	1,6
	<i>Мука пшеничная</i>	1,2	2,4									
	<i>вода</i>	12	24									
52	Кисель из концентрата	150	180	0,1	0	20,6	83,1	10,4,95	0,1	0	0	1,4
	<i>Вода</i>	140	170	0,13	0	24,7	99,7	12.6	0,12	0	0	1,6
	<i>Сахар</i>	10	15									
	<i>концентрат</i>	10	15									
15a	Хлеб ржаной	40	50	2,6	0,5	13,0	67,6	13,6	1,52	0,07	0,03	0
				3,2	0,6	16,2	84,5	14,2	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал за обед						534,4 521,0 (722,7 704,9)					
	полдник											
36	Чай с сахаром	150	180	0,15	0	10,5	42,0	9,0	0,6	0	0	0
	<i>Чай черный байховый</i>	0,5	0,5	0.2	0	1,6	50,4	10.8	0.7	0	0	0
	<i>Вода</i>	140	170									
	<i>Сахар-песок</i>	10	10									
15	Хлеб пшеничный	30	40	2,76	0,35	16,9	82,6	8,0	0,7	0,06	0,02	0
				3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
213	Яйцо вареное	1,7	1/2	20	1/2	0,1	0,1	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
	Всего, ккал за полдник											
	Всего, за день			53,0	40,3	193,7		762,6	11,3	0,78	1,0	46,1
	¹ - (сезон летне-осенний)			50,3	35,2	187,2		758,5	11,5	0,76	0,99	47,1
	- (зимнее-весенний)			66,4	57,2	255,2		1007,5	14,4	1,03	1,26	61,2
				66,5	56,7	251,6		1002,0	14,7	1,01	1,26	62,6

[Введите текст]

60	Плов из курицы <i>Мясо куриное</i> <i>Масло сливочное</i> <i>Морковь</i> <i>Лук репчатый</i> <i>Томат-пюре</i> <i>Крупа рисовая</i>	160 177 6 16 8 - 30	210 236 8 16 11 3 40	16,59 22,26	5,81 7,73	26,76 35,69	226,0 301,0	15,5 20,7	1,33 1,87	0,06 0,08	0,06 0,08	0,41 1,01
42	Компот из сухофруктов <i>Яблоки, груши</i> <i>Вода</i> <i>сахар</i>	150 34 124,5 15	180 41 149,4 18	0,12 0,14	0,12 0,14	17,9 21,5	73,2 87,8	10,9 13,0	0,7 0,8	0 0	0 0	1,3 1,5
15a	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	40	50	2,6 3,2	0,5 0,6	13,0 16,2	67,6 84,5	13,6 17,0	1,52 1,9	0,07 0,09	0,03 0,04	0 0
	Всего, ккал за обед						460 588,5					
	полдник											
104	Бутерброд с повидлом <i>Повидло</i> <i>Масло сливочное</i> <i>Хлеб пшеничный</i>	50 20,0 5 30	50 20,0 5 30	8,91 8,91	7,89 7,89	9,21 9,21	144,0 144,0	57,5 57,5	0,35 0,35	0,03 0,03	0,13 0,13	0,12 0,12
33	Чай с сахаром <i>Чай черный байховый</i> <i>Сахар</i>	150	180	4,58 5,48	4,08 4,88	7,58 9,07	85,0 102,1	189,6 226,8	0,16 0,19	0,06 0,08	0,24 0,28	2,05 2,46
	Всего, ккал за полдник						229 246,1					
	Всего, за день			58,7 78,4	43,0 53,7	217,6 237,4	1113,1 1395,8	717,6 901,6	13,6 16,7	0,8 0,98	1,07 1,28	32,0 37,7

[Введите текст]

№ реп.	День 7	Масса порции 1,5-3 года	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины		
	Прием пищи, наименование блюда			Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак											
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая 12 20 6.7	120 12 20 6.7	200 20 24 150 5	4,0 6,6 13,6 129,8 216,4	6,6 11,0 22,6	13,6 22,6	129,8 216,4	114,5 190,8	0,54 0,9	0,06 0,1	0,12 0,2	0,54 0,9
	Овсяные хлопья «Геркулес» 14,4 24 90 3	14,4 24 90 3	24 150 5									
	<i>Вода питьевая</i> 90 3	90 3	150 5									
	<i>Молоко пастеризованное</i> 3 5	3 5	5									
2	Какао с молоком Какао порошок Сахар молоко	150 1 10 92	180 1 10 110	3,15 3,67	2,72 3,19	12,96 15,82	89,0 107,0	114,7 137,0	0,41 0,43	0,04 0,05	0,14 0,17	1,2 1,43
15	Хлеб пшеничный	30	40	2,76 3,9	0,35 0,5	16,9 24,0	82,6 117,86	8,0 11,5	0,7 0,99	0,06 0,08	0,02 0,03	0 0
3	Масло сливочное	10	10	0,04	3,6	0,06	66,0 66,0	1,2	0,01	0	0	0
	Всего, ккал за завтрак						367,4 507,26					
	2-й завтрак											
4	Сок фруктовый или овощной	100	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	Всего, ккал за завтрак						46,0 46,0					
	Обед											
62	Салат из свеклы и моркови Свекла Морковь Масло растительное сольйодированная (осенне –зимний период)	45 11 8	60 36 20 10,7 0,15	0,61 0,82	0,054	5,12	21,24					
	Огурец свежий (летний период)	40	35	0,28	0,03	1,19	4,9					

