

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №1 г. Светогорска»



*С.А. Парцевская*

С.А. Парцевская

«01» декабря 20 20 г.

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

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

на 2020-2021 год (осенний, зимний)

2020г.

День: ПОНЕДЕЛЬНИК		Неделя: ПЕРВАЯ					Сезон: осенний, зимний					
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 3,0 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	B1	B2	C	
<b>Завтрак</b>												
182	Каша манная с маслом	200/3	6,4	8,3	26,3	197,9	182	0,58	0,15	0,2	1,5	
411	Чай. Печенье	200/50	2,4	1,56	33,7	158,5	12,9	1,66	0,19	0,18	4,0	
	<b>Итого</b>		<b>8,8</b>	<b>9,86</b>	<b>60,0</b>	<b>356,4</b>	<b>31,1</b>	<b>2,24</b>	<b>0,34</b>	<b>0,38</b>	<b>5,5</b>	
<b>Второй завтрак</b>												
ГП	Йогурт	100	2,5	1,32	2,5	360,0	363,5	0,2	0,06	0,34	4,0	
	<b>Итого</b>		<b>2,5</b>	<b>1,32</b>	<b>2,5</b>	<b>360,0</b>	<b>363,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>4,0</b>	
<b>Обед</b>												
35/ 123	Суп гороховый с гречками	250/30	13,5	20,51	52,47	459,4	98,0	2,0	0,2	0,1	6,2	
321	Плов с мясом. Свежий огурец.	150/50	15,3	20,3	25,0	337,8	36,1	5,4	0,01	0,1	8,3	
392 ГП	Напиток лимонный. Хлеб.	200/40	2,18	0,4	32,3	149,9	15,8	2,09	0,1	-	16,0	
	<b>Итого</b>		<b>31,0</b>	<b>41,2</b>	<b>109,8</b>	<b>947,1</b>	<b>149,9</b>	<b>9,49</b>	<b>0,31</b>	<b>0,2</b>	<b>30,5</b>	
<b>Ужин</b>												
360	Рагу овощное с куриными грудками.	200	22,2	14,3	23,2	121	128,5	1,42	0,12	0,16	-	
411	Чай. Пряник.	200/50	2,0	1,35	32,0	91,0	6,0	0,5	0,04	0,024	11,24	
	<b>Итого</b>		<b>24,2</b>	<b>15,65</b>	<b>55,2</b>	<b>212,0</b>	<b>134,5</b>	<b>1,92</b>	<b>0,16</b>	<b>0,18</b>	<b>11,24</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>66,5</b>	<b>68,1</b>	<b>227,5</b>	<b>1875,5</b>	<b>679,0</b>	<b>13,85</b>	<b>0,87</b>	<b>1,1</b>	<b>51,24</b>

День: <b>ВТОРНИК</b>		Неделя: ПЕРВАЯ					Сезон: осенний, зимний				
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 3,0 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	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
182	Каша пшеничная с маслом	200/3	7,76	10,42	25,9	224,5	187,9	0,72	0,2	0,2	1,0
	Булка с маслом	40/5	3,27	5,58	17,9	118,6	14,3	1,0	0,06	0,04	-
416	Какао с сахаром	200/10	4,2	2,8	19,0	135,0	11,6	0,5	-	0,006	3,0
	<b>Итого</b>		<b>15,23</b>	<b>18,8</b>	<b>62,8</b>	<b>478,1</b>	<b>213,8</b>	<b>2,22</b>	<b>0,26</b>	<b>0,24</b>	<b>4,0</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Банан	100	0,8	-	13,1	54,0	14,4	1,08	0,7	0,1	18,0
	<b>Итого</b>		<b>0,8</b>	<b>-</b>	<b>13,1</b>	<b>54,0</b>	<b>14,4</b>	<b>1,08</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>18,0</b>
<b>Обед</b>											
44	Свекольник со сметаной	250/10	15,92	12,61	26,6	343,1	60,2	1,3	0,12	0,1	12,4
292	Картофель тушеный с мясом.	180	8,8	11,96	31,6	276,8	58,4	7,8	0,1	0,2	7,0
ГП	Хлеб. Свежий помидор.	40/50	0,3	-	0,9	4,8	28,1	0,6	-	-	-
418	Сок абрикосовый.	200	0,8	-	38,0	120,0	8,3	1,1	0,2	-	2,6
	<b>Итого</b>		<b>25,82</b>	<b>24,57</b>	<b>97,1</b>	<b>744,7</b>	<b>155,0</b>	<b>10,8</b>	<b>0,42</b>	<b>0,3</b>	<b>22,0</b>
<b>Ужин</b>											
251	Запеканка творожная с повидлом.	150/30	20,59	17,34	38,3	387,9	216,8	0,96	0,1	0,4	1,4
411	Чай. Печенье.	200/50	3,4	9,3	42,5	205,6	17,3	0,8	-	0,006	5,4
	<b>Итого</b>		<b>23,99</b>	<b>26,64</b>	<b>80,8</b>	<b>593,5</b>	<b>234,1</b>	<b>1,76</b>	<b>0,1</b>	<b>0,41</b>	<b>6,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>65,84</b>	<b>70,0</b>	<b>253,8</b>	<b>1871,3</b>	<b>617,3</b>	<b>15,8</b>	<b>1,48</b>	<b>1,1</b>	<b>50,8</b>

День: СРЕДА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: осенний, зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 3,0 до 7 лет, 12 часовое пребывание

