

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 34» городского округа Верхняя Пышма**

ИНН/КПП 6606012816/668601001 624091, Свердловская область, г. Верхняя Пышма, ул. Орджоникидзе, д.20  
УФК по Свердловской области ФУ ГО В-Пышма, Банк: УРАЛЬСКОЕ ГУ БАНКА РОССИИ//УФК по  
Свердловской области г. Екатеринбург, БИК 016577551,р/с 03234643657320006200,к/с40102810645370000054

---

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Заведующий МАДОУ «Детский сад №34»**

**О.П. Арефьева**



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ  
ОТ 3-7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД №34» В СООТВЕТСТВИИ С  
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ  
ПРОДУКТОВ**

<b>День: Понедельник</b>											
<b>Неделя: первая</b>											
<b>Возрастная категория: 3-7 лет</b>											
№	Прием пищи,	Выход,	Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
рец.	наименование блюда	г	вещества (г)			ценность	мг			вещества	
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак (20%)</b>											
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	7,41	27,2	201	0,14	0,1	0,4	104,7	1,24
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,7	0,03	0,1	0,5	105,9	0,11
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103	0	0	0,1	100	0,07
<b>Итого за прием</b>			<b>14,3</b>	<b>13,22</b>	<b>54,56</b>	<b>394</b>	<b>0,17</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>310,6</b>	<b>1,42</b>
<b>10:00</b>											
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4/	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
<b>Итого за прием</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,7</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед (35%)</b>											
6/1	Салат из капусты с луком и растит.маслом	60	0,9	4,0	6,7	61	0	0	22,4	24,8	0,3
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,8	3,3	13,1	85	0,1	0	4,6	20,9	0,7
27/8	Котлеты мясные паровые	80	13,3	13,1	4,7	189	0,1	0,1	0,2	47,7	1,7
3/3	Картофельное пюре	150	2,6	4,2	15,5	110	0,1	0,1	8,1	39,3	2,9
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	0	0	50,2	15	0,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0,05	0	0	8,58	0,32
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	0,07	0	0	14	1,56
<b>Итого за прием</b>			<b>23,6</b>	<b>25,2</b>	<b>83,1</b>	<b>633,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>85,5</b>	<b>170,3</b>	<b>7,8</b>
<b>Полдник (15%)</b>											
2/6	Омлет паровой	80	7,8	10,5	1,4	131	0	0,2	0,1	55,2	1,35
15/3	Свекла тушеная в соусе	150	3,3	3,0	20,0	105	0	0	5,8	42,2	2,02
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0	0	0	10,7	0,4
11/10	чай с лимоном	200	0,07	0	9,2	37,9	0	0	3,3	6,4	0,5
<b>Итого за прием</b>			<b>12,8</b>	<b>13,7</b>	<b>42,9</b>	<b>332,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>9,2</b>	<b>114,5</b>	<b>4,27</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>Пищевые</b>			<b>Энерг.</b>	<b>Витамины</b>			<b>Минеральные</b>	
			<b>вещества (г)</b>			<b>ценность</b>	<b>мг</b>			<b>вещества</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>
			<b>50,6</b>	<b>52,5</b>	<b>190,4</b>	<b>1402</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

