


**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №1 г. Светогорска»

  
\_\_\_\_\_ С.А. Парцевская  
«01» февраля 20 19 г.

## **ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №1 г. Светогорска»**

**на 2019год (зимний, весенний)**

2019г.

День: ПОНЕДЕЛЬНИК		Неделя: ПЕРВАЯ					Сезон: зимний, весенний					
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 7 лет, 12 часовое пребывание												
№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества			Витамины мг.		
							мг			мг		
							Ca	Fe	P	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>												
4	Каша кукурузная.	200/3	4,2	5,8	30,6	188,2	200	0,8	148	0,08	0,02	0
13	Чай	200	3,47	2,66	28,33	131,54	37,73	0	55,56	0,02	0,08	0,4
ГП¹	Вафля	30	4,05	4,25	34,133	138,5	29,16	2,65	168	0,19	0,055	0
	<b>Итого</b>		<b>11,72</b>	<b>12,71</b>	<b>93,06</b>	<b>458,24</b>	<b>266,89</b>	<b>3,45</b>	<b>371,56</b>	<b>0,29</b>	<b>0,16</b>	<b>0,40</b>
<b>Второй завтрак</b>												
ГП¹	Яблоко	150	0,7	0,2	23,6	104	37,73	0,666	17,73	0,133	0,04	4,4
	<b>Итого</b>		<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>23,6</b>	<b>104</b>	<b>37,73</b>	<b>0,67</b>	<b>17,73</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	<b>4,4</b>
<b>Обед</b>												
26	Суп гороховый.	200	11,25	15,25	16,62	161,25	50,38	1,25	224,9	0,108	0,1	11,84
27	Плов с мясом, со свежим огурцом.	180/30	12,68	19,78	20,52	258,7	7,99	0,9315	75,03	0,161	0,1656	0,932
19	Компот лимонный	200	0	0	16	90	11,11	0,44	18,88	0,021	0,021	2,21
ГП¹	Хлеб ржаной	40	7,77	1,26	43,26	215,46	35,7	3,36	210	0,231	0,084	0
	<b>Итого</b>		<b>31,70</b>	<b>36,29</b>	<b>96,40</b>	<b>725,41</b>	<b>105,18</b>	<b>5,98</b>	<b>528,81</b>	<b>0,52</b>	<b>0,37</b>	<b>14,98</b>
<b>Ужин</b>												
28	Рагу овощное с куриной грудкой (винегрет)	180	22,176	14,28	23,184	390,64	124,32	1,008	240,24	0,084	0,336	0,336
1	Чай	200	0,2	-	13,6	56	16	0,8	8	0	0	2,2
	<b>Итого</b>		<b>22,38</b>	<b>14,28</b>	<b>36,78</b>	<b>446,64</b>	<b>140,32</b>	<b>1,81</b>	<b>248,24</b>	<b>0,08</b>	<b>0,34</b>	<b>2,54</b>
<b>Итого за день</b>			<b>66,70</b>	<b>63,48</b>	<b>259,95</b>	<b>1776,29</b>	<b>567,62</b>	<b>14,32</b>	<b>1178,84</b>	<b>1,06</b>	<b>0,93</b>	<b>53,40</b>

День: **ВТОРНИК**

Неделя: **ПЕРВАЯ**

Сезон: зимний, весенний

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 7 лет, 12 часовое пребывание**