№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/л, ккал	Минеральные вещества		Витамины мг.		
							мг		мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
182	Каша «дружба» с маслом.	200/3	5,14	8,6	22,2	181,2	182,7	0,45	0,16	0,2	1,5
ГП	Булка сыр,	30/25	5,7	9,51	17,4	217,4	260,8	0,03	0,045	0,037	-
411	Чай с сахаром	200	-	-	9,55	39,0	14,3	0,01	0,007	0,095	-
	<b>Итого</b>		<b>10,84</b>	<b>18,1</b>	<b>49,15</b>	<b>437,6</b>	<b>457,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,21</b>	<b>0,3</b>	<b>1,5</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Яблоко	100	0,2	-	10,10	42,0	24,0	6,3	0,015	0,045	19,5
	<b>Итого</b>		<b>0,2</b>	<b>-</b>	<b>10,10</b>	<b>42,0</b>	<b>24,0</b>	<b>6,3</b>	<b>0,015</b>	<b>0,045</b>	<b>19,5</b>
<b>Обед</b>											
34/ 129	Суп вермишелевый с фрикадельками	250	9,34	11,15	17,13	329,1	29,0	1,3	0,15	0,15	5,3
354	Капуста тушеная с мясом	180	11,4	13,4	25,8	346,4	80,2	1,95	0,08	0,27	18,0
4	Напиток из шиповника	200	0,13	-	5,0	20,9	14,2	0,48	0,006	0,004	3,2
ГП	Хлеб	50	2,5	0,5	21,5	102,0	18,5	-	0,0952	0,055	-
	<b>Итого</b>		<b>23,37</b>	<b>25,1</b>	<b>69,4</b>	<b>816,4</b>	<b>141,7</b>	<b>2,73</b>	<b>0,33</b>	<b>0,47</b>	<b>26,5</b>
<b>Ужин</b>											
277	Бефстроганов из печени с рисом.	130/60	16,95	5,1	58,5	266,4	27,7	3,8	0,14	0,73	0,4
411	Чай. Вафля	200/50	2,0	16,0	32,0	275,0	11,6	0,54	-	0,006	2,0
	<b>Итого</b>		<b>18,95</b>	<b>21,1</b>	<b>90,5</b>	<b>541,4</b>	<b>39,3</b>	<b>4,34</b>	<b>0,14</b>	<b>0,736</b>	<b>2,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53,4</b>	<b>64,3</b>	<b>219,2</b>	<b>1837,4</b>	<b>663,0</b>	<b>13,87</b>	<b>0,7</b>	<b>1,55</b>	<b>52,9</b>

День: <b>ЧЕТВЕРГ</b> <span style="margin-left: 200px;">Неделя: ПЕРВАЯ</span> <span style="float: right;">Сезон: осенний, зимний</span>											
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 3,0 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	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
182	Каша геркулесовая с маслом	200/3	2,18	5,1	12,24	106,0	193,1	2,0	0,2	0,23	1,5
414	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	22,0	49,0	184,9	0,2	0,02	0,2	0,9
ГП	Булка. Сыр	40/25	6,76	6,94	15,54	155,0	260,0	0,3	0,007	0,095	0,7
	<b>Итого</b>		<b>13,74</b>	<b>16,84</b>	<b>49,8</b>	<b>310,0</b>	<b>638,0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,23</b>	<b>0,5</b>	<b>3,1</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Банан	150	1,2	-	29,7	81,0	14,4	1,1	0,7	0,1	18,0
	<b>Итого</b>		<b>1,2</b>	<b>-</b>	<b>29,7</b>	<b>81,0</b>	<b>14,4</b>	<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>18,0</b>
<b>Обед</b>											
77	Щи из свежей капусты со сметаной.	250/10	10,82	15,62	28,0	258,7	64,7	0,77	0,075	0,05	14,6
299	Шницель мясной с гречей. Соус.	130/60/20	22,7	19,57	66,7	449,6	83,4	4,65	0,34	0,15	0,15
ГП	Хлеб. Свежий помидор.	40/50	2,4	0,5	18,3	90,0	2,8	0,17	0,01	0,01	7,0
390	Напиток фруктовый	200	0,8	-	23,4	107,0	41,1	0,7	0,02	0,8	0,8
	<b>Итого</b>		<b>36,72</b>	<b>35,69</b>	<b>136,4</b>	<b>905,3</b>	<b>192,0</b>	<b>6,3</b>	<b>0,44</b>	<b>1,0</b>	<b>22,5</b>
<b>Ужин</b>											
291	Макароны с сосиской и маслом	130/60/5	8,97	14,2	28,6	307,8	36,0	0,85	0,1	0,04	-
411	Чай. Сушка	200/30	2,4	1,56	30,3	148,2	19,0	2,0	0,02	0,03	5,6
	<b>Итого</b>		<b>11,3</b>	<b>15,76</b>	<b>58,9</b>	<b>456,0</b>	<b>55,0</b>	<b>2,85</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>5,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63,0</b>	<b>68,3</b>	<b>274,8</b>	<b>1752,3</b>	<b>899,4</b>	<b>12,75</b>	<b>1,5</b>	<b>1,6</b>	<b>46,4</b>

День: ПЯТНИЦА		Неделя: ПЕРВАЯ					Сезон: осенний, зимний				
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 3,0 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	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
182	Каша кукурузная с маслом	200/5	5,15	8,32	28,5	209,	186,7	0,7	0,14	0,2	1,5
ГП	Булка с маслом	40/5	2,03	4,13	15,1	108,7	14,3	0,01	0,06	0,04	-
411	Чай с сахаром	200/10	-	-	9,55	39,0	11,6	0,5	-	0,006	4,0
	<b>Итого</b>		<b>7,18</b>	<b>12,45</b>	<b>53,15</b>	<b>357,6</b>	<b>212,6</b>	<b>1,21</b>	<b>0,2</b>	<b>0,25</b>	<b>5,5</b>
<b>Второй завтрак</b>											
ГП	Сок	100	0,8	-	28,4	32,0	3,0	0,2	0,02	0,04	0,3
	<b>Итого</b>		<b>0,8</b>	<b>-</b>	<b>28,4</b>	<b>32,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
80	Рассольник с курой, со сметаной	250/10	11,9	15,62	24,3	381,9	53,2	0,88	0,12	0,1	8,1
276/ 339	Тефтели рыбные с картофельным пюре.	130/60	16,94	18,5	49,95	403,2	81,6	1,86	0,25	0,21	27,5
2	Напиток с/фрукт.	200	0,13	-	14,55	59,9	41,14	0,68	0,015	0,04	0,8
ГП	Хлеб. Свежий огурец.	50/40	3,6	0,4	22,1	106,9	18,5	-	0,1	0,06	-
	<b>Итого</b>		<b>32,57</b>	<b>34,52</b>	<b>110,9</b>	<b>951,9</b>	<b>194,4</b>	<b>3,42</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>36,4</b>
<b>Ужин</b>											
255	Лапшевник с повидлом.	150/30	18,44	21,4	27,23	384,1	148,7	1,38	0,08	0,2	3,8
5	Кисель.	200	0,06	-	27,0	41,7	7,5	0,45	0,6	0,02	-
	<b>Итого</b>		<b>18,5</b>	<b>21,4</b>	<b>54,23</b>	<b>425,8</b>	<b>156,2</b>	<b>1,83</b>	<b>0,68</b>	<b>0,22</b>	<b>3,8</b>
	<i>Итого за день</i>		<b>59,1</b>	<b>68,4</b>	<b>246,7</b>	<b>1767,3</b>	<b>566,0</b>	<b>6,7</b>	<b>1,4</b>	<b>0,9</b>	<b>46,0</b>

