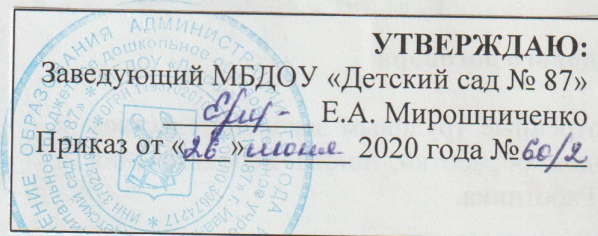


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 87»
МБДОУ «Детский сад № 87»

Адрес: 153045, город Иваново, улица 3-я Чайковского, дом 2-А

ИНН: 3702219737; КПП 370201001; ОГРН 1193702010963



**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
(ДЕТИ В ВОЗРАСТИ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ)**

привести данные в
духотворное село
Зав. Еф. - старшим
Иванов 12/16 от 09.01.2023г.



День: День 1
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
395	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	4,6	23,2	146,	0,06	0,22	2,	180,	0,2	
6	Масло сливочное	8	0,08	6,64	0,08	59,84	0,	0,008	0,	0,96	0,016	
134 а	Хлеб пшеничный	40	0,96	3,08	21,16	106,	0,044	0,012	0,	8,	0,48	
168	Каша манная молочная	200	3,	5,2	23,2	140,	0,06	0,16	1,4	14,4	0,4	
	ЗАВТРАК 2											
418	Сок фруктовый	180	0,18	0,9	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52	
	ОБЕД											
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,78	6,84	32,94	216,41	0,168	0,084	0,	11,388	3,636	
394	Компот из изюма	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	
1	Хлеб ржаной	50	0,55	2,8	24,7	116,	0,055	0,015	0,	11,5	1,55	
73	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,5	3,	9,25	72,5	0,075	0,05	21,5	52,5	0,5	
293	Гуляш из отварного мяса	70	6,59	9,21	1,9	103,3	0,021	0,056	0,252	13,356	1,246	
12	Салат из кукурузы (консервированной)	60	3,71	1,73	4,82	59,58	0,06	0,03	5,58	11,22	0,36	
	ПОЛДНИК											
400	Молоко кипяченое	200	5,76	5,04	7,38	100,8	0,036	0,234	1,08	217,8	0,18	
136	Пряники	56	2,63	3,3	1,18	204,96	0,045	0,011	0,	6,16	0,448	
	УЖИН											
46	Винегрет с растительным маслом	200	10,38	3,22	16,8	183,02	0,12	0,1	22,	53,4	1,8	
411	Чай с сахаром	200	3,06	12,	13,	49,28	0,	0,006	6,	11,6	0,54	
213	Яйцо куриное отварное	40	4,6	5,08	0,28	62,8	0,028	0,176	0,	22,	1,	
134 а	Хлеб пшеничный	40	0,96	3,08	21,16	106,	0,044	0,012	0,	8,	0,48	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,54	76,76	246,19	1916,73	0,854	1,232	64,212	676,024	16,036	

День: День 2
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
7	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,057	0,42	156,	0,18	
182*	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	11,	6,66	22,64	216,44	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9	
6	Масло сливочное	8	0,08	6,64	0,08	59,84	0,	0,008	0,	0,96	0,016	
134 а	Хлеб пшеничный	40	0,96	3,08	21,16	106,	0,044	0,012	0,	8,	0,48	
397	Какао с молоком	200	4,1	4,9	23,4	152,	0,06	0,22	2,	183,	0,6	
	ОБЕД											
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	4,27	0,69	2,06	50,15	0,024	0,03	11,184	21,252	0,444	
22	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	0,006	0,004	3,2	14,22	0,48	
372	Хлеб ржаной	50	0,55	2,8	24,7	116,	0,055	0,015	0,	11,5	1,55	
1	Борщ с капустой и картофелем	250	2,5	3,	7,	85,	0,05	0,075	10,	52,5	0,75	
6	Котлеты рубленые из курицы	80	10,	11,76	8,8	181,6	0,08	0,128	0,64	35,2	1,28	
305*	Пюре "Розовое" (картофельно-морковное)	150	4,65	3,	10,2	117,	0,12	0,12	3,75	57,	0,9	
322	ПОЛДНИК											
	Кисель из джема (повидло)	200	0,	0,	13,8	92,	0,	0,	0,2	2,	0,	
383	Рулет с повидлом	70	5,25	5,32	42,84	147,	0,056	0,042	0,	14,7	0,21	
108*	УЖИН											
	Суфле творожное	130	11,66	18,59	15,96	250,64	0,065	0,325	0,325	182,923	0,858	
240	Чай сладкий с молоком	200	3,24	3,12	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64	
394	Груши	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,045	7,5	3,45	28,5	
368б	Хлеб пшеничный	40	0,96	3,08	21,16	106,	0,044	0,012	0,	8,	0,48	
134 а	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,	1,42	11,04	59,	0,012	0,04	0,2	63,4	0,04	
44 стр	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72,6	86,17	275,85	2040,63	0,77	1,473	40,979	1133,025	38,308	