№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ч, ккал	Минеральные вещества			Витамины мг.		
							мг			мг		
							Ca	Fe	P	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>												
	Каша манная молочная	200/3	7,73	8,06	32,45	153,2	200	0,17	15,36	0,03	0,01	0
	Булка с маслом	30/5	4,05	4,25	21,05	138,5	29,16	2,65	168	0,19	0,06	0
	Чай	200	3,76	3,2	9,99	130,8	34,0	0	50	0,02	0,08	0,4
	<b>Итого</b>		<b>15,54</b>	<b>15,51</b>	<b>63,49</b>	<b>422,5</b>	<b>263,2</b>	<b>2,82</b>	<b>234,4</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>												
	Рассольник со сметаной	200/10	6,69	1,11	21,6	108,4	62,0	1,5	220,4	0,05	0,1	10,7
	Тефтели рыбные с картофельным пюре	150/60	13,35	26,08	35,96	268,9	7,0	0,8	72,0	0,13	0,15	0,73
	Хлеб	40	5,38	0	1,7	7,5	11,0	4,75	13,0	0,1	0,04	13,0
	Напиток из сухофруктов	200	-	-	34,84	265,4	34,9	2,68	158,9	0,17	0,08	2,21
	<b>Итого</b>		<b>25,42</b>	<b>27,19</b>	<b>94,1</b>	<b>651,2</b>	<b>114,9</b>	<b>6,73</b>	<b>464,2</b>	<b>0,45</b>	<b>0,12</b>	<b>26,64</b>
<b>Ужин</b>												
	Лапшевник с киселем	150	3,0	19,98	35,0	315,4	23,6	13,46	84,0	0,15	0,10	5,5
		200	3,32	0,52	33,59	149,6	38,6	2,93	133,3	0,24	0,14	2,2
	<b>Итого</b>		<b>6,92</b>	<b>25,17</b>	<b>31,21</b>	<b>478,2</b>	<b>78,2</b>	<b>17,19</b>	<b>225,3</b>	<b>0,44</b>	<b>0,27</b>	<b>18,7</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,38</b>	<b>73,07</b>	<b>220,4</b>	<b>1761,6</b>	<b>734,03</b>	<b>27,6</b>	<b>1121,6</b>	<b>1,78</b>	<b>0,91</b>	<b>71,54</b>

День: СРЕДА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: зимний, весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества			Витамины мг.		
							мг			мг		
							Ca	Fe	P	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>												
	Каша ячневая молочная	200/3	8,32	8,5	29,3	211,7	200	8,8	314	0,42	0,16	0
	Булка с маслом, чай сладкий	30/5 200	3,75	5,85	50,5	156,0	45,16	3,45	176	0,19	0,06	2,2
	<b>Итого</b>		<b>12,07</b>	<b>14,35</b>	<b>79,8</b>	<b>467,7</b>	<b>245,16</b>	<b>12,25</b>	<b>490</b>	<b>0,61</b>	<b>0,22</b>	<b>2,2</b>
<b>Второй завтрак</b>												
	Йогурт	100	0,7	0	23,6	108,0	37,7	0,67	17,73	0,13	0,04	24,4
	<b>Итого</b>		<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>23,6</b>	<b>108</b>	<b>37,7</b>	<b>0,67</b>	<b>17,73</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	<b>24,4</b>
<b>Обед</b>												
	Суп с фрикадельками	200	1,74	0,27	37,26	42,82	11,79	0,29	138,1	0,04	0,04	1,5
	Капуста тушеная с сосисками.	180/50	19,68	12,83	11,19	199,25	36,83	2,05	0	0,07	0,12	3,24
			8,53	16,1	24,6	241,9	38,84	1,84	163,6	0,12	0,15	9,4
	Компот из шиповника, хлеб	200/40	3,36	1,78	24,99	52,25	12,0	0,2	6,0	0	0	1,8
	<b>Итого</b>		<b>36,31</b>	<b>30,98</b>	<b>97,8</b>	<b>536,22</b>	<b>99,46</b>	<b>4,38</b>	<b>307,7</b>	<b>0,23</b>	<b>0,31</b>	<b>15,94</b>
<b>Ужин</b>												
	Суфле из печени рис (бефстроганов)	120/60	14,3	8,97	41,0	421,2	140,7	0,66	193,85	0,05	0,25	0,25
	Чай	200	0	0	9,8	40,0	12,0	0,2	6,0	0	0	1,8
	<b>Итого</b>		<b>14,3</b>	<b>8,97</b>	<b>50,8</b>	<b>471,2</b>	<b>152,7</b>	<b>0,86</b>	<b>189,85</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>2,05</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>66,1</b>	<b>76,21</b>	<b>273,0</b>	<b>1617,7</b>	<b>547,02</b>	<b>18,16</b>	<b>1015,3</b>	<b>1,02</b>	<b>0,82</b>	<b>70,3</b>