День: ПОНЕДЕЛЬНИК		Неделя: ВТОРАЯ					Сезон: осенний, зимний				
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 3,0 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	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
182	Каша манна с маслом	200/3	6,4	8,3	26,3	197,9	182	0,58	0,15	0,02	1,5
ГП	Пряник. Чай.	200/50	1,0	3,0	45,0	119,0	13,1	0,5	0,2	0,18	4,0
	<b>Итого</b>		<b>7,4</b>	<b>11,3</b>	<b>71,3</b>	<b>316,9</b>	<b>195,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,35</b>	<b>0,2</b>	<b>5,5</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Йогурт	100	1,9	1,32	2,5	260,0	363,5	0,2	0,06	0,34	18,0
	<b>Итого</b>		<b>1,9</b>	<b>1,32</b>	<b>2,5</b>	<b>260,0</b>	<b>363,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>18,0</b>
<b>Обед</b>											
41	Суп рыбный со сметаной	200/10	13,02	10,37	14,19	328,0	60,7	0,85	0,1	0,02	8,37
293	Гуляш мясной с гречей.	150/60	18,4	21,15	42,4	235,9	32,64	1,9	0,09	0,26	3,28
12	Св. овоц. Хлеб.	50/40	2,6	0,4	22,1	106,9	18,5	0,5	0,1	0,16	-
2	Компот из с/фруктов	200	0,4	-	20,0	107,4	41,14	0,68	0,02	0,04	2,8
	<b>Итого</b>		<b>34,42</b>	<b>31,92</b>	<b>98,7</b>	<b>778,2</b>	<b>153,0</b>	<b>3,93</b>	<b>0,3</b>	<b>0,18</b>	<b>14,45</b>
<b>Ужин</b>											
432	Оладьи со сгущённым молоком	150/30	20,4	25,7	79,34	431,6	92,1	2,18	0,225	0,05	0,75
411	Чай сладкий	200	-	-	9,55	39,0	11,6	0,54	-	0,006	6,0
	<b>Итого</b>		<b>20,4</b>	<b>25,7</b>	<b>88,9</b>	<b>470,6</b>	<b>103,7</b>	<b>2,72</b>	<b>0,225</b>	<b>0,056</b>	<b>6,75</b>
<b>Итого за день</b>			<b>64,12</b>	<b>70,24</b>	<b>261,4</b>	<b>1825,7</b>	<b>812,3</b>	<b>7,95</b>	<b>0,94</b>	<b>1,1</b>	<b>44,7</b>

День: <b>ВТОРНИК</b>		Неделя: <b>ВТОРАЯ</b>					Сезон: <b>осенний, зимний</b>				
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 3,0 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	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
182	Каша геркулесовая с маслом	200/3	2,18	5,1	12,24	206,0	193,1	2,0	0,02	0,23	1,5
416	Какао	200	4,2	2,8	19,0	135,0	11,6	0,5	-	0,006	3,0
ГП	Булка с маслом	40/5	3,27	3,58	17,9	118,6	14,3	1,0	0,06	0,04	-
	<b>Итого</b>		<b>9,65</b>	<b>10,48</b>	<b>49,14</b>	<b>459,6</b>	<b>219,0</b>	<b>3,5</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>4,5</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Банан	100	0,8	-	13,1	54,0	14,4	1,08	0,7	0,1	18,0
	<b>Итого</b>		<b>0,8</b>	<b>-</b>	<b>13,1</b>	<b>54,0</b>	<b>14,4</b>	<b>1,08</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>18,0</b>
<b>Обед</b>											
45	Суп фасолевый со сметаной	250/10	10,65	20,7	19,96	317,5	83,0	2,6	0,02	0,1	8,47
314	Голубцы ленивые со сметаной	180	12,93	22,1	35,5	352,0	88,6	2,31	0,088	0,15	3,43
395	Напиток фруктовый	200	0,05	-	11,1	45,2	3,6	0,23	0,023	-	2,6
	Хлеб	50	2,0	0,4	17,0	81,6	11,6	-	0,095	0,055	-
	<b>Итого</b>		<b>25,63</b>	<b>43,2</b>	<b>83,56</b>	<b>796,3</b>	<b>186,8</b>	<b>5,14</b>	<b>0,23</b>	<b>0,31</b>	<b>14,5</b>
<b>Ужин</b>											
230/ 10	Омлет с сыром и зеленым горошком	150/30/30	20,14	10,94	6,87	251,5	194,24	1,7	0,06	0,36	6,29
411	Чай сладкий. Булка	200/30	3,27	0,58	27,4	157,6	25,9	0,54	0,06	0,037	-
	<b>Итого</b>		<b>23,41</b>	<b>11,52</b>	<b>34,6</b>	<b>409,1</b>	<b>220,14</b>	<b>2,24</b>	<b>0,12</b>	<b>0,39</b>	<b>6,29</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,49</b>	<b>65,2</b>	<b>180,4</b>	<b>171,9</b>	<b>640,3</b>	<b>11,96</b>	<b>1,13</b>	<b>1,1</b>	<b>43,3</b>