<b>День: ВТОРНИК</b>											
<b>Неделя: первая</b>											
<b>Возрастная категория: 3-7 лет</b>											
№	Прием пищи,	Выход,	Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
реци.	наименование блюда	г	вещества (г)			ценность	мг			вещества	
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак (20%)</b>											
2/4	Каша гречневая с молоком и сл. маслом	200	7,2	6,6	29,3	206	0,17	0,18	0,42	104,7	2,72
12/10	чай с молоком	200	3,1	2,9	13,4	88,7	0,1	0,1	0,5	105,9	0,2
1/13	Хлеб с маслом	30/10	4,91	2,9	14,0	103	0	0	0,1	100	0,1
<b>Итого за прием</b>			<b>15,12</b>	<b>13,3</b>	<b>54,5</b>	<b>394</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>310,6</b>	<b>1,42</b>
<b>10:00</b>											
-	Сок и фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
<b>Итого за прием</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,7</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед (35%)</b>											
2/1	горошек зеленый с яйцом	50/20	3,6	2,9	5,0	53	0,1	0,1	8,9	17,3	0,6
24/2	суп-пюре из птицы	250	11,3	11,7	8,3	183	0	0	0,9	55,0	0,9
9/7	рыбные биточки (котлеты)	80	11,0	1,6	6,4	84	0,1	0,1	0,5	47,3	0,6
10/3	морковь тушеная	150	2,1	5,9	13	113	0,1	0,1	3,4	46,4	0,9
2/10	Компот из свежих яблок и изюма	200	0,3	0	19,3	71	0	0	50	6,0	0,2
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0,1	0	0	8,58	0,32
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,3	69,5	0,1	0	0	14	1,5
<b>Итого за прием</b>			<b>32,3</b>	<b>22,7</b>	<b>75,1</b>	<b>620,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>63,4</b>	<b>194,6</b>	<b>5,0</b>
<b>Полдник (15%)</b>											
5/12	ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	27,2	212	0,1	0,1	0,1	60,4	0,6
8/10	Кисель из ягод	200	0,1	0	25,2	96	0	0	50,2	31,3	0,2
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
<b>Итого за прием</b>			<b>10,2</b>	<b>8,3</b>	<b>64,7</b>	<b>366,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>50,3</b>	<b>102,4</b>	<b>1,2</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>											
			<b>Пищевые</b>			<b>Энерг.</b>	<b>Витамины</b>			<b>Минеральные</b>	
			<b>вещества (г)</b>			<b>ценность</b>	<b>мг</b>			<b>вещества</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(ккал)</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>
			<b>58</b>	<b>45</b>	<b>204</b>	<b>1424</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

<b>День: СРЕДА</b>											
<b>Неделя: первая</b>											
<b>Возрастная категория: 3-7 лет</b>											
№	Прием пищи,	Выход,	Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
рец.	наименование блюда	г	вещества (г)			ценность	мг			вещества	
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак (20%)</b>											
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	28,6	178	0,1	0,1	0,4	93,7	0,4
14/10	какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0	0,1	0,5	111,8	1,1
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	55	4,9	6,2	14,3	133	0	0,1	0,1	12,2	0,5
<b>Итого за прием</b>			<b>14,1</b>	<b>14,8</b>	<b>67,4</b>	<b>446</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>217,7</b>	<b>2</b>
<b>10:00</b>											
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
<b>Итого за прием</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,7</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед (35%)</b>											
10/1	салат из моркови с раст.м.	60	0,7	4,0	7,9	64	0	0	2,6	14,4	0,4
6/2	щи из свежей капусты со сметаной	250	1,9	3,2	9,3	67	0	0,1	13,6	40,9	0,7
2/9	мясо кур отварное порционное в соусе	80	9,7	10,5	1,8	140	0	0,1	0,5	11,2	0,9
44/3	каша гречневая с овощами	150	8,6	6,8	45,6	250	0,2	0,1	0,9	23,8	4,2
15/10	напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,2	65	0	0	89,0	4,1	0,2
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0,1	0	0	8,58	0,32
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,3	69,5	0,1	0	0	14	1,5
<b>Итого за прием</b>			<b>25</b>	<b>25,2</b>	<b>106</b>	<b>702</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>106,6</b>	<b>117</b>	<b>82</b>
<b>Полдник (15%)</b>											
14/7	суфле из рыбы	80	11,8	3,4	2,7	89	0	0,1	0,1	47,7	0,6
-	кисло-молочный продукт	100	2,9	3,2	4,7	58	0	0,2	1,3	120	0,1
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
<b>Итого за прием</b>			<b>16,5</b>	<b>6,75</b>	<b>20</b>	<b>263,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>60,4</b>	<b>1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
			вещества (г)			ценность	мг			вещества	
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
			<b>56</b>	<b>47,25</b>	<b>204</b>	<b>1455</b>					

