

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №5»

Энгельсского муниципального района Саратовской области

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад №5»
Кутовая Е.В. 
Приказ № 4 от « 13 » 01. 2025



**Примерное десятидневное меню
для детей дошкольного возраста
с 3 до 7 лет**

День: Понедельник

Неделя: Первая

Возрастная категория :

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
36	Каша молочная с манной крупой	190	5,7	6,08	29,07	146,2	0,05	0,14	0,65	113	0,3
23	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	94,56	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
4	Батон с маслом	35	2,3	4,36	14,62	118	0,03	0,03	0	6,6	0,34
	Итого:	405	9,2	11,74	56,69	358,76	0,11	0,2	1,82	229,38	0,66
2 Завтрак											
24	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	80	0,3	0,34	20	0	0
	Итого:	200	0	0	19	80	0,3	0,34	20	0	0
Обед											
52	Суп картофельный с рыбой	180	3,78	4,28	12,29	146,87	0,1	0,07	9,12	14,77	0,88
57	Макаронные изделия отварные	130	5,2	1,17	33,15	176	0,026	0,013	0	1,183	0,455
73	Печень по-строгановски	70	7,56	4,34	5,53	111,56	0,09	0,9	0,52	25,29	4,167
8	Сок фруктовый	180	0	0	18,9	75,6	0	0	4	49,14	0,01
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:	605	20,98	10,51	93,95	632,28	0,246	1,003	13,64	103,213	6,592
Полдник											
13	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	151	0,05	0,05	0	10	0,5
17	Чай с молоком	200	4,35	4,8	6	118,5	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:	250	8,1	10,7	43,45	269,5	0,1	0,31	1,05	190	0,65
Ужин											
42	Икра кабачковая	60	0,72	4,2	4,44	58,2	0,03	0,03	5,76	19,2	0,25
31	Омлет натуральный с маслом	150	12,4	23,1	2,85	262	0,05	0,04	0,49	79,98	1,2
20	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	0	0	2	2,35	0,09
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,047	0,02	0	8	0,37
	Итого:	450	16,2	27,62	39,1	461,2	0,127	0,09	8,25	109,53	1,91
	Итого за 1 день:		54,48	60,57	252,19	1801,74	0,883	1,943	44,76	632,123	9,812

День: Вторник
Неделя: Первая
Возрастная категория :

3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
39	Каша вязкая пшеничная молочная	190	7,79	8,17	37,62	151,15	0,11	0,05	1,95	186,58	0,95
21	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	0,02	0,02	1	108,24	0,02
4	Батон с маслом	35	2,3	4,36	14,62	118	0,03	0,03	0	6,6	0,34
	Итого:	405	11,39	13,83	66,24	361,15	0,16	0,1	2,95	301,42	1,31
2 Завтрак											
8	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	80	0,3	0,34	20	0	0
	Итого:	200	0	0	19	80	0,3	0,34	20	0	0
Обед											
48	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	180	1,8	6,84	3,78	126,65	0,06	0,03	15,54	37,48	0,68
58	Гречка отварная	130	5,85	3,27	32,5	178,2	0,06	0,07	0	24,93	2,4
70	Гуляш	70	9,8	6,44	1,82	103,89	0,04	0,02	0,8	3,79	0,18
26	Напиток из шиповника	180	0,24	0,1	18,33	100	0,01	0	15	4,5	0,23
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:	605	22,13	17,37	80,51	630,99	0,2	0,14	31,34	83,53	4,57
Полдник											
89	Булочка домашняя	50	3,95	4,7	27,75	140,5	0,09	0,04	0,27	30,75	0,44
24	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	128,97	0,08	0,3	2,6	240	0,2
	Итого:	250	9,55	9,7	37,15	269,47	0,17	0,34	2,87	270,75	0,64
Ужин											
47	Салат из моркови	50	1,65	4,04	4,3	86,83	0,013	0,013	4	13,42	0,64
63	Рагу из овощей	180	4,14	9,68	12,19	234,22	0,06	0,05	17,2	60,14	1,01
18	Чай с сахаром	180	0	0	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,047	0,02	0	8	0,37
	Итого:	450	8,83	14,04	48,15	458,05	0,12	0,083	21,2	81,91	2,08
	Итого за 1 день:		51,9	54,94	251,05	1799,66	0,95	1,003	78,36	737,61	8,6