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: зимний, весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эт/ч, ккал	Минеральные вещества			Витамины мг.		
							мг			мг		
							Ca	Fe	P	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>												
	Каша геркулесовая	200/3	4,8	8,0	29,6	210	200	1,6	140	0,14	0,04	0
ГП¹	Булка с маслом	30/5	4,05	4,25	34,13	138,5	29,16	2,65	168	0,19	0,06	0
	Кофейный напиток	200	1,04	1,6	16,4	58,5	66,0	0,8	50,0	0,02	0,08	0,6
	<b>Итого</b>		<b>10,25</b>	<b>13,85</b>	<b>80,13</b>	<b>407,0</b>	<b>295,16</b>	<b>5,05</b>	<b>358,0</b>	<b>0,35</b>	<b>0,18</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>												
	Щи из свежей капусты	200/10	10,03	16,96	10,88	177,4	30,35	1,6	139,3	0,3	0,14	0
	Шницель мясной с гречей	120/60	13,15	13,61	23,18	365,3	38,28	4,95	231,7	0,2	1,15	10,16
	Хлеб	40	7,8	14,04	56,58	506,1	165,5	3,52	408	5,39	0,14	11,54
	Напиток лимонный	200	0,2	0	10,6	56,0	35,7	0,8	8,0	0	0	2,2
	<b>Итого</b>		<b>31,18</b>	<b>44,61</b>	<b>101,2</b>	<b>1104,8</b>	<b>269,8</b>	<b>10,87</b>	<b>787</b>	<b>5,89</b>	<b>1,43</b>	<b>23,9</b>
<b>Ужин</b>												
	Макароны с сыром	120/25	14,09	22,13	35,2	276,5	160,4	1,11	232,1	0,07	0,27	0,24
	Чай	200	0	0	9,99	37,5	66,0	0,8	50,0	0,02	0,08	0,06
	<b>Итого</b>		<b>14,09</b>	<b>22,13</b>	<b>45,19</b>	<b>314,0</b>	<b>226,4</b>	<b>1,91</b>	<b>282,1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,35</b>	<b>0,3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>59,3</b>	<b>83,8</b>	<b>248,8</b>	<b>1976,6</b>	<b>832,9</b>	<b>38,06</b>	<b>1209,4</b>	<b>6,38</b>	<b>2,07</b>	<b>36,28</b>

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: зимний, весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества			Витамины мг.		
							мг			мг		
							Ca	Fe	P	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>												
10	Каша пшенная молочная	200/3	5,6	6,8	33,6	238,5	200	1,6	140	0,14	0,04	0
ГП'	Булка с маслом	30/5	4,05	4,25	34,13	138,5	29,16	2,65	168	0,19	0,06	0
1	Чай сладкий	200	-	-	9,99	37,5	66	0,8	50	0,02	0,08	0,6
	<b>Итого</b>		<b>9,65</b>	<b>11,05</b>	<b>77,72</b>	<b>414,50</b>	<b>295,16</b>	<b>5,05</b>	<b>358,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,18</b>	<b>0,60</b>
<b>Второй завтрак</b>												
	Сок	100	0,2	0	23,6	42,0	17,5	2,41	12,5	0,03	0,03	11,08
	<b>Итого</b>		<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>23,6</b>	<b>42,0</b>	<b>17,5</b>	<b>2,41</b>	<b>12,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>11,08</b>
<b>Обед</b>												
33	Свекольник со сметаной	200/10	9,12	7,79	15,5	227,86	70,53	1,06	217,35	0,06	0,08	20,65
25	Картофель тушеный с курой	130/60	7,35	9,66	24,87	160,36	67,5	1,53	103,8	0,18	0,141	16,41
19	Напиток с/фрукт.	200	0	0	16	90	11,11	0,44	18,88	0,02	0,02	2,21
ГП'	Хлеб ржаной	40	6	0,6	25,5	122,4	35,7	210	0,23	0,08	0	
	<b>Итого</b>		<b>32,83</b>	<b>26,81</b>	<b>91,71</b>	<b>736,02</b>	<b>193,41</b>	<b>19,25</b>	<b>579,17</b>	<b>0,61</b>	<b>0,47</b>	<b>50,41</b>
<b>Ужин</b>												
54	Пирог творожный	130	14,09	22,13	35,2	276,5	160,4	1,11	232,1	0,07	0,27	0,24
20	Чай	200	0,65	0	31,85	149,5	16	0,8	8	0	0	2,2
	<b>Итого</b>		<b>14,74</b>	<b>22,13</b>	<b>67,05</b>	<b>426,00</b>	<b>176,40</b>	<b>1,91</b>	<b>240,10</b>	<b>0,07</b>	<b>0,27</b>	<b>2,44</b>