День: День 3
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185*	Каша пшенная молочная жидкая	200	10,42	6,76	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72
411	Чай с сахаром	200	3,06	12,	13,	49,28	0,	0,006	6,	11,6	0,54
6	Масло сливочное	8	0,08	6,64	0,08	59,84	0,	0,008	0,	0,96	0,016
134 а	Хлеб пшеничный	40	0,96	3,08	21,16	106,	0,044	0,012	0,	8,	0,48
	ЗАВТРАК 2										
383	Кисель из джема (повидло)	200	0,	0,	13,8	92,	0,	0,	0,2	2,	0,
	ОБЕД										
87	Суп рыбный из консервов	220	2,29	8,95	14,65	132,75	0,088	0,088	7,062	94,974	1,144
1	Хлеб ржаной	50	0,55	2,8	24,7	116,	0,055	0,015	0,	11,5	1,55
374	Напиток из цитрусовых	200	0,	0,	16,4	68,	0,	0,	1,6	4,	0,
82	Калуста тушеная с мясом	200	19,96	20,8	11,	338,38	0,058	0,166	34,2	39,2	1,54
	ПОЛДНИК										
139	Пирожок с яблоком	70	7,48	4,55	26,19	202,64	0,056	0,056	0,587	27,93	0,784
401	Напиток "Снежок"	200	5,	5,4	21,6	158,	0,06	0,26	1,8	242,	0,2
	УЖИН										
52	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	5,92	3,67	23,96	194,06	0,198	12,078	16,974	17,604	1,71
394	Компот из изюма	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
134 а	Хлеб пшеничный	40	0,96	3,08	21,16	106,	0,044	0,012	0,	8,	0,48
170 а	Огурец солёный	50	0,05	0,4	0,85	6,5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,73	79,17	261,37	1961,83	0,733	12,951	72,623	706,268	10,144

День: День 4
Категория: Дети 3-7 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
238	Запеканка творожная	150	13,56	20,49	14,88	272,	0,06	0,375	0,405	220,395	0,885	
372*	Соус сметанный сладкий	30	1,65	1,1	2,38	40,09	0,009	0,03	0,078	31,17	0,072	
395	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	4,6	23,2	146,	0,06	0,22	2,	180,	0,2	
6	Масло сливочное	8	0,08	6,64	0,08	59,84	0,	0,008	0,	0,96	0,016	
134 а	Хлеб пшеничный	40	0,96	3,08	21,16	106,	0,044	0,012	0,	8,	0,48	
	ЗАВТРАК 2											
368г	Бананы	155	2,33	0,78	32,55	148,8	0,062	0,078	15,5	0,93	12,4	
	ОБЕД											
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	60	4,24	0,49	1,66	46,57	0,024	0,024	18,648	11,85	0,336	
23	Суп фасолевый	250	0,85	7,2	23,95	147,57	0,2	0,1	8,475	81,3	2,625	
45	Хлеб ржаной	50	0,55	2,8	24,7	116,	0,055	0,015	0,	11,5	1,55	
390	Напиток яблочный	200	0,2	0,2	16,4	64,	0,	0,	2,6	4,	0,6	
83	Рагу с отварным мясом	180	8,64	3,96	17,64	172,8	0,108	0,108	15,12	59,4	1,62	
	ПОЛДНИК											
400	Молоко кипячёное	180	5,76	5,04	7,38	100,8	0,036	0,234	1,08	217,8	0,18	
136.15	Печенье	50	4,9	3,75	37,2	208,5	0,04	0,025	0,	14,5	0,5	
	УЖИН											
411	Чай с сахаром	200	3,06	12,	13,	49,28	0,	0,006	6,	11,6	0,54	
134 а	Хлеб пшеничный	40	0,96	3,08	21,16	106,	0,044	0,012	0,	8,	0,48	
268	Суфле из рыбы	100	15,7	16,1	4,	150,	0,8	0,11	0,31	49,1	0,81	
205	Рожки отварные	150	4,2	5,4	29,55	184,5	0,06	0,015	0,	10,5	0,75	
63	Помидоры свежие	40	0,08	0,44	0,56	9,6	0,024	0,016	10	5,6	0,36	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,52	97,15	291,45	2128,35	1,626	1,388	80,216	926,605	24,404	