<b>День: Четверг</b>											
<b>Неделя: первая</b>											
<b>Возрастная категория: 3-7 лет</b>											
№	Прием пищи,	Выход,	Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
рец.	наименование блюда	г	вещества (г)			ценность	мг			вещества	
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак (20%)</b>											
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05
11/10	чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0	0	0,8	2,02	0,05
4/13	Хлеб с сыром и маслом	30/10/5	4,9	6,2	14,3	133	0	0,1	0,1	12,2	0,5
<b>Итого за прием</b>			<b>11,5</b>	<b>12,2</b>	<b>54,7</b>	<b>375</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>111,7</b>	<b>1,6</b>
<b>10:00</b>											
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
<b>Итого за прием</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,7</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед (35%)</b>											
20/1	салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5,0	45,4	64	0	0	0,7	19,3	0,7
27/2	суп-пюре из разных овощей	250	3,3	4,5	14,0	101,4	0,1	0,1	7,8	65,6	0,6
11/8	гуляш из мяса говядины с кашей перловой	80	11,9	12,6	4,3	176	0	0,1	0,4	13,4	1,8
10/4		150	5,0	4,3	29,4	167	0,1	0,1	0,4	90,8	0,6
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	0	0	50,2	15	0,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0,05	0	0	8,58	0,32
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	0,07	0	0	14	1,56
<b>Итого за прием</b>			<b>25,5</b>	<b>27</b>	<b>136,2</b>	<b>696,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>59,5</b>	<b>226,7</b>	<b>5,9</b>
<b>Полдник (15%)</b>											
19/5	суфле творожное	120	17,7	14,5	16,7	269	0	0,3	0,3	163,0	0,7
10/10	чай	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0,1
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
<b>Итого за прием</b>			<b>19,3</b>	<b>14,6</b>	<b>38,1</b>	<b>362,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>174</b>	<b>1,2</b>
			Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
			вещества (г)			ценность	мг			вещества	
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>56,7</b>	<b>54,2</b>	<b>238,8</b>	<b>1476,5</b>					

<b>День: пятница</b>											
<b>Неделя: первая</b>											
<b>Возрастная категория: 3-7 лет</b>											
№	Прием пищи,	Выход,	Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
рец.	наименование блюда	г	вещества (г)			ценность	мг			вещества	
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак (20%)</b>											
7/4	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	6,0	5,8	43,7	248	0,1	0,1	0,5	112,7	0,6
12/10	чай с молоком	200	3,1	2,9	13,4	88,7	0,1	0,1	0,5	105,9	0,2
3/13	Хлеб с маслом	30/10	4,91	2,93	14,01	103	0	0	0,1	100	0,07
<b>Итого за прием</b>			<b>14</b>	<b>11,6</b>	<b>71,1</b>	<b>439,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>318,6</b>	<b>0,9</b>
<b>10:00</b>											
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
<b>Итого за прием</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,7</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед (35%)</b>											
5/1	салат из св.капусты с морковью и раст.маслом	60	1,0	4,0	7,1	63	0	0	22,5	28,1	0,4
2/2	борщ со сметаной	250	2,2	5,4	12,7	100	0	0	10,8	41,8	0,9
20/8	тефтели из мяса говядины	80	11,4	9,7	8,4	163	0	0,1	1,1	30,5	1,6
18/3	рагу из овощей	150	2,3	3,7	16,0	97	0,1	0,1	10,6	34,2	0,9
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,5	0,03	18,3	71,7	0	0	50	14,5	0,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0,05	0	0	8,58	0,32
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	0,07	0	0	14	1,56
<b>Итого за прием</b>			<b>21,4</b>	<b>23,4</b>	<b>85,7</b>	<b>610,8</b>	<b>0,22</b>	<b>0,2</b>	<b>95</b>	<b>171,7</b>	<b>6,0</b>
<b>Полдник (15%)</b>											
36/7	Картофель с сыром и сливочным маслом	60	2,6	4,6	7,2	79	0	0	1,8	13,1	0,5
11/10	чай с лимоном	200	0,07	0	9,2	37,9	0	0	3,3	6,4	0,5
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
<b>Итого за прием</b>			<b>4,3</b>	<b>11,2</b>	<b>28,9</b>	<b>253,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>4,4</b>	<b>263,8</b>	<b>1,1</b>
			Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
			вещества (г)			ценность	мг			вещества	
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>45,8</b>	<b>46,6</b>	<b>195,5</b>	<b>1347</b>					