День: Среда

Неделя: Первая

Возрастная категория :

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
34	Макаронные изделия, запеченный с сыром	170	7,88	8,83	29,88	129	0,07	0,02	0,19	128,17	0,96
23	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	94,56	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
4	Батон с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
	Итого:	405	13,68	18,85	72,12	449,56	0,16	0,11	1,36	251,15	1,66
2 Завтрак											
12	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	68	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого:	200	0,8	0,8	19,6	68	0,06	0,04	20	32	4,4
Обед											
51	Рассольник "Ленинградский", на мясокостном бульоне со сметаной	180	3,28	4,8	16,76	116,11	0,09	0,06	6,57	23,77	0,86
61	Картофельное пюре	130	2,44	4,19	12,45	113,6	0,11	0,08	14,36	36,94	0,85
69	Котлеты рубленые из птицы	70	8,64	13,14	11,46	163	0	0	0,67	0	0
8	Компот из кураги	180	1	0,2	20	92	0,01	0,01	4	5,76	0,16
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:	605	19,8	23,05	84,75	606,96	0,24	0,17	25,6	79,3	2,95
Полдник											
3	Гренки из пшеничного хлеба	70	4,93	0,61	24,1	122,81	0	0	0	0	0
17	Кисломолоный продукт	180	4,35	4,8	6	148,31	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:	250	9,28	5,41	30,1	271,12	0,05	0,26	1,05	180	0,15
Ужин											
86	Сырники из творога	180	10,2	12,69	30,2	305,41	0,1	0,3	0,43	249,46	1,11
77	Соус фруктовый	70	1,3	2,97	3,9	42,56	0	0	0,24	0	0
28	Чай	200	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
	Итого:	450	11,5	15,66	52,1	407,97	0,1	0,3	0,67	249,94	1,18
	Итого за 1 день:		55,06	63,77	258,67	1803,61	0,61	0,88	48,68	792,39	10,34

День: Четверг
Неделя: Первая
Возрастная категория :

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
38	Каша вязкая ячневая молочная	180	5,24	9,59	28,13	134	0,12	0,08	1,95	198,46	0,55
21	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	0,02	0,02	1	108,24	0,02
5	Батон с маслом и сыром	49	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
	Итого:	409	11,6	17,89	56,75	371	0,17	0,13	3,14	433,3	1,04
2 Завтрак											
12	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	80	0,3	0,34	20	0	0
	Итого:	200	0	0	19	80	0,3	0,34	20	0	0
Обед											
56	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200	4,12	5,63	15,13	119,6	0,12	0,16	4,24	23,54	1,09
64	Плов с мясом птицы	180	15,2	13,7	27,32	300	0,08	0,08	10,1	36,6	11,95
25	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:	620	24,24	20,05	90,33	631,85	0,23	0,26	14,74	122,11	14,13
Полдник											
14	Ватрушка с творогом	50	1,95	3,06	48,75	140,5	0	0	0	0	0
24	Молоко кипяченое	200	3,6	7	9,4	128,97	0,08	0,3	2,6	240	0,2
	Итого:	250	5,55	10,06	58,15	269,47	0,08	0,3	2,6	240	0,2
Ужин											
98	Горошек зеленый консервированный	50	2,086	3,633	4,375	58,52	0,077	0	7,7	15,015	0,476
62	Капуста тушеная	150	2,02	5,66	13,14	192,57	0,05	0,03	18,3	83,07	1
74	Котлеты рыбные любительские	70	7,98	3,49	8,82	122,6	0	0	0,59	0	0
20	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	0	0	2	2,35	0,09
1	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	74	0,047	0,02	0	8	0,37
	Итого:	480	15,166	13,103	58,145	494,69	0,174	0,05	28,59	108,435	1,936
	Итого за 1 день:		56,556	61,103	263,375	1847,01	0,654	0,74	49,07	903,845	17,306