День: СРЕДА		Неделя: ВТОРАЯ					Сезон: осенний, зимний				
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 3,0 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	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
182	Каша кукурузная с маслом	200/3	6,1	8,4	28,1	204,3	186,7	0,7	0,04	0,2	3,0
ГП	Булка с маслом	40/5	3,27	5,58	17,9	135,6	14,3	0,01	0,06	0,04	0,9
414	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	22,0	118,6	184,9	0,18	0,04	0,02	2,9
	<b>Итого</b>		<b>14,2</b>	<b>18,78</b>	<b>68,0</b>	<b>458,5</b>	<b>385,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,14</b>	<b>0,24</b>	<b>5,8</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Яблоко	100	0,2	-	6,06	42,0	24,0	2,0	0,015	0,045	10,5
	<b>Итого</b>		<b>0,2</b>	<b>-</b>	<b>6,06</b>	<b>42,0</b>	<b>24,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,015</b>	<b>0,045</b>	<b>10,5</b>
<b>Обед</b>											
39	Суп овощной со сметаной	250/10	11,72	25,51	17,3	93,7	34,3	0,62	0,05	0,1	4,654
323	Биточки куриные с макаронами. Соус.	130/60/30	18,49	18,65	41,3	422,5	36,1	3,01	0,03	0,07	-
ГП	Свежий огурец. Хлеб.	40/50	3,58	0,095	18,5	95,4	24,45	0,65	0,1	0,069	3,5
395	Напиток фруктовый	200	0,03	-	28,35	117,4	41,1	6,3	0,24	0,1	20,5
	<b>Итого</b>		<b>33,82</b>	<b>44,26</b>	<b>105,5</b>	<b>729,0</b>	<b>135,95</b>	<b>10,58</b>	<b>0,42</b>	<b>0,4</b>	<b>28,65</b>
<b>Ужин</b>											
245	Сырники с повидлом.	150/30	17,58	13,45	59,63	438,2	41,6	0,54	-	0,006	-
400	Кисель	200	0,06	-	27,0	41,66	9,0	-	0,6	0,6	-
	<b>Итого</b>		<b>17,64</b>	<b>13,45</b>	<b>86,63</b>	<b>479,86</b>	<b>50,6</b>	<b>0,54</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день</b>			<b>65,86</b>	<b>76,49</b>	<b>266,2</b>	<b>1736,4</b>	<b>596,5</b>	<b>14,02</b>	<b>1,1</b>	<b>1,3</b>	<b>50,95</b>

День: <b>ЧЕТВЕРГ</b>		Неделя: <b>ВТОРАЯ</b>					Сезон: осенний, зимний				
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 3,0 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	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
182	Каша «Дружба» с маслом	200/3	5,14	8,6	22,2	181,2	182,7	0,45	0,16	0,2	1,5
414	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	12,24	49,0	184,9	0,2	0,2	0,2	1,5
	Булка с маслом	40/5	2,07	3,58	17,9	118,6	14,3	1,0	0,06	0,04	-
	<b>Итого</b>		<b>12,0</b>	<b>16,98</b>	<b>52,34</b>	<b>348,8</b>	<b>381,9</b>	<b>1,65</b>	<b>0,34</b>	<b>0,44</b>	<b>3,0</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Яблоко	100	0,2	-	10,1	42,0	24,0	6,3	0,015	0,045	9,5
	<b>Итого</b>		<b>0,2</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,0</b>	<b>24,0</b>	<b>6,3</b>	<b>0,015</b>	<b>0,045</b>	<b>9,5</b>
<b>Обед</b>											
28	Борщ с курой и сметаной	250/10	9,34	12,61	28,5	352,7	40,42	1,17	0,19	-	12,0
495	Ежики в сметанном соусе	150	19,71	17,17	23,66	322,68	22,36	2,28	0,1	0,11	1,0
417	Напиток из шиповника	200	0,54	-	15,72	75,76	9,76	0,5	0,1	0,4	16,0
ГП	Хлеб	40	3,33	0,64	18,3	95,4	24,45	0,17	0,1	0,07	3,2
	<b>Итого</b>		<b>32,92</b>	<b>30,42</b>	<b>86,18</b>	<b>846,5</b>	<b>96,99</b>	<b>4,12</b>	<b>0,49</b>	<b>0,32</b>	<b>22,2</b>
<b>Ужин</b>											
236/ 15	Картофель жаренный, салат овощной	150/80	4,23	9,22	37,13	408,2	2,3	2,1	0,024	0,22	10,4
411	Чай. Печенье	200/50	3,4	9,3	42,0	100,0	17,3	0,8	0,19	0,006	5,4
	<b>Итого</b>		<b>7,63</b>	<b>18,52</b>	<b>79,0</b>	<b>508,2</b>	<b>19,6</b>	<b>2,9</b>	<b>0,21</b>	<b>0,226</b>	<b>15,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,75</b>	<b>65,9</b>	<b>228,0</b>	<b>1745,5</b>	<b>522,5</b>	<b>14,97</b>	<b>1,05</b>	<b>1,025</b>	<b>50,5</b>

День: ПЯТНИЦА		Неделя: ВТОРАЯ					Сезон: осенний, зимний				
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 3,0 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	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
182	Каша пшеничная с маслом	200/3	7,76	10,42	25,9	224,5	187,9	0,72	0,20	0,2	1,5
	Булка с маслом	40/5	3,27	5,58	17,9	118,6	14,3	1,0	0,06	0,04	-
411	Чай	200	-	-	9,55	39,0	11,6	0,5	-	0,006	4,0
	<b>Итого</b>		<b>11,03</b>	<b>16,0</b>	<b>53,53</b>	<b>382,2</b>	<b>213,8</b>	<b>2,22</b>	<b>0,26</b>	<b>0,25</b>	<b>5,5</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок	150	0,8	-	28,4	82,0	3,0	0,2	0,02	0,04	0,3
	<b>Итого</b>		<b>0,8</b>	<b>-</b>	<b>28,4</b>	<b>82,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
	Солянка сборная со сметаной	250/10	10,92	13,76	23,1	375,3	46,07	2,41	0,15	0,1	14,0
272/ 339	Котлета рыбная с картофельным пюре	150/60	18,79	18,31	49,9	357,5	9,5	2,15	0,24	0,22	10,0
	Свежий овощ. Хлеб	40/50	0,92	0,6	15,72	90,5	18,5	0,6	0,095	0,055	0,17
412	Компот из с/фруктов	200	0,54	-	15,72	9,76	0,5		0,012	0,04	16,0
	<b>Итого</b>		<b>30,17</b>	<b>45,83</b>	<b>104,4</b>	<b>899,1</b>	<b>83,83</b>	<b>5,66</b>	<b>0,49</b>	<b>0,42</b>	<b>30,17</b>
<b>Ужин</b>											
200	Крупеник со сгущенкой	150/30	16,16	9,29	18,67	310,0	263,3	0,04	0,015	0,15	0,25
411	Чай.	200	-	-	9,55	39,0	11,6	0,54	0	0,006	6,0
	<b>Итого</b>		<b>16,16</b>	<b>9,29</b>	<b>28,22</b>	<b>349,0</b>	<b>274,9</b>	<b>0,58</b>	<b>0,015</b>	<b>0,0156</b>	<b>6,25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,16</b>	<b>71,12</b>	<b>214,6</b>	<b>1712,2</b>	<b>575,5</b>	<b>8,66</b>	<b>0,8</b>	<b>0,96</b>	<b>42,22</b>