[Введите текст]

28	Суп куриный с вермишелью <i>Картофель</i> <i>Морковь</i> <i>Лук</i> <i>Мясо птицы</i> <i>Вермишель</i>	200 80 16 10 23 8 8	250 100 20 12 27 10	1,87 2,34	2,26 2,82	13,3 16,6	81,0 101,3	20,7 25,9	0,94 1,2	0,1 0,13	0,06 0,08	9,61 12,0
90	Рагу овощное с мясом <i>Картофель</i> <i>Капуста</i> <i>Морковь</i> <i>Лук репчатый</i> <i>Масло сливочное</i> <i>Соль йодированная</i> <i>Мясо курицы</i>	120 65 38,4 36 18 3,6 0,4 36	150 81,1 48 45 22,5 4,5 0,45 30	3,0 3,7	4,1 5,1	11,6 14,4	101,0 126,3	77,1 96,4	0,85 1,1	0,07 0,09	0,09 0,12	6,7 8,4 26,79
9	Компот из сухофруктов (курага) <i>Абрикосы без косточек(курага)</i> <i>Сахар</i> <i>вода</i>	150 15 15 147	180 18 18 176,4	0,78 0,94	- -	20,22 24,3	80,6 96,7	30,8 37,0	0,51 0,6	0,015 0,02	0,03 0,04	0,6 0,72
15a	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	40	50	2,6 3,2	0,5 0,6	13,0 16,2	67,6 84,5	13,6 17,0	1,52 1,9	0,07 0,09	0,03 0,04	0 0
	Всего, ккал за обед											
	полдник											
53	Вафли	20	40	0,6 1,5	4,6 12,2	9,4 25,0	81,4 217,0	1,1 3,0	0,08 0,2	0 0,02	0 0,01	0 0
25	Чай с сахаром <i>Чай черный байховый</i> <i>Сахар</i> <i>лимон</i>	150 0,5 10 8,5	180 0,5 10 10	0,16 0,2	0 0	10,2 12,2	42,0 50,4	12,0 14,4	0,6 0,72	0 0	0 0	1,7 2,0
	Всего ккал за полдник											
	Всего за день			62,0	61,6	242,0		787,6	13,0	0,81	1,3	49,7

[Введите текст]

№ реп.	День 8	Масса порции 1,5-3 года	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в- ва, мг		Витамины		
	Прием пищи, наименование блюда			Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак											
26	Завтрак Омлет <i>Яйцо</i> <i>Молоко</i> <i>Масло сливочное</i> <i>соль</i>	80 1шт-40 50 3 0,24	100 1шт-40 60 4 0,33	4,56 6,22	9,44 11,57	2,26 2,97	112,0 141,0	40,3 53,5	0,96 1,31	0,04 0,05	0,18 0,25	0,78 1,03
17	Чай с сахаром <i>Сахар</i> <i>вода</i>	150 1 10 75 90	180 1 10 90 108	2,34 2,85	2,0 2,41	10,63 14,36	70,0 91,0	94,3 113,2	0,1 0,12	0,03 0,04	0,11 0,14	0,98 1,17
15	Хлеб пшеничный	30	40	2,76 3,9	0,35 0,5	16,9 24,0	82,6 117,86	8,0 11,5	0,7 0,99	0,06 0,08	0,02 0,03	0 0
3	Масло сливочное	10	10	0,04	3,6	0,06	66,0 66,0	1,2	0,01	0	0	0
	Всего, ккал за завтрак						306,6 396,8					
	2-й завтрак											
11	фрукт	150	180	4,3	3,75	6,3	76,0 92,0	186,0	0,15	0,03	0,2	0,45
	Всего, ккал за завтрак						76,0 92,0					
	Обед											
18	Салат из свежих овощей <i>Помидор</i> <i>Огурец</i> <i>Лук репчатый</i> <i>Масло подсолнечное</i> <i>(летне –осенний период)</i> Выход готового блюда	40 10 10 2 60	60 30 30 20 2 60	0,09 0,21 0,15 - 0,45	- - - 3,67 3,67	0,87 0,84 0,86 - 2,57	3,81 4,17 3,87 36,7 48,55	10,7 16,0 8,2 10,9	0,36 0,54 0,27 0,4	0,02 0,04 0,01 0,01	0,02 0,03 0,01 0,01	4,4 6,6 2,5 3,3
96	<i>Икра кабачковая (зимне-весенний)</i>	50	60	0,4 0,5	2,1 2,8	2,7 3,6	31,3 41,7	8,2 10,9	0,27 0,4	0,01 0,01	0,01 0,01	2,5 3,3