День: День 5
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C		Ca	Fe
	ЗАВТРАК											
7	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,057	0,42		156,	0,18
277	Тефтели из рыбы	80	3,57	9,31	6,43	93,34	0,056	0,056	0,68		35,936	0,528
372	Соус сметанный	30	1,44	0,49	0,89	23,09	0,006	0,009	0,021		9,816	0,045
6	Масло сливочное	8	0,08	6,64	0,08	59,84	0,	0,008	0,		0,96	0,016
134 а	Хлеб пшеничный	40	0,96	3,08	21,16	106,	0,044	0,012	0,		8,	0,48
397	Какао с молоком	200	4,1	4,9	23,4	152,	0,06	0,22	2,		183,	0,6
315	Рис отварной	120	3,48	2,88	23,28	156,	0,024	0,012	0,		2,4	0,48
	ЗАВТРАК 2											
368а	Апельсины	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	90,		0,45	51,
	ОБЕД											
22	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	4,27	0,69	2,06	50,15	0,024	0,03	11,184		21,252	0,444
30	Щи со сметаной, мясом	250	5,5	6,	9,23	116,5	0,075	0,05	24,675		64,75	0,775
321	Пюре картофельное	150	4,68	3,26	8,04	123,9	0,105	0,53	3,135		55,08	0,735
102	Печень по-строгановски	80	4,62	11,52	2,84	97,21	0,08	0,8	0,416		22,48	3,704
372	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	0,006	0,004	3,2		14,22	0,48
1	Хлеб ржаной	50	0,55	2,8	24,7	116,	0,055	0,015	0,		11,5	1,55
	ПОЛДНИК											
401 а	Ряженка	200	5,	5,8	8,4	108,	0,04	0,26	0,6		248,	0,2
107	Булочка "Беснушка"	70	3,85	5,67	34,37	209,3	0,063	0,035	0,		12,6	0,63
	УЖИН											
59	Свекла тушеная	200	6,	3,26	16,34	137,08	0,04	0,08	2,54		68,44	2,84
393	Чай сладкий с лимоном	200	4,06	0,22	13,3	52,58	0,	0,	4,06		15,16	0,58
213	Яйцо куриное отварное	40	4,6	5,08	0,28	62,8	0,028	0,176	0,		22,	1,
134 а	Хлеб пшеничный	40	0,96	3,08	21,16	106,	0,044	0,012	0,		8,	0,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70,85	86,64	245,97	1956,47	0,814	12,411	142,931		960,044	66,747

День: День 6
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
182*	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	11,	6,66	22,64	216,44	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
6	Масло сливочное	8	0,08	6,64	0,08	59,84	0,	0,008	0,	0,96	0,016
134 а	Хлеб пшеничный	40	0,96	3,08	21,16	106,	0,044	0,012	0,	8,	0,48
396	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,8	1,8	23,6	118,	0,02	0,08	0,4	62,	0,
	ЗАВТРАК 2										
418	Сок фруктовый	180	0,18	0,9	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	ОБЕД										
62	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	2,18	3,85	6,78	81,23	0,075	8,375	12,475	73,925	1,1
276	Жаркое по-домашнему с мясом	200	10,86	10,62	19,4	243,74	0,16	0,14	4,1	29,1	2,36
394	Компот из изюма	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
1	Хлеб ржаной	50	0,55	2,8	24,7	116,	0,055	0,015	0,	11,5	1,55
170 а	Огурец солёный	50	0,05	0,4	0,85	6,5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
	ПОЛДНИК										
203	Вафли	60	2,	1,68	46,5	212,5	0,03	0,012	0,	4,8	0,36
383	Кисель из джема (повидло)	200	0,	0,	13,8	92,	0,	0,	0,2	2,	0,
	УЖИН										
53	Икра кабачковая	60	5,34	1,14	4,62	71,4	0,012	0,03	4,2	24,6	0,42
394	Чай сладкий с молоком	200	3,24	3,12	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
134 а	Хлеб пшеничный	40	0,96	3,08	21,16	106,	0,044	0,012	0,	8,	0,48
205	Рожки отварные	150	4,2	5,4	29,55	184,5	0,06	0,015	0,	10,5	0,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,4	52,21	297,68	1913,67	0,668	9,107	29,835	619,545	12,556