День: ПОНЕДЕЛЬНИК		Неделя: Первая					Сезон: осенний, зимний				
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 3 лет, 12 часовое пребывание											
№ ТК	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Минеральные вещества		Витамины мг.		
							мг		мг		
							Са	Fe	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>											
182	Каша манная с маслом	200/3	6,4	8,3	26,3	197,9	18,2	0,58	0,15	0,2	1,5
411	Чай. Печенье.	150/30	2,4	1,56	33,7	158,5	12,9	0,66	0,19	0,18	4,0
	<b>Итого</b>		<b>8,8</b>	<b>9,86</b>	<b>60,0</b>	<b>356,4</b>	<b>31,1</b>	<b>1,24</b>	<b>0,24</b>	<b>0,38</b>	<b>5,5</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Йогурт	100	2,5	1,32	2,5	160,0	363,5	0,2	0,306	0,34	4,0
	<b>Итого</b>		<b>2,5</b>	<b>1,32</b>	<b>2,5</b>	<b>160,0</b>	<b>363,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,306</b>	<b>0,34</b>	<b>4,0</b>
<b>Обед</b>											
35 123	Суп гороховый с гречками	200/30	10,5	10,51	42,47	259,4	98,0	2,0	0,2	0,1	6,2
321	Плов с мясом. Свежий огурец.	150/60	13,3	20,3	25,0	337,8	36,1	3,4	0,01	0,1	8,3
392	Напиток лимонный. Хлеб.	150/40	2,18	0,4	32,3	99,0	15,8	2,09	0,1	-	16,0
	<b>Итого</b>		<b>26,0</b>	<b>31,2</b>	<b>99,8</b>	<b>696,2</b>	<b>149,9</b>	<b>7,49</b>	<b>0,31</b>	<b>0,2</b>	<b>30,5</b>
<b>Ужин</b>											
360	Рагу овощное с куриными грудками.	180	12,2	10,3	23,2	121	128,	1,42	0,12	0,16	-
411	Чай. Пряник.	150/50	2,0	0,35	26,0	91,0	6,0	0,5	0,04	0,024	11,24
	<b>Итого</b>		<b>14,2</b>	<b>10,65</b>	<b>49,2</b>	<b>212,0</b>	<b>134,5</b>	<b>1,92</b>	<b>0,16</b>	<b>0,18</b>	<b>11,24</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,5</b>	<b>53,03</b>	<b>211,5</b>	<b>1424,6</b>	<b>679,0</b>	<b>10,85</b>	<b>0,87</b>	<b>1,1</b>	<b>51,24</b>

День: <b>ВТОРНИК</b>		Неделя: Первая					Сезон: осенний, зимний				
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 3 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	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
182	Каша пшеничная с маслом	200/3	5,76	9,42	25,9	204,5	187,9	0,72	0,02	0,2	1,0
	Булка с маслом	30/4	2,27	3,58	17,9	90,6	14,3	1,0	0,06	0,04	-
416	Какао с сахаром	150/10	4,2	2,8	12,0	135,0	11,6	0,5	-	0,006	3,0
	<b>Итого</b>		<b>12,23</b>	<b>15,8</b>	<b>55,8</b>	<b>430,1</b>	<b>213,8</b>	<b>2,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>4,0</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Банан	100	0,8	-	13,1	54,0	14,4	1,08	0,3	0,1	18,0
	<b>Итого</b>		<b>0,8</b>	<b>-</b>	<b>13,1</b>	<b>54,0</b>	<b>14,4</b>	<b>1,08</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>18,0</b>
<b>Обед</b>											
44	Свекольник со сметаной	200/10	15,92	12,61	26,6	343,1	60,2	1,3	0,12	0,1	12,4
292	Картофель тушеный с мясом	150	8,8	11,96	31,6	206,8	58,4	7,8	0,1	0,2	7,0
12	Хлеб. Свежий помидор.	40/30	0,3	-	0,9	4,8	28,1	0,6	-	-	-
418	Напиток фруктовый	150	0,8	-	38,0	20,0	8,3	1,1	0,2	0	2,6
	<b>Итого</b>		<b>25,82</b>	<b>24,57</b>	<b>97,1</b>	<b>574,7</b>	<b>155,0</b>	<b>10,8</b>	<b>0,42</b>	<b>0,3</b>	<b>22,0</b>
<b>Ужин</b>											
251	Запеканка творожная с повидлом.	150/30	16,59	17,34	38,3	307,9	216,8	0,96	0,1	0,4	1,4
411	Чай	150	-	-	9,55	39,0	17,3	0,8	-	-	5,4
	<b>Итого</b>		<b>16,59</b>	<b>17,34</b>	<b>47,85</b>	<b>346,9</b>	<b>234,1</b>	<b>1,76</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>6,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,54</b>	<b>57,71</b>	<b>213,85</b>	<b>1435,7</b>	<b>617,3</b>	<b>10,8</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>50,8</b>