<b>День: понедельник</b>											
<b>Неделя: вторая</b>											
<b>Возрастная категория: 3-7 лет</b>											
№	Прием пищи,	Выход,	Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
рец.	наименование блюда	г	вещества (г)			ценность	мг			вещества	
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак (20%)</b>											
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	33,7	195	0,1	0,1	0,4	116,2	0,7
13/10	кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,7	0,03	0,1	0,5	105,9	0,11
1/13	хлеб с маслом	30/10	4,91	2,9	14,0	103	0	0	0,1	100	0,1
<b>Итого за прием</b>			<b>13,9</b>	<b>11,1</b>	<b>61,1</b>	<b>386,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1</b>	<b>322,1</b>	<b>0,9</b>
<b>10:00</b>											
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4/0	0,4/0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
<b>Итого за прием</b>			<b>0,4/0</b>	<b>0,4/0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,7</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед (35%)</b>											
16/1	салат овощной с растительным маслом	60	2,0	5,0	7,1	76	0	0,1	4,2	14,2	0,8
4/2	борщ со сметаной	250	2,1	5,4	11,8	97	0	0,1	8,3	42,5	3,6
14/8	биточки из говядины с макаронами	80	11,4	11,1	5,2	166	0	0,1	0	8,2	1,4
43/3		150	5,3	3,8	34,1	188	0,1	0	0	12,8	0,7
9/10	кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	32	115	0	0	50,3	31,4	0,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0,05	0	0	8,58	0,32
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	0,07	0	0	14	1,56
<b>Итого за прием</b>			<b>25,8</b>	<b>26</b>	<b>113,4</b>	<b>758</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>62,8</b>	<b>131,7</b>	<b>9</b>
<b>Полдник (15%)</b>											
11/5	запеканка творожная с изюмом	150	24,3	14,4	26,2	331	0,1	0,3	0,3	205,3	0,8
10/10	чай	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0,1
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
<b>Итого за прием</b>			<b>25,9</b>	<b>14,5</b>	<b>47,6</b>	<b>424,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>216,3</b>	<b>1,3</b>
			Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
			вещества (г)			ценность	мг			вещества	
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>66</b>	<b>52</b>	<b>231,9</b>	<b>1611</b>					

<b>День: вторник</b>											
<b>Неделя: вторая</b>											
<b>Возрастная категория: 3-7 лет</b>											
№	Прием пищи,	Выход,	Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
рец.	наименование блюда	г	вещества (г)			ценность	мг			вещества	
			Б/ж	Ж/р	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак (20%)</b>											
6/4	Каша овсяная молочная со сливочным маслом	200	7,4	7,9	32,4	219	0,2	0,2	0,5	131,8	1,5
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103	0	0	0,1	100	0,07
12/10	чай с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0	0,1	0,5	111,8	1,1
	<b>Итого за прием</b>		<b>16,2</b>	<b>14,3</b>	<b>70,9</b>	<b>457</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,1</b>	<b>343,6</b>	<b>2,7</b>
<b>10:00</b>											
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
	<b>Итого за прием</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,7</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед (35%)</b>											
21/1	салат из отварных свеклы и моркови с раст.маслом	60	0,8	5,9	5,7	73	0	0	4,5	18,2	0,6
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,8	3,3	13,1	85	0,1	0	4,6	20,9	0,7
4/9	плов из мяса кур	200	19,1	17,5	34,9	369	0,1	0,1	1,5	23,2	1,9
15/10	напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,2	65	0	0	89,0	4,1	0,2
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0,05	0	0	8,58	0,32
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	0,07	0	0	14	1,56
	<b>Итого за прием</b>		<b>25,9</b>	<b>27,4</b>	<b>95,1</b>	<b>708</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>99,6</b>	<b>89</b>	<b>5,3</b>
<b>Полдник (15%)</b>											
19/2	суп рыбный с картофелем	250	7,2	4,1	14,4	119	0,1	0,1	7,0	27,4	1
11/10	чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0	0	0,8	2,02	0,05
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
7/12	ватрушка с яблоками	65	4,4	5,6	3,1	190	0,1	0	0,4	25,1	0,9
	<b>Итого за прием</b>		<b>13,3</b>	<b>9,9</b>	<b>39</b>	<b>403</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>8,2</b>	<b>65,3</b>	<b>2,4</b>
			Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
			вещества (г)			ценность	мг			вещества	
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>55,8</b>	<b>52</b>	<b>214,8</b>	<b>1611</b>					