День: Пятница

Неделя: Первая

Возрастная категория :

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
37	Каша вязкая пшеничная молочная	190	7,01	8,09	28,39	163,27	0,14	0,02	1,95	185,34	0,77
23	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
4	Батон с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
	Итого:	405	10,51	13,75	56,01	361,27	0,2	0,08	3,12	301,72	1,13
2 Завтрак											
8	Фрукт	200	1	0,2	20,2	92	0	0	0	0	0
	Итого:	200	1	0,2	20,2	92	0	0	0	0	0
Обед											
55	Суп фасолевый, на мякостном бульоне и сметаной	200	3,32	4,83	15,74	187,61	0,12	0,03	6,3	21,2	0,97
68	Жаркое по - домашнему	200	7,5	5,3	14,66	210,06	0,13	0,03	8,17	59,04	0,97
27	Напиток лимонный	180	0,15	0,013	24,43	96	0	0	6,4	6,88	0,16
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:	625	15,41	10,863	78,91	615,92	0,28	0,08	20,87	99,95	3,18
Полдник											
92	Пряник	50	4,7	5,6	33,3	222,4	0,06	0,04	0	18,6	0,78
19	Сок фруктовый	200	0,8	1	13,5	56	0,02	0,07	0,65	60,35	0,09
	Итого:	250	5,5	6,6	46,8	278,4	0,08	0,11	0,65	78,95	0,87
Ужин											
87	Запеканка из творога	180	19,6	16,7	43,1	276,54	0,1	0,2	0,54	299,52	1
28	Сгущенное молоко	50	0	12,12	18	78,08	0	0	0	0,48	0,07
10	Чай	200	2,28	0,24	14,76	70,5	0	0	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	20	1	0,1	5,26	27,12	0	0	0	0	0
	Итого:	450	22,88	29,16	81,12	452,24	0,1	0,2	0,54	300	1,07
	Итого за 1 день:		54,3	60,37	262,84	1799,83	0,66	0,47	25,18	780,62	6,25

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Возрастная категория :

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
		порций (гр)	Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
36	Каша молочная с манной крупой	150	4,08	4,35	14,88	106,05	0,05	0,14	0,65	113	0,3
22	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2	2,3	17	102	0,02	0,02	0,35	107,5	0,08
30	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
4	Батон с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
	Итого:	405	13,48	15,61	46,8	379,05	0,13	0,37	1	249,1	1,72
2 Завтрак											
	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	75	0,3	0,34	20	0	0
	Итого:	200	0	0	19	75	0,3	0,34	20	0	0
Обед											
54	Суп гороховый	200	7,34	0,6	20,15	127,35	0,1	0,07	5,33	14,77	0,88
60	Картофельное пюре	130	1,83	3,14	10,84	85,2	0,08	0,06	10,77	27,71	0,64
72	Суфле из печени	70	15,5	7	5,3	161,6	0	0	10,4	0	0
78	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	0	0,1	0,06	12,53	0,05
8	Компот из свежемороженых ягод	180	1	0,2	20,2	92	0	0	4	0	0
2	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:	640	29,085	16,305	75,16	598,15	0,18	0,23	30,56	55,01	1,57
Полдник											
14	Пряники	50	1,18	0,94	15	126,4	0	0	0	0	0
24	Чай с молоком	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
	Итого:	250	6,98	5,94	24,6	234,4	0,08	0,3	2,6	240	0,2
Ужин											
75	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/130	19,7	10,27	8,59	183,07	0	0	4,11	0	0
18	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06
1	Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,84	94	0,004	0,02	0	7	0,315
	Итого:	450	30,23	22,94	32,65	476,32	0,054	0,06	4,6	87,33	1,575
	Итого за 1 день:		79,775	60,795	198,21	1762,92	0,744	1,3	58,76	631,44	5,065

