

Утверждаю
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 48»
О.С. Глушановская
09.01.2020 г.

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих МАДОУ «Детский сад № 48», в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

День первый: Понедельник											
Неделя: вторая											
Возрастная категория: 3-7 лет											
№	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
Завтрак (20%)											
14/4	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	7,4	7,9	32,4	219	0,2	0,2	0,5	131,8	1,5
4/13	Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8» с сыром, маслом сливочным	20/5/5	5,0	6,6	14,01	137	0	0	0,1	101	0,08
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0	0,1	0,5	111,8	1,1
Итого за прием			16,2	14,3	70,9	457	0,2	0,3	1,1	343,6	2,7
10:00											
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
Итого за прием			0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
Обед (35%)											
2/2	Борщ со сметаной	200	1,8	3,3	13,1	85	0,1	0	4,6	20,9	0,7
43/3	Макаронные изделия отварные	100	0,8	5,9	5,7	73	0	0	4,5	18,2	0,6
210	Печень по-строгановски	100	19,1	17,5	34,9	369	0,1	0,1	1,5	23,2	1,9
6/10	Компот из сухих фруктов	200	0,5	0,0	18,3	72	0	0	50,1	14,4	0,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0,05	0	0	8,58	0,32
-	Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8»	40	2,64	0,48	13,36	69,5	0,07	0	0	14	1,56
Итого за прием			25,9	27,4	95,1	708	0,3	0,1	99,6	89	5,3
Уплотненный полдник (30%)											
33/2	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом и растительным маслом	50	7,2	4,1	14,4	119	0,1	0,1	7,0	27,4	1
120	Сосиска в тесте	90	9,6	12,3	22,5	248	0,1	0	0,1	1,9	0,9
11/10	чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0	0	0,8	2,02	0,05
-	Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8»	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
Итого за прием			13,3	9,9	39	403	0,3	0,1	8,2	65,3	2,4
			Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	

			вещества (г)			ценность	мг			вещества	
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,8	52	214,8	1611					

День второй: вторник										
Неделя: вторая										
растная категория: 3-7 лет										
Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак (20%)										
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	33,7	195	0,1	0,1	0,4	116,2	0,7
Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,03	0,1	0,5	105,9	0,11
Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8» с сыром, маслом сливочным	20/5/5	5,0	6,6	14,01	137	0	0	0,1	101	0,08
Итого за прием		13,9	11,1	61,1	386,7	0,1	0,2	1	322,1	0,9
10:00										
Сок или фрукты в ассортименте	150	0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
Обед (35%)										
салат из отварной свеклы с растительным маслом, чесноком	60	2,0	5,0	7,1	76	0	0,1	4,2	14,2	0,8
Суп-пюре из овощей	200	2,1	5,4	11,8	97	0	0,1	8,3	42,5	3,6
Ленивые голубцы	150	8,8	5,7	12,5	136	0,05	0,1	37	12,52	1,02
Соус томатный	50	0,3	2,1	3,0	32,5	0,01	0,01	4,2	1,3	0,1
Кисель плодово-ягодный	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 ржано-пшеничный «Валитек»	40	2,64	0,48	13,36	69,5	0,07	0	0	14	1,56
Итого за прием		25,8	26	113,4	758	0,2	0,3	62,8	131,7	9
Уплотненный полдник (30%)										
Омлет паровой	80	24,3	14,4	26,2	331	0,1	0,3	0,3	205,3	0,8
чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0	0	0,8	2,02	0,05
Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8»	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
Салат из кукурузы	50	2,8	6,2	8,0	99	0	0	0	9,3	0
Итого за прием		25,9	14,5	47,6	424,3	0,2	0,3	0,3	216,3	1,3

		Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
		вещества (г)			ценность	мг			вещества	
		Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66	52	231,9	1611					
День третий: среда										
Неделя: вторая										
растная категория: 3-7 лет										
Прием пищи,	Выход,	Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
наименование блюда	г	вещества (г)			ценность	мг			вещества	
		Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак (20%)										
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	6,5	6,0	32,5	206	0,1	0,1	0,4	97,5	1,0
Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0	0,1	0,5	111,8	1,1
Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8»с сыром, маслом сливочным	20/5/5	5,0	6,6	14,01	137	0	0	0,1	101	0,08
Итого за прием		15,3	15,7	71,3	473	0,1	0,3	1	221,5	2,6
10:00										
Сок или фрукты в ассортименте	150	0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
Обед (35%)										
салат из моркови с раст.маслом	50	0,8	3,0	13,2	75	0	0	2,2	11,9	0,3
Суп-пюре гороховый	200	2,0	5,4	11,6	95	0	0	12	42,0	0,6
Картофельное пюре	150	2,3	1,9	11,6	62	0	0	20,9	54,6	0,7
котлеты из мяса говядины	80	12,4	14,5	6,2	213	0	0,1	0	111,2	2,0
Компот из сухих фруктов	200	0,5	0,0	18,3	72	0	0	50,1	14,4	0,3
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0,05	0	0	8,58	0,32
Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8»	40	2,64	0,48	13,36	69,5	0,07	0	0	14	1,56
Итого за прием		22	25,4	85,7	633	0,1	0,1	85,3	257,3	5,8
Уплотненный полдник (30%)										
сырники из творога	100	17,1	9,5	20,8	237	0	0,2	2	135,5	0,6
чай	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0,1
Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8»	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
Итого за прием		18,8	9,7	42,2	330	0,1	0,2	2	146,5	1,1
		Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
		вещества (г)			ценность	мг			вещества	
		Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,5	51,2	209	1480					
----------------------	--	-------------	-------------	------------	-------------	--	--	--	--	--

День четвертый: четверг										
Неделя: вторая										
Возрастная категория: 3-7 лет										
Прием пищи,	Выход,	Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
наименование блюда	г	вещества (г)			ценность	мг			вещества	
		Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак (20%)										
Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,1	5,9	26,2	172	0,1	0,1	0,5	114,3	0,9
Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,03	0,1	0,5	105,9	0,11
Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8» с сыром, маслом сливочным	20/5/5	5,0	6,6	14,01	137	0	0	0,1	101	0,08
Итого за прием		13,9	12,3	64,7	410	0,1	0,2	1,1	326	2,1
10:00										
Сок или фрукты в ассортименте	150	0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
Обед (35%)										
салат из отварной свеклы с растит. маслом	50	1,5	1,9	5,6	36	0,1	0	4,9	10,4	0,3
Суп рассольник с крупой и сметаной	200	2,8	4,2	18,1	117	0,1	0,1	4,2	18,7	1,0
Макаронные изделия отварные	100	1,9	2,8	15,8	93	0,1	0,1	4,0	12,3	0,8
Биточки (котлеты) из мяса кур	80	11,0	1,6	6,4	84	0,1	0,1	0,5	47,3	0,6
Компот из яблок, изюма, кураги	200	0,3	0	18,5	71	0	0	50,0	6,0	0,15
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0,05	0	0	8,58	0,32
Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8»	40	2,64	0,48	13,36	69,5	0,07	0	0	14	1,56
Итого за прием		21,5	11,1	88,4	517	0,5	0,3	64,6	117,3	4,9
Уплотненный полдник (30%)										
Картофель тушеный в молоке	100	15,8	18,2	36	241	0	0,2	0,4	58,9	1,4
Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8»	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
кисло-молочный или молочный продукт	200	2,9	2,5	4	50	0	0,1	0,1	0,7	0

Итого за прием		21,95	23,5	55,2	371,3	0,1	0,4	1,7	189,6	1,9
		Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
		вещества (г)			ценность	мг			вещества	
		Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,0	48,5	218,1	1341,3					

День пятый: пятница											
Неделя: вторая											
Возрастная категория: 3-7 лет											
Прием пищи,	Выход,	Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные		
наименование блюда	г	вещества (г)			ценность	мг			вещества		
		Б/ж	Ж/р	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак (20%)											
2	Каша пшеничная молочная	200	3,4	3,7	12	95	0	0,1	0,4	88,5	0,6
0	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,03	0,1	0,5	105,9	0,11
	Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8» с маслом	30/5	3,9	7,7	23,5	181	0	0	0,1	2,4	0,2
Итого за прием			11,3	9,5	39,4	286,7	0,1	0,2	1	294,4	0,8
10:00											
	Сок или фрукты в ассортименте	150	0,	0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
Итого за прием		100	0,	0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
Обед (35%)											
1	салат картоф. капустой и раст.маслом	60	0,8	5,9	5,7	73	0	0	4,5	18,2	0,6
2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,3	3,5	14,0	80	0	0	0,4	10,3	0,3
7	Рыбный пудинг	100	14,3	11,7	12,1	211	0,1	0,1	0,3	33,9	1,2
3	свекла тушеная	150	3,3	3,0	16,7	105	0	0,1	0,1	81,0	1,8
0	Кисель плодово-ягодный	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 ржано-пшеничный «Валитек-8»	40	2,64	0,48	13,36	69,5	0,07	0	0	14	1,56
Итого за прием			30,0	25,0	104,7	700	0,2	0,2	55,6	197,4	6,3
Уплотненный полдник (30%)											
2	Ватрушка с повидлом (или рогалик)	100	11,4	2,0	8,0	90	0,1	0,1	1,2	39,1	0,9
0	чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0	0	0,8	2,02	0,05
	Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8»	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
	яйцо вареное	40	5,2	4,7	0,29	65					
Итого за прием			18,4	6,9	29,8	249,3	0,2	0,1	2	51,9	1,4
			Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	