<b>День: среда</b>											
<b>Неделя: вторая</b>											
<b>Возрастная категория: 3-7 лет</b>											
№	Прием пищи,	Выход,	Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
рец.	наименование блюда	г	вещества (г)			ценность	мг			вещества	
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак (20%)</b>											
11/4	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	6,5	6,0	32,5	206	0,1	0,1	0,4	97,5	1,0
14/10	какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0	0,1	0,5	111,8	1,1
2/13	хлеб с маслом/яйцом	30/10/5	4,9	6,2	14,3	133	0	0,1	0,1	12,2	0,5
<b>Итого за прием</b>			<b>15,3</b>	<b>15,7</b>	<b>71,3</b>	<b>473</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>221,5</b>	<b>2,6</b>
<b>10:00</b>											
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4/0	0,4/0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
<b>Итого за прием</b>			<b>0,4/0</b>	<b>0,4/0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,7</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед (35%)</b>											
12/1	салат из моркови с изюмом с раст.маслом	60	0,8	3,0	13,2	75	0	0	2,2	11,9	0,3
7/2	щи из свежей капусты с крупой и сметаной	250	2,0	5,4	11,6	95	0	0	12	42,0	0,6
15/8	котлеты из мяса говядины	80	12,4	14,5	6,2	213	0	0,1	0	111,2	2,0
8/3	капуста тушеная	150	2,3	1,9	11,6	62	0	0	20,9	54,6	0,7
6/10	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	0	0	50,2	15	0,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0,05	0	0	8,58	0,32
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	0,07	0	0	14	1,56
<b>Итого за прием</b>			<b>22</b>	<b>25,4</b>	<b>85,7</b>	<b>633</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>85,3</b>	<b>257,3</b>	<b>5,8</b>
<b>Полдник (15%)</b>											
6/5	сырники из творога	100	17,1	9,5	20,8	237	0	0,2	2	135,5	0,6
10/10	чай	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0,1
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
<b>Итого за прием</b>			<b>18,8</b>	<b>9,7</b>	<b>42,2</b>	<b>330</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>2</b>	<b>146,5</b>	<b>1,1</b>
			Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
			вещества (г)			ценность	мг			вещества	
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>56,5</b>	<b>51,2</b>	<b>209</b>	<b>1480</b>					