День: Вторник

Неделя: Вторая

Возрастная категория :

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
		порций (гр)	Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
40	Каша вязкая молочная с хлопьями "Геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	167	0,13	0,04	1,95	188,95	0,82
23	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
4	Батон с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
	Итого:	415	9,85	14,17	49,48	365	0,19	0,1	3,12	305,33	1,18
2 Завтрак											
8	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	80	0,3	0,34	20	0	0
	Итого:	200	0	0	19	80	0,3	0,34	20	0	0
Обед											
50	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	180	3,38	5,2	11,03	133,66	0,07	0,05	7,97	38,04	1,31
58	Гречка отварная	130	5,85	3,27	32,5	197,01	0,06	0,07	0	24,93	2,4
71	Тефтели из говядины	70	9,88	15,36	11,75	95,58	0,04	0,02	0	3,79	0,18
80	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	14,36	0	0	0,39	0,01	0,1
26	Напиток из шиповника	180	0,24	0,1	18,33	67	0,01	0	15	4,5	0,23
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:	635	24,48	26,6	100,78	629,86	0,21	0,16	23,36	84,1	5,3
Полдник											
91	Ватрушка с творогом или повидлом	70	5,6	4,3	24,48	205,47	0,09	0,1	0,3	55,05	0,46
28	Чай с молоком	180	0	0	18	62	0	0	0	0,48	0,07
	Итого:	250	5,6	4,3	42,48	267,47	0,09	0,1	0,3	55,53	0,53
Ужин											
	Зеленый горошек консервированный	50	2,086	3,633	4,375	58,52	0,077	0	7,7	15,015	0,476
33	Омлет с картофелем	170	10,38	15,27	12,875	266,93	0,09	0,375	5,7	72	2,19
20	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	0	0	2	2,35	0,09
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,28	15,5	87,35	0,004	0,02	0	7	0,315
	Итого:	450	14,906	19,183	44,88	459,8	0,171	0,395	15,4	96,365	3,071
	Итого за 1 день:		54,84	64,25	256,62	1802,13	0,961	1,095	62,18	541,325	10,081

День: Среда

Неделя: Вторая

Возрастная категория :

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы			В	С	Са	Fe
Завтрак											
41	Каша вязкая рисовая молочная	180	3,55	7,47	26,08	122,61	0,07	0,04	1,95	180,24	0,31
21	Кофейный напиток с молоком	180	1,2	1,3	13	94,56	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
5	Батон с маслом и сыром	49	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
	Итого:	409	9,81	15,77	53,7	362,17	0,13	0,1	3,31	416,62	0,8
2 Завтрак											
12	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	68	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого:	200	0,8	0,8	19,6	68	0,06	0,04	20	32	4,4
Обед											
53	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	4,3	3,9	17,51	135,67	0,17	0,06	4,83	28,44	1,03
62	Капуста тушеная	130	2,4	3,96	11,04	97	0,04	0,04	20,4	69,6	0,96
69	Шницель рубленый куриный	70	9,64	11,92	13,46	223	0	0	0,67	0	0
8	Компот из кураги	180	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	4	5,76	0,16
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:	605	20,46	20,46	79,61	635,12	0,25	0,13	29,9	116,63	3,23
Полдник											
13	Печенье	50	2,75	2,39	47,2	168	0	0	0	0	0
17	Молоко кипяченое	200	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:	250	7,1	7,19	53,2	256,5	0,05	0,26	1,05	180	0,15
Ужин											
85	Вареники ленивые	200	19,66	18,65	29,94	374,69	0,1	0,3	0,39	249,46	1,11
77	Соус фруктовый	50	1,3	2,97	3,9	51,31	0	0	0,24	0	0
28	Чай	200	0	0	18	49,2	0	0	0	0,48	0,07
	Итого:	450	20,96	21,62	51,84	475,2	0,1	0,3	0,63	249,94	1,18
	Итого за 1 день:		59,13	65,84	257,95	1796,99	0,59	0,83	54,89	995,19	9,76