[Введите текст]

74	Щи из свежей капусты с картофелем <i>Капуста</i> <i>картофель</i> <i>Морковь</i> <i>Лук</i> <i>Томат-пюре</i> <i>Масло растительное</i> <i>Бульон</i> <i>Мясо на кости</i>	200 50 50 12 10 2 4 160 68	250 60 60 15 12 3 5 200 75	1,4 1,74	3,9 4,9	6,8 8,5	67,8 84,7	34,7 43,3	0,64 0,79	0,05 0,06	0,04 0,05	14,8 18,5
75	Фрикадельки мясные в томатном соусе <i>Курица</i> <i>Хлеб пшеничный</i> <i>Молоко</i> <i>Лук</i>	60 62 9 10 5	70 83 12 10 6	7,3 8,92	7,4 9,0	6,7 8,2	123,0 149,8	30,9 37,7	0,7 0,85	0,03 0,05	0,08 0,10	0,39 0,47
8	Перловка отварная <i>Крупа перловая</i> <i>Масло сливочное</i>	120 35 5	150 40 5	2,4 3,6	3,6 5,4	24,5 37,8	139,8 209,7	0,91 1,4	0,35 0,5	0,02 0,03	0,01 0,02	0 0
25	Чай с сахаром <i>Чай черный байховый</i> <i>Сахар</i>	150 0,5 10	180 0,5 10	0,16 0,2	0 0	10,2 12,2	42,0 50,4	12,0 14,4	0,6 0,72	0 0	0 0	1,7 2,0
15а	Хлеб пшеничный	40	50	2,6 3,2	0,5 0,6	13,0 16,2	67,6 84,5	13,6 17,0	1,52 1,9	0,07 0,09	0,03 0,04	0 0
	Всего, ккал за обед						420,9 566,1					
	полдник											
78	пряник	30	60	1,3 2,6	1,5 3,0	14,4 28,8	76,3 152,6	2,3 4,6	0,2 0,4	0,01 0,02	0 0	0 0
33	Чай с сахаром <i>Чай черный байховый</i> <i>Сахар</i>	150	180	5,5 5,48	4,9 4,88	9,1 9,07	102,0 103,1	227,5 228,8	0,19 0,99	0,07 0,08	0,3 0,32	0 0
	Всего, ккал за полдник						370,5 535,9					
	Всего, за день			51,0 70,9	47,5 66,5	173,5 250,0	1341,5 1909,8	826,4 1031,8	11,3 14,0	0,6 0,83	1,13 1,38	43,4 53,3

[Введите текст]

82	Гороховое пюре <i>Крупа гороховая</i> <i>Масло сливочное</i>	120 35 5	150 40 5	2,4 3,6	3,6 5,4	24,5 37,8	139,8 209,7	0,91 1,4	0,35 0,5	0,02 0,03	0,01 0,02	0 0
	Рыбная котлета Филе рыбы Лук Яйцо	70 100 10 2	70 100 10 2	10,3	4,1	3,8	87,5	9,5	0,7	0,04	0,08	0
9	Компот из сухофруктов (чернослив) <i>чернослив</i> <i>Сахар</i> <i>вода</i>	150 15 15 147	180 18 18 176,4	0,78 0,94	- -	20,22 24,3	80,6 96,7	30,8 37,0	0,51 0,6	0,015 0,02	0,03 0,04	0,6 0,72
15a	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	40	50	2,6 3,2	0,5 0,6	13,0 16,2	67,6 84,5	13,6 17,0	1,52 1,9	0,07 0,09	0,03 0,04	0 0
	Всего, ккал за обед						527,7 ¹(523,9)					
	полдник											
84	Сдоба обыкновенная <i>Мука</i> <i>Сахар</i> <i>Масло сливочное</i> <i>Дрожжи</i> <i>вода</i>	70 40 10 2 1 15,6	70 49 10 2 1 15,6	3,88	2,36	26,15	141,0 141,0	11,0	0,69	0,07	0,04	0
	Чай с сахаром Чай черный байховый Вода сахар	150 0,5 140 10	180 0,5 170 10	0,16 0,2	0 0	10,2 12,2	42,0 50,4	12,0 14,4	0,6 0,72	0 0	0 0	1,7 2,0
	Всего, ккал за полдник											
	Всего, за день ¹ (сезон летне-осенний)			53,6 (54,3) 72,7 73,6	35,6 (35,1) 50,7 50,0	231,8 (231,1) 303,8 302,8	1466,7 (1455,9) 1767,9 1762,8	655,2 (651,6) 812,4 810,4	14,4 (14,3) 18,3 18,2	0,67 (0,7) 1,09 1,12	0,94 (0,96) 1,22 1,25	54,5 (55,2) 63,1 62,8