День: День 7
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
7	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,057	0,42	156,	0,18
215	Омлет натуральный	155	14,04	12,17	4,98	193,64	0,062	0,465	0,279	156,271	2,046
6	Масло сливочное	8	0,08	6,64	0,08	59,84	0,	0,008	0,	0,96	0,016
134 а	Хлеб пшеничный	40	0,96	3,08	21,16	106,	0,044	0,012	0,	8,	0,48
397*	Какао с молоком стущённым	200	4,	3,8	24,6	152,	0,02	0,16	0,4	128,	0,8
	ЗАВТРАК 2										
383	Кисель из джема (повидло)	200	0,	0,	13,8	92,	0,	0,	0,2	2,	0,
	ОБЕД										
1	Хлеб ржаной	50	0,55	2,8	24,7	116,	0,055	0,015	0,	11,5	1,55
87	Суп картофельный с горохом	220	2,2	5,72	19,58	114,4	0,198	0,066	5,28	41,8	1,76
374	Напиток из цитрусовых	200	0,	0,	16,4	68,	0,	0,	1,6	4,	0,
304	Плов с курицей	200	24,6	20,8	47,	512,	0,2	0,2	4,6	84,	5,6
63	Помидоры свежие	40	0,08	0,44	0,56	9,6	0,024	0,016	10,	5,6	0,36
	ПОЛДНИК										
400	Молоко кипячёное	180	5,76	5,04	7,38	100,8	0,036	0,234	1,08	217,8	0,18
400	Пирожок с яйцом	70	6,93	4,78	20,64	173,73	0,049	0,07	0,917	32,823	0,595
	УЖИН										
240	Суфле творожное	130	11,66	18,59	15,96	250,64	0,065	0,325	0,325	182,923	0,858
372*	Соус сметанный сладкий	30	1,65	1,1	2,38	40,09	0,009	0,03	0,078	31,17	0,072
411	Чай с сахаром	200	3,06	12,	13,	49,28	0,	0,006	6,	11,6	0,54
368б	Груши	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,045	7,5	3,45	28,5
134 а	Хлеб пшеничный	40	0,96	3,08	21,16	106,	0,044	0,012	0,	8,	0,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		81,15	104,39	268,83	2267,32	0,84	1,721	38,679	####	44,017

День: День 8
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185*	Каша пшенная молочная жидкая	200	10,42	6,76	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72
395	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	4,6	23,2	146,	0,06	0,22	2,	180,	0,2
6	Масло сливочное	8	0,08	6,64	0,08	59,84	0,	0,008	0,	0,96	0,016
134 а	Хлеб пшеничный	40	0,96	3,08	21,16	106,	0,044	0,012	0,	8,	0,48
	ЗАВТРАК 2										
368г	Бананы	155	2,33	0,78	32,55	148,8	0,062	0,078	15,5	0,93	12,4
	ОБЕД										
22	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	4,27	0,69	2,06	50,15	0,024	0,03	11,184	21,252	0,444
32	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	2,37	4,23	15,3	118,42	0,125	0,1	9,125	53,25	1,1
348	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,9	0,37	2,93	21,36	0,009	0,003	0,663	2,481	0,111
372	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	0,006	0,004	3,2	14,22	0,48
1	Хлеб ржаной	50	0,55	2,8	24,7	116,	0,055	0,015	0,	11,5	1,55
291	Запеканка картофельная с мясом	220	19,58	18,26	22,88	369,6	0,22	0,242	4,18	79,2	3,52
	ПОЛДНИК										
401 а	Ряженка	200	5,	5,8	8,4	108,	0,04	0,26	0,6	248,	0,2
136.15	Печенье	50	4,9	3,75	37,2	208,5	0,04	0,025	0,	14,5	0,5
	УЖИН										
46	Винегрет с растительным маслом	200	10,38	3,22	16,8	183,02	0,12	0,1	22,	53,4	1,8
394	Компот из изюма	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
213	Яйцо куриное отварное	40	4,6	5,08	0,28	62,8	0,028	0,176	0,	22,	1,
134 а	Хлеб пшеничный	40	0,96	3,08	21,16	106,	0,044	0,012	0,	8,	0,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		78,86	77,94	299,38	2206,25	0,997	1,525	70,152	944,693	25,681