День: Четверг

Неделя: Вторая

Возрастная категория :

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
31	Омлет натуральный с маслом	160	10,1	27,3	3,74	289	0,05	0,04	0,49	79,98	1,2
23	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
5	Батон с маслом с сыром	49	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
	Итого:	409	16,36	35,6	31,36	424	0,11	0,1	1,85	316,36	1,69
2 Завтрак											
8	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	68	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого:	200	0,8	0,8	19,6	68	0,06	0,04	20	32	4,4
Обед											
49	Борщ на мясокостном бульоне со	180	2,82	3,79	7,83	113,69	0,04	0,02	7,8	34,54	0,87
59	Пюре гороховое с маслом	130	9,31	2,01	40,99	191,09	0,51	0,105	0	84,45	4,965
76	Рыба по польски	70	9,55	4,3	50,48	109,38	0,08	0,09	0,31	50,74	1,1
25	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:	605	26,6	10,82	147,18	626,41	0,66	0,235	8,51	231,7	8,025
Полдник											
90	Булочка ванильная	50	3,96	3,06	27,24	162	0,06	0,04	0	11,2	0,7
24	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
	Итого:	250	9,76	8,06	36,84	270	0,14	0,34	2,6	251,2	0,9
Ужин											
	Икра кабачковая	60	0,72	4,2	4,44	58,2	0,03	0,03	5,76	19,2	0,25
65	Рагу из птицы	180	5,9	10,42	18,8	231,74	0,05	0,03	11,61	83,07	17,02
28	Кисель плодово ягодный	180	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,28	15,5	87,35	0,004	0,02	0	7	0,315
	Итого:	450	9,02	14,9	56,74	437,29	0,084	0,08	17,37	109,75	17,655
	Итого за 1 день:		62,54	70,18	291,72	1825,7	1,054	0,795	50,33	941,01	32,67

День: Пятница

Неделя: Вторая

Возрастная категория :

с 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
35	Суп молочный с макаронными изделиями	190	5,85	5,81	19,99	155	0,08	0,14	1	188	0,36
21	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	0,02	0,02	1	108,24	0,02
4	Батон с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
	Итого:	405	9,45	11,47	48,61	355	0,13	0,19	2	302,84	0,72
2 Завтрак											
12	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	80	0,3	0,34	20	0	0
	Итого:	200	0	0	19	80	0,3	0,34	20	0	0
Обед											
48	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	180	3,68	7,07	8,58	94,49	0,06	0,04	19,41	46,81	0,85
	Гречка отварная	130	3,25	6,37	22,75	145,2	0	0	0	0	0
66	Тефтели мясные	70	10,916	12,3	11,736	161,67	0,096	0,204	4,08	59,196	1,704
79	Соус красный	50	1,17	4	4,69	44,46	0	0	0,03	0	0
25	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:	655	23,936	30,46	95,636	658,07	0,186	0,264	23,92	167,976	3,644
Полдник											
3	Гренки из пшеничного хлеба	70	4,93	0,61	24,1	122,81	0	0	0	0	0
17	Снежок	180	4,35	4,8	6	108,5	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:	250	9,28	5,41	30,1	231,31	0,05	0,26	1,05	180	0,15
Ужин											
88	Пудинг творожный	170	11,78	12,19	35,78	422	0,09	0,26	0,33	202,11	1,39
	Соус фруктовый	80									
28	Чай с молоком	200	0	0	18	60	0	0	0	0,48	0,07
	Итого:	450	11,78	12,19	53,78	482	0,09	0,26	0,33	202,59	1,46
	Итого за 1 день:		54,446	59,53	247,126	1806,38	0,756	1,314	47,3	853,406	5,974