День: СРЕДА		Неделя: Первая					Сезон: осенний, зимний				
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 3 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	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
182	Каша «ДРУЖБА» с маслом	200/3	5,14	8,6	22,2	181,2	182,7	0,45	0,16	0,2	1,5
	Булка с маслом	30/5	5,7	9,51	17,4	97,4	260,8	0,03	0,045	0,037	-
411	Чай с сахаром	150	-	-	9,55	39,0	14,3	0,01	0,007	0,095	-
	<b>Итого</b>		<b>10,84</b>	<b>18,1</b>	<b>49,15</b>	<b>317,6</b>	<b>457,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,21</b>	<b>0,3</b>	<b>1,5</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Яблоко	100	0,2	-	10,10	42,0	24,0	6,3	0,015	0,04	19,5
	<b>Итого</b>		<b>0,2</b>	<b>-</b>	<b>10,10</b>	<b>42,0</b>	<b>24,0</b>	<b>6,3</b>	<b>0,015</b>	<b>0,04</b>	<b>19,5</b>
<b>Обед</b>											
129 34	Суп вермишелевый с фрикадельками	200	9,34	11,15	17,13	329,1	29,0	1,3	0,15	0,15	5,3
354	Капуста тушеная с мясом	180	11,4	13,4	25,8	346,4	80,2	1,95	0,08	0,27	18,0
4	Напиток из шиповника	150	0,13	-	5,0	20,9	14,2	0,48	0,006	0,004	3,2
	Хлеб	40	2,5	0,5	21,5	102,0	18,5	-	0,0952	0,055	-
	<b>Итого</b>		<b>23,37</b>	<b>25,1</b>	<b>69,4</b>	<b>816,4</b>	<b>141,7</b>	<b>2,73</b>	<b>0,33</b>	<b>0,47</b>	<b>26,5</b>
<b>Ужин</b>											
277	Бефстроганов из печени с рисом	130/60	16,95	5,1	58,5	206,4	27,7	3,8	0,14	0,73	0,4
411	Чай	150	-	-	9,55	39,0	11,6	0,54	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>16,95</b>	<b>5,1</b>	<b>68,05</b>	<b>245,4</b>	<b>39,3</b>	<b>4,34</b>	<b>0,14</b>	<b>0,73</b>	<b>0,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,4</b>	<b>48,3</b>	<b>196,7</b>	<b>1421,4</b>	<b>663,0</b>	<b>13,87</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>47,9</b>

День: ЧЕТВЕРГ		Неделя: Первая					Сезон: осенний, зимний				
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 3 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	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
182	Каша геркулесовая с маслом	200/3	2,18	5,1	12,24	106,0	193,1	2,0	0,2	0,23	1,5
414	Кофейный напиток	150	4,8	4,8	22,0	49,0	104,9	0,2	0,02	0,2	0,9
	Булка. Сыр.	30/20	6,76	6,94	15,54	155,0	160,0	0,3	0,007	0,095	0,7
	<b>Итого</b>		<b>13,74</b>	<b>16,84</b>	<b>49,8</b>	<b>310,0</b>	<b>458,0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,23</b>	<b>0,5</b>	<b>3,1</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Банан	100	1,2	-	19,7	61,0	14,4	1,1	0,4	0,1	18,0
	<b>Итого</b>		<b>1,2</b>	<b>-</b>	<b>19,7</b>	<b>61,0</b>	<b>14,4</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>18,0</b>
<b>Обед</b>											
77	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	10,82	10,62	28,0	258,7	64,7	0,77	0,075	0,05	14,6
299	Шницель мясной с гречей. Соус.	130/50/20	12,7	10,57	50,7	349,6	83,4	4,65	0,14	0,15	0,15
12	Хлеб. Свежий помидор.	40/50	2,4	0,5	18,3	90,0	2,8	0,17	0,01	0,01	7,0
390	Напиток фруктовый.	200	0,8	-	13,4	107,0	41,1	0,4	0,02	0,8	0,8
	<b>Итого</b>		<b>26,72</b>	<b>21,69</b>	<b>110,4</b>	<b>805,3</b>	<b>192,0</b>	<b>6,3</b>	<b>0,24</b>	<b>1,0</b>	<b>22,5</b>
<b>Ужин</b>											
291	Макароны с сосиской и маслом	130/50	6,97	14,2	28,6	207,8	36,0	0,85	0,1	0,04	-
411	Чай	150	-	-	9,55	39,0	-	-	-	0,03	5,6
	<b>Итого</b>		<b>6,97</b>	<b>14,2</b>	<b>38,15</b>	<b>246,8</b>	<b>36,0</b>	<b>0,85</b>	<b>0,1</b>	<b>0,07</b>	<b>5,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,63</b>	<b>51,73</b>	<b>218,0</b>	<b>1423,1</b>	<b>700,0</b>	<b>10,75</b>	<b>0,8</b>	<b>0,97</b>	<b>46,4</b>

День: ПЯТНИЦА		Неделя: Первая					Сезон: осенний, зимний				
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 3 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	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
182	Каша кукурузная с маслом	200/5	5,15	8,32	28,5	199,0	186,7	0,7	0,14	0,2	1,5
	Булка с маслом.	30/5	2,03	4,13	15,1	90,0	14,3	0,01	0,06	0,04	-
411	Чай с сахаром.	150/10	-	-	9,55	39,0	11,6	0,5	-	0,06	4,0
	<b>Итого</b>		<b>7,18</b>	<b>12,45</b>	<b>53,15</b>	<b>328,0</b>	<b>212,6</b>	<b>1,21</b>	<b>0,2</b>	<b>0,25</b>	<b>5,5</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок.	100	0,8	-	28,4	32,0	3,0	0,2	0,02	0,04	0,3
	<b>Итого</b>		<b>0,8</b>	<b>-</b>	<b>28,4</b>	<b>32,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
80	Рассольник с курой со сметаной	200/10	11,9	13,62	24,3	281,9	53,2	0,88	0,12	0,1	8,1
276 339	Тефтели рыбные с картофельным пюре.	130/50	12,94	18,5	46,95	303,2	81,6	1,86	0,25	0,21	27,5
395	Напиток с/фрукт.	150	0,13	-	14,55	59,9	41,14	0,68	0,015	0,04	08
12	Хлеб. Свежий огурец.	40/40	2,4	0,4	12,1	96,9	18,5	-	0,1	0,06	-
	<b>Итого</b>		<b>26,37</b>	<b>32,42</b>	<b>97,9</b>	<b>741,9</b>	<b>194,4</b>	<b>3,42</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>36,4</b>
<b>Ужин</b>											
255	Лапшевник с повидлом.	150/30	18,44	11,4	27,23	284,1	148,7	1,38	0,08	0,2	3,8
400	Кисель.	150	0,06	-	27,0	41,7	7,5	0,45	0,06	0,02	-
	<b>Итого</b>		<b>18,5</b>	<b>11,4</b>	<b>54,23</b>	<b>325,8</b>	<b>156,2</b>	<b>1,83</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>3,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,85</b>	<b>56,27</b>	<b>206,5</b>	<b>1427,7</b>	<b>566,0</b>	<b>6,7</b>	<b>0,86</b>	<b>0,9</b>	<b>46,0</b>