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: зимний, весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества			Витамины мг.			
							мг			мг			
							Ca	Fe	P	B1	B2	C	
<b>Завтрак</b>													
6	Каша манная молочная	200/3	4,8	8	29,6	210	200	1,6	140,0	0,14	0,04	-	
ГП¹	Печенье	30	4,05	4,25	34,13	138,5	29,16	2,65	168	0,19	0,055	-	
12	Чай	200	1,4	1,6	16,4	58,5	66	0,8	50	0,02	0,08	0,6	
	<b>Итого</b>		<b>10,25</b>	<b>13,85</b>	<b>80,13</b>	<b>407,00</b>	<b>295,16</b>	<b>5,05</b>	<b>358,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,18</b>	<b>0,60</b>	
<b>Второй завтрак</b>													
ГП¹	Яблоко	150	0,7	0,2	23,6	104	37,73	0,666	17,73	0,133	0,04	4,4	
	<b>Итого</b>		<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>23,6</b>	<b>104</b>	<b>37,73</b>	<b>0,67</b>	<b>17,73</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	<b>4,4</b>	
<b>Обед</b>													
16	Суп фасолевый со сметаной	200/10	6,25	7,76	15,36	156,07	62,98	1,51	232,46	0,05	0,1	10,83	
44	Гуляш мясной с гречей	130/60	30,8	7,36	6,88	116,2	24	4	191,2	0,152	1,128	10,16	
21	Компот лимонный	200	0	0	14,99	52,25	12	0,2	6	0	0	1,8	
ГП¹	Хлеб ржаной	40	3,36	0,66	25,98	119,4	17,5	1,72	105	0,116	0,042	0	
	<b>Итого</b>		<b>42,47</b>	<b>17,78</b>	<b>103,65</b>	<b>702,17</b>	<b>138,31</b>	<b>7,92</b>	<b>560,00</b>	<b>0,40</b>	<b>1,27</b>	<b>32,61</b>	
<b>Ужин</b>													
24	Оладьи с повидлом	180/30	11,25	9,13	8	159	100	1,7	184	0,11	0,13	2,8	
1	Чай сладкий	200	0	0	13,6	56	16	0,8	133,32	0	0	2,2	
	<b>Итого</b>		<b>8,63</b>	<b>21,40</b>	<b>57,78</b>	<b>400,70</b>	<b>7,50</b>	<b>4,77</b>	<b>304,87</b>	<b>0,36</b>	<b>0,29</b>	<b>11,6</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>64,76</b>	<b>75,63</b>	<b>286,15</b>	<b>1890,87</b>	<b>560,70</b>	<b>18,61</b>	<b>1246,00</b>	<b>1,24</b>	<b>1,77</b>	<b>71,01</b>

День: ВТОРНИК		Неделя: ВТОРАЯ					Сезон: зимний, весенний					
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 7 лет, 12 часовое пребывание												
№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества			Витамины мг.		
							мг			мг		
							Ca	Fe	P	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>												
5	Каша молочная геркулесовая	200/3	10,67	12,45	54	140,4	200	1,26	100,8	0,144	0,018	0
11	Чай	200	3,76	3,2	34,133	150,8	34	0	50	0,02	0,08	0,4
ГП¹	Бутерброд с маслом	30/5	4,05	4,25	34,133	138,5	29,16	2,65	168	0,19	0,055	0
	<b>Итого</b>		<b>18,48</b>	<b>19,90</b>	<b>122,27</b>	<b>429,70</b>	<b>263,16</b>	<b>3,91</b>	<b>318,80</b>	<b>0,35</b>	<b>0,15</b>	<b>0,40</b>
<b>Обед</b>												
29	Суп рыбный со сметаной	200/10	5,42	2,805	8,43	157,12	25,5	0,91	150,2	0,078	0,06	7,65
30	Голубцы ленивые со сметаной	150/10	8,31	11,025	8,225	141,87	50,75	1,575	94,5	0,07	0,14	0,7
31			3,87	4,98	25,125	187,72	81,23	1,61	62,41	0,04	0,041	23,7
20	Напиток из шиповника	200	0	0	26	106	12	0,2	6	0	0	1,8
ГП¹	Хлеб ржаной	40	5,18	0,84	28,84	133,64	23,8	2,24	140	0,154	0,056	0
	<b>Итого</b>		<b>22,78</b>	<b>19,65</b>	<b>96,62</b>	<b>726,35</b>	<b>193,28</b>	<b>6,54</b>	<b>453,11</b>	<b>0,34</b>	<b>0,30</b>	<b>33,85</b>
<b>Ужин</b>												
32	Омлет с сыром	130/15	11,48	13,68	10,45	275,14	75,04	2,9134	268,31	0,0644	0,5131	0
1	Чай	200	0,2	-	9,99	56	16	0,8	8	0	0	2,2
	<b>Итого</b>		<b>10,49</b>	<b>15,34</b>	<b>68,15</b>	<b>520,9</b>	<b>38,66</b>	<b>2,93</b>	<b>16,0</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>2,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62,84</b>	<b>60,36</b>	<b>289,13</b>	<b>1795,99</b>	<b>849,87</b>	<b>17,15</b>	<b>1381,27</b>	<b>1,17</b>	<b>1,40</b>	<b>62,05</b>