День: День 9
Категория: Дети 3-7 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C		Ca	Fe
	ЗАВТРАК											
238	Запеканка творожная	150	13,56	20,49	14,88	272,	0,06	0,375	0,405		220,395	0,885
372*	Соус сметанный сладкий	30	1,65	1,1	2,38	40,09	0,009	0,03	0,078		31,17	0,072
6	Масло сливочное	8	0,08	6,64	0,08	59,84	0,	0,008	0,		0,96	0,016
134 а	Хлеб пшеничный	40	0,96	3,08	21,16	106,	0,044	0,012	0,		8,	0,48
397	Какао с молоком	200	4,1	4,9	23,4	152,	0,06	0,22	2,		183,	0,6
	ЗАВТРАК 2											
418	Сок фруктовый	180	0,18	0,9	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6		12,6	2,52
	ОБЕД											
21	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с раст. маслом	60	12,82	1,97	7,85	157,59	0,114	0,078	108,6		24,36	1,38
354	Капуста тушеная	130	5,82	2,76	6,05	103,74	0,039	0,052	14,69		77,09	1,092
1	Хлеб ржаной	50	0,55	2,8	24,7	116,	0,055	0,015	0,		11,5	1,55
11	Суп картофельный с з. горошком, мясом	250	2,5	3,	12,5	82,5	0,1	0,05	7,25		35,	0,75
305*	Котлеты рубленые из курицы	80	10,	11,76	8,8	181,6	0,08	0,128	0,64		35,2	1,28
390	Напиток яблочный	200	0,2	0,2	16,4	64,	0,	0,	2,6		4,	0,6
	ПОЛДНИК											
400	Молоко кипяченое	180	5,76	5,04	7,38	100,8	0,036	0,234	1,08		217,8	0,18
104	Сдоба	80	3,84	6,48	39,04	235,2	0,08	0,072	0,		14,4	0,64
	УЖИН											
321	Пюре картофельное	150	4,68	3,26	8,04	123,9	0,105	10,53	3,135		55,08	0,735
393	Чай сладкий с лимоном	200	4,06	0,22	13,3	52,58	0,	0,	4,06		15,16	0,58
134 а	Хлеб пшеничный	40	0,96	3,08	21,16	106,	0,044	0,012	0,		8,	0,48
263	Рыба под омлетом	100	20,6	29,9	10,9	348,	0,17	0,18	7,9		25,	0,4
170	Огурцы свежие	40	0,04	0,32	1,	5,6	0,012	0,016	4,		9,2	0,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		92,36	107,9	257,2	2390,24	1,026	12,03	160,038	987,915	14,48	

День: День 10
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
7	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,057	0,42	156,	0,18
205*	Вермишель с маслом	120	4,92	4,68	25,01	165,9	0,048	0,012	0,	5,052	0,648
299	Котлеты рыбные	80	0,71	20,28	5,18	100,73	0,016	0,128	0,	34,56	0,296
6	Масло сливочное	8	0,08	6,64	0,08	59,84	0,	0,008	0,	0,96	0,016
134 а	Хлеб пшеничный	40	0,96	3,08	21,16	106,	0,044	0,012	0,	8,	0,48
396	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,8	1,8	23,6	118,	0,02	0,08	0,4	62,	0,
	ОБЕД										
18	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	4,25	1,	5,1	62,12	0,012	0,024	2,886	21,954	0,918
30	Щи со сметаной, мясом	250	5,5	6,	9,23	116,5	0,075	0,05	24,675	64,75	0,775
298	Голубцы ленивые с мясом	220	16,1	16,08	20,55	293,06	0,088	0,154	50,908	88,528	2,684
348	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,9	0,37	2,93	21,36	0,009	0,003	0,663	2,481	0,111
1	Хлеб ржаной	50	0,55	2,8	24,7	116,	0,055	0,015	0,	11,5	1,55
374	Напиток из цитрусовых	200	0,	0,	16,4	68,	0,	0,	1,6	4,	0,
	ПОЛДНИК										
107	Булочка "Веснушка"	70	3,85	5,67	34,37	209,3	0,063	0,035	0,	12,6	0,63
401*	Йогурт фруктовый	200	5,	5,8	22,	118,	0,006	0,3	1,	224,	0,2
	УЖИН										
342	Рагу овощное	200	6,78	5,	19,26	168,42	0,12	0,16	11,24	128,48	1,42
394	Чай сладкий с молоком	200	3,24	3,12	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
134 а	Хлеб пшеничный	40	0,96	3,08	21,16	106,	0,044	0,012	0,	8,	0,48
63	Помидоры свежие	40	0,08	0,44	0,56	9,6	0,024	0,016	10,	5,6	0,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,7	89,74	268,99	2000,91	0,648	1,206	104,452	966,565	11,388