День: ПОНЕДЕЛЬНИК			Неделя: ВТОРАЯ				Сезон: осенний, зимний				
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 3 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	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
182	Каша манная с маслом	200/3	6,4	8,3	26,3	197,9	182,0	0,58	0,15	0,02	1,5
ГП	Вафля. Чай.	150/30	1,0	3,0	45,0	119,0	13,1	0,5	0,02	0,18	4,0
	<b>Итого</b>		<b>7,4</b>	<b>11,3</b>	<b>71,3</b>	<b>316,9</b>	<b>195,1</b>	<b>1,1</b>	-	<b>0,2</b>	<b>5,5</b>
<b>Второй завтрак</b>											
ГП	Йогурт	100	1,9	1,32	2,5	130,0	360,5	0,2	0,06	0,34	18,0
	<b>Итого</b>		<b>1,9</b>	<b>1,32</b>	<b>2,5</b>	<b>130,0</b>	<b>360,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>18,0</b>
<b>Обед</b>											
41	Суп рыбный со сметаной	200/8	13,0	10,37	12,2	228,0	60,7	0,85	0,1	0,02	8,4
293	Гуляш мясной с гречей	180	15,4	14,15	30,4	235,9	32,6	1,9	0,09	0,26	3,3
12	Свежий овощ. Хлеб.	40/30	2,6	0,4	10,0	90,0	18,0	0,5	0,1	0,03	-
2	Компот из с/фруктов.	150	-	-	14,0	100	41,14	0,68	0,02	0,04	3,8
	<b>Итого</b>		<b>31,0</b>	<b>24,92</b>	<b>66,6</b>	<b>653,9</b>	<b>152,4</b>	<b>3,93</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>	<b>15,5</b>
<b>Ужин</b>											
432	Оладьи со сгущенным молоком	130/30	16,4	20,7	79,34	331,6	92,1	1,18	0,2	0,05	0,75
411	Чай	150	-	-	9,55	39,0	11,0	2,72	0,1	0,006	6,00
	<b>Итого</b>		<b>16,4</b>	<b>20,7</b>	<b>88,9</b>	<b>370,6</b>	<b>103,1</b>	<b>3,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,06</b>	<b>6,75</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,7</b>	<b>58,24</b>	<b>229,3</b>	<b>1471,4</b>	<b>811,14</b>	<b>8,0</b>	<b>0,83</b>	<b>0,95</b>	<b>45,8</b>

День: <b>ВТОРНИК</b>		Неделя: <b>ВТОРАЯ</b>					Сезон: <b>осенний, зимний</b>				
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 3 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	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
182	Каша геркулесовая с маслом	200/3	2,18	5,1	12,24	206,0	193,1	2,0	0,02	0,03	1,5
ГП	Булка с маслом	30/5	3,27	3,58	17,9	118,6	14,3	1,0	0,06	0,04	-
416	Какао	150	4,2	2,8	19,0	135,0	11,6	0,5	0,006	0,006	3,0
	<b>Итого</b>		<b>9,65</b>	<b>10,48</b>	<b>49,14</b>	<b>459,6</b>	<b>219,0</b>	<b>3,5</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>4,5</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Фрукт	100	0,8	-	13,1	54,0	14,4	1,08	0,3	0,2	18,0
	<b>Итого</b>		<b>0,8</b>	<b>-</b>	<b>13,1</b>	<b>54,0</b>	<b>14,4</b>	<b>1,08</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>18,0</b>
<b>Обед</b>											
45	Суп фасолевый со сметаной	200/8	2,96	13,51	20,5	247,7	70,53	1,06	0,06	0,08	8,47
314	Голубцы ленивые со сметаной	150	12,93	22,83	11,19	199,55	36,83	2,05	0,07	0,12	3,24
395	Напиток фруктовый	150	0,05	-	21,1	75,2	3,6	0,23	0,023	-	2,6
	Хлеб	40	2,0	0,4	4,0	81,6	11,6	-	0,095	0,055	-
	<b>Итого</b>		<b>17,94</b>	<b>36,74</b>	<b>99,79</b>	<b>564,1</b>	<b>204,73</b>	<b>3,34</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>14,31</b>
<b>Ужин</b>											
230	Омлет с сыром и зеленым горошком	150/30	20,14	10,94	6,87	251,5	194,24	1,7	0,06	0,16	6,3
411	Чай. Булка	150/30	3,27	0,58	27,4	91,0	25,9	0,54	0,06	0,17	-
	<b>Итого</b>		<b>23,41</b>	<b>11,52</b>	<b>34,27</b>	<b>342,5</b>	<b>220,14</b>	<b>2,24</b>	<b>0,12</b>	<b>0,33</b>	<b>6,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,53</b>	<b>58,74</b>	<b>196,3</b>	<b>1420,2</b>	<b>658,3</b>	<b>10,16</b>	<b>0,75</b>	<b>0,9</b>	<b>43,11</b>

День: СРЕДА		Неделя: ВТОРАЯ					Сезон: осенний, зимний				
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 3 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	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
182	Каша кукурузная с маслом	200/3	6,1	8,4	28,1	104,3	186,7	0,7	0,04	0,2	3,0
	Булка с маслом	30/3	2,7	5,38	17,9	135,6	14,3	0,01	0,06	0,04	0,9
414	Кофейный напиток	150	4,8	4,8	38,0	118,6	184,9	0,18	0,04	0,02	2,9
	<b>Итого</b>		<b>13,6</b>	<b>18,58</b>	<b>84,0</b>	<b>385,5</b>	<b>385,9</b>	<b>0,89</b>	<b>0,14</b>	<b>0,26</b>	<b>6,8</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Фрукт	100	0,2	-	6,1	42,0	24,0	2,0	0,5	0,045	10,5
	<b>Итого</b>		<b>0,2</b>	<b>-</b>	<b>6,1</b>	<b>42,0</b>	<b>24,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,045</b>	<b>10,5</b>
<b>Обед</b>											
39	Суп овощной со сметаной	200/10	6,38	8,1	20,7	180,4	50,4	1,25	0,08	0,1	11,83
323	Биточки куриные с макаронами. Соус.	130/60	13,93	12,78	13,3	290,6	129,88	3,72	0,16	0,14	11,5
	Свежий огурец. Хлеб	40/30	2,4	0,84	18,8	143,64	23,8	0,2	0,1	0,3	-
395	Напиток фруктовый	150	-	-	9,5	112,0	12,0	3,2	0,1	0,02	1,8
	<b>Итого</b>		<b>22,71</b>	<b>21,72</b>	<b>62,3</b>	<b>726,6</b>	<b>216,0</b>	<b>8,37</b>	<b>0,44</b>	<b>0,56</b>	<b>25,13</b>
<b>Ужин</b>											
245	Сырники с повидлом	120/30	13,0	13,45	59,63	238,2	41,6	0,54	0,03	0,006	-
400	Кисель	150	0,06	-	9,55	39,0	9,0	-	0,06	0,06	-
	<b>Итого</b>		<b>13,06</b>	<b>13,45</b>	<b>69,18</b>	<b>277,2</b>	<b>50,6</b>	<b>0,54</b>	<b>0,09</b>	<b>0,066</b>	<b>-</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,6</b>	<b>53,75</b>	<b>221,6</b>	<b>1431,3</b>	<b>676,5</b>	<b>11,8</b>	<b>0,82</b>	<b>0,931</b>	<b>42,43</b>