День: СРЕДА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: зимний, весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества			Витамины мг.		
							мг			мг		
							Ca	Fe	P	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>												
2	Каша кукурузная молочная	200/3	7,73	11,06	34,13	153,2	200	0,17	16,36	0,03	0,01	0
11	Чай	200	3,76	3,2	26,74	130,8	34	0	50	0,02	0,08	0,4
ГП¹	Бутерброд с маслом	30/5	4,05	4,25	21,05	138,5	29,16	2,65	168	0,19	0,06	0
	<b>Итого</b>		<b>15,54</b>	<b>18,51</b>	<b>81,92</b>	<b>422,50</b>	<b>263,16</b>	<b>2,82</b>	<b>234,36</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>0,40</b>
<b>Второй завтрак</b>												
	Груша	150	0,7	0,2	23,6	104	37,73	0,666	17,73	0,133	0,04	4,4
	<b>Итого</b>		<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>23,6</b>	<b>104</b>	<b>37,73</b>	<b>0,67</b>	<b>17,73</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	<b>4,4</b>
<b>Обед</b>												
16	Суп овощной	200	6,25	7,76	15,36	156,07	62,98	1,51	232,46	0,05	0,1	10,83
17	Биточки куриные		9,93	13,02	14,89	132	14,76	1,07	87,26	0,05	0,08	0
18	с макаронами. Соус.	130/60	5,1	8,98	22,1	207,26	42,6	2,56	113,4	0,13	0,09	10,86
19	Напиток лимонный	200	0	0	16	90	11,11	0,44	18,88	0,02	0,02	2,21
ГП¹	Хлеб ржаной	40	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	140	0,15	0,06	0
	<b>Итого</b>		<b>26,46</b>	<b>30,60</b>	<b>97,19</b>	<b>728,97</b>	<b>155,25</b>	<b>7,82</b>	<b>592,00</b>	<b>0,41</b>	<b>0,35</b>	<b>23,90</b>
<b>Ужин</b>												
49	Сырники с	130	3,35	2,3	36,3	206,6	14,28	0,95	40,45	0,07	0,02	0
ГП¹	киселем.	200	5,29	3,25	4,4	50	79,16	1,73	202	0,17	0,07	0,04
	<b>Итого</b>		<b>13,84</b>	<b>11,80</b>	<b>55,20</b>	<b>413,10</b>	<b>109,44</b>	<b>3,48</b>	<b>250,45</b>	<b>0,24</b>	<b>0,09</b>	<b>2,24</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>64,34</b>	<b>66,32</b>	<b>265,91</b>	<b>1775,27</b>	<b>805,58</b>	<b>14,99</b>	<b>1274,54</b>	<b>1,10</b>	<b>0,96</b>	<b>52,34</b>

День: **ЧЕТВЕРГ**

Неделя: **ВТОРАЯ**

Сезон: зимний, весенний

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 7 лет, 12 часовое пребывание**