<b>День: четверг</b>											
<b>Неделя: вторая</b>											
<b>Возрастная категория: 3-7 лет</b>											
№	Прием пищи,	Выход,	Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
рец.	наименование блюда	г	вещества (г)			ценность	мг			вещества	
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак (20%)</b>											
18/4	Каша молочная «Ассорти» с маслом сливочным	200	5,1	5,9	26,2	172	0,1	0,1	0,5	114,3	0,9
12/10	чай с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0	0,1	0,5	111,8	1,1
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103	0	0	0,1	100	0,07
	<b>Итого за прием</b>		<b>13,9</b>	<b>12,3</b>	<b>64,7</b>	<b>410</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>326</b>	<b>2,1</b>
<b>10:00</b>											
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4/0	0,4/0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
	<b>Итого за прием</b>		<b>0,4/0</b>	<b>0,4/0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,7</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед (35%)</b>											
1/1	салат из зеленого горошка	50	1,5	1,9	5,6	36	0,1	0	4,9	10,4	0,3
28/1	суп-пюре и разных овощей	250	2,8	4,2	18,1	117	0,1	0,1	4,2	18,7	1,0
9/7	котлеты рыбные паровые	80	11,0	1,6	6,4	84	0,1	0,1	0,5	47,3	0,6
1/3	картофель отварной	100	1,9	2,8	15,8	93	0,1	0,1	4,0	12,3	0,8
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0	19,3	71	0	0	51	6,0	0,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0,05	0	0	8,58	0,32
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	0,07	0	0	14	1,56
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,5</b>	<b>11,1</b>	<b>88,4</b>	<b>517</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>64,6</b>	<b>117,3</b>	<b>4,9</b>
<b>Полдник (15%)</b>											
8/9	суфле из мяса кур	80	15,8	18,2	36	241	0	0,2	0,4	58,9	1,4
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
-	кисло-молочный продукт в ассортименте	200	4,5	4,8	6,9	72	0	0,2	1,3	120	0,1
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,95</b>	<b>23,5</b>	<b>55,2</b>	<b>371,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>	<b>189,6</b>	<b>1,9</b>
			Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
			вещества (г)			ценность	мг			вещества	
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>58,0</b>	<b>48,5</b>	<b>218,1</b>	<b>1341,3</b>					

<b>День: пятница</b>											
<b>Неделя: вторая</b>											
<b>Возрастная категория: 3-7 лет</b>											
№	Прием пищи,	Выход,	Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
рец.	наименование блюда	г	вещества (г)			ценность	мг			вещества	
			Б/ж	Ж/р	У	(ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак (20%)</b>											
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12	95	0	0,1	0,4	88,5	0,6
13/10	кофе с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,7	0,03	0,1	0,5	105,9	0,11
1/3	хлеб с маслом	30/10	4,91	2,9	14,0	103	0	0	0,1	100	0,1
	<b>Итого за прием</b>		<b>11,3</b>	<b>9,5</b>	<b>39,4</b>	<b>286,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1</b>	<b>294,4</b>	<b>0,8</b>
<b>10:00</b>											
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4/0	0,4/0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,4/0</b>	<b>0,4/0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,7</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед (35%)</b>											
33/1	салат овощной на раст.маслом	60	0,8	5,9	5,7	73	0	0	4,5	18,2	0,6
20/2	суп-лапша на кур.б-не	250	2,3	3,5	14,0	80	0	0	0,4	10,3	0,3
5/9	биточки из мяса кур	80	14,3	11,7	12,1	211	0,1	0,1	0,3	33,9	1,2
15/3	свекла тушеная	150	3,3	3,0	16,7	105	0	0,1	0,1	81,0	1,8
8/10	кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	32	115	0	0	50,3	31,4	0,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0,05	0	0	8,58	0,32
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	0,07	0	0	14	1,56
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,0</b>	<b>25,0</b>	<b>104,7</b>	<b>700</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>55,6</b>	<b>197,4</b>	<b>6,3</b>
<b>Полдник (15%)</b>											
7/7	запеканка творожная	100	11,4	2,0	8,0	90	0,1	0,1	1,2	39,1	0,9
-	чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0	0	0,8	2,02	0,05
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
1/6	яйцо вареное	40	5,2	4,7	0,29	65					
	<b>Итого за прием</b>		<b>18,4</b>	<b>6,9</b>	<b>29,8</b>	<b>249,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2</b>	<b>51,9</b>	<b>1,4</b>
			Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
			вещества (г)			ценность	мг			вещества	
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>60,1</b>	<b>41,0</b>	<b>183,7</b>	<b>1378,4</b>					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430250

Владелец Арефьева Оксана Петровна

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025