День: <b>ЧЕТВЕРГ</b>		Неделя: <b>ВТОРАЯ</b>					Сезон: осенний, зимний				
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 3 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	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
182	Каша «ДРУЖБА» с маслом	200/3	5,14	8,6	22,2	181,2	182,7	0,45	0,16	0,2	1,5
414	Кофейный напиток	150	2,8	4,8	12,24	49,0	184,9	0,2	0,02	0,2	1,5
	Булка с маслом	30/4	2,07	2,58	17,9	118,6	14,3	1,0	0,06	0,04	-
	<b>Итого</b>		<b>10,0</b>	<b>15,98</b>	<b>52,34</b>	<b>348,8</b>	<b>381,9</b>	<b>1,65</b>	<b>0,24</b>	<b>0,44</b>	<b>3,0</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Яблоко	80	0,2	-	10,1	42,0	24,0	6,3	0,015	0,045	9,5
	<b>Итого</b>		<b>0,2</b>	<b>-</b>	<b>10,1</b>	<b>42,0</b>	<b>24,0</b>	<b>6,3</b>	<b>0,015</b>	<b>0,045</b>	<b>9,5</b>
<b>Обед</b>											
28	Борщ с курой и сметаной	200/10	9,34	10,61	28,5	252,7	40,42	1,17	0,1	-	12,0
495	Ежики в сметанном соусе	130/30	19,71	17,17	23,66	322,68	22,36	2,28	0,1	0,11	1,0
417	Напиток из шиповника	150	0,54	-	15,72	75,76	9,76	0,5	0,1	0,04	16,0
	Хлеб. Свежий овощ.	30/30	3,33	0,64	18,3	95,4	24,45	0,17	0,1	0,07	3,2
	<b>Итого</b>		<b>32,92</b>	<b>28,42</b>	<b>86,18</b>	<b>746,5</b>	<b>96,99</b>	<b>4,12</b>	<b>0,4</b>	<b>0,22</b>	<b>22,2</b>
<b>Ужин</b>											
236 15	Картофель жаренный, салат овощной	150/80	4,23	7,22	37,13	208,2	2,3	2,1	0,024	0,22	10,4
411	Чай. Печенье.	200/30	3,4	9,3	22,6	100,0	17,3	0,8	0,18	0,006	5,4
	<b>Итого</b>		<b>7,63</b>	<b>16,52</b>	<b>79,0</b>	<b>308,2</b>	<b>19,6</b>	<b>2,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,226</b>	<b>15,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,75</b>	<b>60,92</b>	<b>208,4</b>	<b>1445,5</b>	<b>522,5</b>	<b>14,97</b>	<b>0,855</b>	<b>0,928</b>	<b>50,5</b>

День: ПЯТНИЦА											
Неделя: ВТОРАЯ											
Сезон: осенний, зимний											
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 3 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	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
182	Каша пшеничная с маслом	200/3	7,76	10,42	25,9	224,5	187,9	0,72	0,2	0,2	1,5
	Булка с маслом	30/4	2,27	3,58	17,9	118,6	14,3	1,0	0,06	0,04	-
411	Чай	150	-	-	9,55	39,0	11,6	0,5	-	0,006	4,0
	<b>Итого</b>		<b>10,03</b>	<b>14,0</b>	<b>53,53</b>	<b>382,2</b>	<b>213,8</b>	<b>2,22</b>	<b>0,26</b>	<b>0,25</b>	<b>5,5</b>
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок	100	0,8	-	28,4	42,0	3,0	0,2	0,02	0,04	0,3
	<b>Итого</b>		<b>0,8</b>	<b>-</b>	<b>28,4</b>	<b>42,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
39	Солянка сборная со сметаной	200/10	10,92	16,76	23,1	75,3	46,07	2,41	0,15	0,1	14,0
272 339	Котлета рыбная с картофельным пюре	130/50	12,79	18,31	49,9	257,5	9,5	2,15	0,24	0,22	10,0
12	Свежий овощ. Хлеб	40/30	0,92	0,6	15,72	90,5	18,5	0,5	0,095	0,055	0,17
412	Компот из с/фруктов	150	0,54	-	15,72	55,76	9,76	0,5	0,012	0,04	16,0
	<b>Итого</b>		<b>25,17</b>	<b>35,67</b>	<b>104,4</b>	<b>789,1</b>	<b>83,83</b>	<b>5,66</b>	<b>0,49</b>	<b>0,42</b>	<b>30,17</b>
<b>Ужин</b>											
200	Крупеник со сгущенкой	130/30	16,16	9,29	18,67	210,0	263,3	0,04	0,015	0,15	0,25
411	Чай	150	-	-	9,55	39,0	11,6	0,54	-	0,006	6,0
	<b>Итого</b>		<b>16,16</b>	<b>9,29</b>	<b>28,22</b>	<b>249,0</b>	<b>274,9</b>	<b>0,58</b>	<b>0,015</b>	<b>0,156</b>	<b>6,25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,16</b>	<b>58,96</b>	<b>214,6</b>	<b>1452,2</b>	<b>575,5</b>	<b>8,66</b>	<b>0,8</b>	<b>0,96</b>	<b>42,22</b>