№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ч, ккал	Минеральные вещества			Витамины мг.		
							мг			мг		
							Ca	Fe	P	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>												
3	Каша ячневая	200/3	60,06	7,9	32,3	209	202,3	3,2	144	0,16	0,08	0
12	Чай	200	1,4	1,6	16,4	46	66	0,8	50	0,02	0,08	0,6
ГП¹	Бутерброд с маслом	30/5	6,09	6,55	21,29	168,5	99,16	2,73	238	0,192	0,095	0,06
	<b>Итого</b>		<b>13,55</b>	<b>16,05</b>	<b>69,99</b>	<b>423,50</b>	<b>367,46</b>	<b>6,73</b>	<b>432,00</b>	<b>0,37</b>	<b>0,26</b>	<b>0,66</b>
<b>Обед</b>												
22	Солянка со сметаной	200/10	6,38	7,995	20,76	180,38	50,38	1,25	224,9	0,108	0,1	11,83
23	Ежики в сметанном соусе	130/10	15,7	12,78	13,32	290,6	129,82	2,72	198,02	5,16	0,14	11,54
20	Компот из с/фруктов	200	0	0	26	112	12	0,2	6	0	0	1,8
ГП¹	Хлеб ржаной	40	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	140	0,154	0,056	0
	<b>Итого</b>		<b>27,26</b>	<b>21,62</b>	<b>88,92</b>	<b>726,62</b>	<b>216,00</b>	<b>6,41</b>	<b>568,92</b>	<b>5,42</b>	<b>0,30</b>	<b>25,17</b>
<b>Ужин</b>												
24	Картофель отварной жаренный, салат овощной по сезону (зима- капуста св., лето – огурцы, помидоры)	150/60	11,25	9,13	8	159	100	1,7	184	0,11	0,13	2,8
1	Чай	200	0,2	0	13,6	56	16	0,8	8	0	0	2,2
	<b>Итого</b>		<b>17,80</b>	<b>14,76</b>	<b>60,15</b>	<b>411,80</b>	<b>179,16</b>	<b>5,68</b>	<b>409,32</b>	<b>0,50</b>	<b>0,37</b>	<b>10,55</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,71</b>	<b>52,93</b>	<b>252,96</b>	<b>1712,92</b>	<b>819,35</b>	<b>21,79</b>	<b>1443,97</b>	<b>6,43</b>	<b>0,99</b>	<b>65,78</b>

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: зимний, весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ч, ккал	Минеральные вещества			Витамины мг.		
							мг			мг		
							Ca	Fe	P	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>												
7	Каша пшенная мол.	200/3	8,8	10,4	51,4	156,8	200	8,8	514	0,42	0,16	0
13	Чай	200	3,47	2,66	28,33	131,54	37,73	0	55,56	0,02	0,08	0,4
ГП¹	Бутерброд с маслом	30/5	4,05	4,25	34,133	138,5	29,16	2,65	168	0,19	0,055	0
	<b>Итого</b>		<b>16,32</b>	<b>17,31</b>	<b>113,86</b>	<b>426,84</b>	<b>266,89</b>	<b>11,45</b>	<b>737,56</b>	<b>0,63</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>												
36	Борщ с кап. со смет.	200/10	8,46	6,987	19,22	115,07	8,12	4,515	43,95	0,06	0,0604	1,075
37	Картофельное пюре с рыбной котлетой.	180/60	10,8	7,36	6,88	107,2	24	4	191,2	0,152	1,128	10,16
20	Напиток из шиповника.	200	0	0	26	106	12	0,2	6	0	0	1,8
ГП¹	Хлеб ржаной	40	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	140	0,154	0,056	0
	<b>Итого</b>		<b>30,99</b>	<b>26,00</b>	<b>120,36</b>	<b>726,89</b>	<b>109,20</b>	<b>12,38</b>	<b>441,40</b>	<b>0,47</b>	<b>1,30</b>	<b>23,90</b>
<b>Ужин</b>												
38	Запеканка творожная	120	11,25	9,13	8	159	100	1,7	184	0,11	0,13	2,8
1	Кнсель	200	0	0	13,6	56	16	0,8	8	0	0	2,2
	<b>Итого</b>		<b>17,60</b>	<b>14,76</b>	<b>60,15</b>	<b>411,80</b>	<b>179,16</b>	<b>5,68</b>	<b>409,32</b>	<b>0,50</b>	<b>0,37</b>	<b>10,55</b>
<b>Итого за день</b>			<b>71,06</b>	<b>63,27</b>	<b>314,17</b>	<b>1776,23</b>	<b>832,98</b>	<b>30,38</b>	<b>1786,01</b>	<b>1,81</b>	<b>2,35</b>	<b>60,65</b>