[Введите текст]

№ реп.	День 10	Масса порции 1,5-3 года	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины		
	Прием пищи, наименование блюда			Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак											
86	Каша молочная «Дружба»	65 1,2шт-48 15 4 6 3	85 11,6 шт-64 20 5 8 4	6,42 8,52	8,77 11,69	3,96 5,05	120,0 160,0	51,2 68,2	1,32 1,75	0,05 0,07	0,25 0,33	0,21 0,28
33	кисель	150 158	180 189	4,58 5,48	4,08 4,88	7,58 9,07	85,0 102,0	189,6 226,8	0,16 0,19	0,06 0,08	0,24 0,28	2,05 2,46
15	Хлеб пшеничный	30	40	2,76 3,9	0,35 0,5	16,9 24,0	82,6 117,86	8,0 11,5	0,7 0,99	0,06 0,08	0,02 0,03	0 0
47	Сыр (порциями)	10	10	2,32	2,95	0	36,0	88,0	0,1	0	0,03	0,07
	Всего, ккал за завтрак						323,6 434,0					
	2-й завтрак											
11	сок	150	180	4,35 5,22	3,75 4,5	6,3 7,55	76,0 92,0	186,0 223,2	0,15 0,18	0,03 0,04	0,2 0,23	0,45 0,5
	Всего, ккал за завтрак						76,0 92,0					
	Обед											
4	Салат из свежей капусты <i>Капуста б/к</i> <i>Морковь</i> <i>Лук репчатый</i> <i>Масло растительное</i> <i>(летне – осенний период)</i>	45 50 5 5 5	50 60 5 5 5	0,704	2,54	4,5	43,7	18,68	0,25	0,013	0,017	16,22
88	Икра кабачковая (весенне- зимний)	50	60	1,14	5,34	4,62	71,4	5	0,4	0,01	0,03	4,02

[Введите текст]

81	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной <i>Картофель</i> <i>Морковь</i> <i>Лук</i> <i>Сметана</i> <i>Бульон мясной</i> <i>Масло растительное</i> <i>Соль йодированная</i>	200 80 16 10 8 8 240 2 0,4	250 100 20 12,5 10 10 300 2 0,4	3,7 4,7	1,9 2,4	10,2 12,7	72,8 91,0	48,2 60,3	1,04 1,3	0,1 0,12	0,08 0,1	9,9 12,4
89	Макароны отварные <i>Макароны</i> <i>Масло сливочное</i> <i>Соль йодированная</i>	65	65	5,9	8,11	31,29	229,76	7	0,8	0,06	0,02	0
	Куриная подлива <i>Курица</i> <i>морковь</i> <i>Лук</i> <i>Масло сливочное</i> <i>Томатное пюре</i> <i>Мука пшеничная</i> <i>соль</i>	90	110	14,14	11,4	3,63	173,25					0,55
91	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты</i> <i>Сахар</i> <i>Вода</i>	150 56 22 93,8	180 67,1 25 112,5	0,34 0,4	0,07 0,09	25,5 30,6	103,9 124,7	17,6 21,2	0,18 0,2	0,01 0,01	0,01 0,0ë	9,7 11,6
15а	Хлеб ржаной	40	50	2,6 3,2	0,5 0,6	13,0 16,2	67,6 84,5	13,6 17,0	1,52 1,9	0,07 0,09	0,03 0,04	0 0
	Всего, ккал за обед						554,2 662,9					
	полдник											
44	печенье	30	60	1,3 2,6	1,5 3,0	14,4 28,8	76,3 152,6	2,3 4,6	0,2 0,4	0,01 0,02	0 0	0 0
25	Чай с сахаром <i>Чай черный байховый</i> <i>Вода</i> <i>Сахар</i>	150 0,5 140 10	180 0,5 170 10	0,16 0,2	0 0	10,2 12,2	42,0 50,4	12,0 14,4	0,6 0,72	0 0	0 0	1,7 2,0
	Всего, ккал за полдник						268,6 386,2					
	Всего, за день			54,0 73,2	45,5 58,0	187,8 248,0	1405,9 1838,1	809,7 1040,3	11,1 14,2	0,65 0,88	1,26 1,7	34, 41,9

[Введите текст]