		вещества (г)			ценность (ккал)	мг			вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,1	41,0	183,7	1378,4					

Понедельник											
Неделя: первая											
возрастная категория: 3-7 лет											
	Прием пищи,	Выход,	Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
д.	наименование блюда	г	вещества (г)			ценность	мг			вещества	
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак (20%)										
	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
0	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,03	0,1	0,5	105,9	0,11
3	Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8» с сыром, маслом сливочным	20/5/5	5,0	6,6	14,01	137	0	0	0,1	101	0,08
	Итого за прием		14,3	13,22	54,56	394	0,17	0,3	1	310,6	1,42
	10:00										
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4/	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
	Обед (35%)										
1	салат из отварной свеклы с растит. маслом	50	1,5	1,9	5,6	36	0,1	0	4,9	10,4	0,3
	щи из свежей капусты со сметаной	200	1,9	3,2	9,3	67	0	0,1	13,6	40,9	0,7
	Плов	200	23,9	21,8	41,2	460	0,1	0,2	68	9,0	2,8
0	Компот из сухих фруктов	200	0,5	0,0	18,3	72	0	0	50,1	14,4	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0,05	0	0	8,58	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8»	40	2,64	0,48	13,36	69,5	0,07	0	0	14	1,56
	Итого за прием		23,6	25,2	83,1	633,1	0,4	0,2	85,5	170,3	7,8
	Уплотненный полдник (30%)										
2	Ватрушка со сметаной	80	7,8	10,5	1,4	131	0	0,2	0,1	55,2	1,35
	Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8»	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0	0	0	10,7	0,4
0	чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0	0	0,8	2,02	0,05

Итого за прием		12,8	13,7	42,9	332,2	0	0,2	9,2	114,5	4,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
		вещества (г)			ценность	мг			вещества	
		Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
		50,6	52,5	190,4	1402	0	0	0	0	0

День второй: ВТОРНИК										
Неделя: первая										
Возрастная категория: 3-7 лет										

	Прием пищи,	Выход,	Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
№	наименование блюда	г	вещества (г)			ценность	мг			вещества	
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак (20%)										
4	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	7,4	7,9	32,4	219	0,2	0,2	0,5	131,8	1,5
0	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0	0,1	0,5	111,8	1,1
3	Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8» с сыром, маслом сливочным	20/5/5	5,0	6,6	14,01	137	0	0	0,1	101	0,08
	Итого за прием		14,1	14,8	67,4	446	0,1	0,3	1	217,7	2
	10:00										
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
	Обед (35%)										
3	Суп-харчо	200	1,9	3,2	9,3	67	0	0,1	13,6	40,9	0,7
4	Бигус (капуста с мясом тушеная)	200	3,5	2,9	13,6	94	0,06	0,07	93	33	1,3
0	Компот из сухих фруктов	200	0,5	0,0	18,3	72	0	0	50,1	14,4	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0,1	0	0	8,58	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8»	40	2,64	0,5	13,3	69,5	0,1	0	0	14	1,5
	Итого за прием		25	25,2	106	702	0,4	0,3	106,6	117	82
	Уплотненный полдник (30%)										
7	Суп-пюре картофельный молочный	200	3,4	3,7	12,0	95	0,04	0,1	0,4	88	0,2
0	Чай с молоком	100	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	53	0,26	0,07
	Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8»	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
	Итого за прием		16,5	6,75	20	263,3	0,1	0,1	0,9	60,4	1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	

		вещества (г)			ценность	мг			вещества	
		Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
		56	47,25	204	1455					

День третий: СРЕДА											
Неделя: первая											
возрастная категория: 3-7 лет											
	Прием пищи,	Выход,	Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
д.	наименование блюда	г	вещества (г)			ценность	мг			вещества	
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак (20%)										
0	Лапшевник	200	8,0	8,5	39,2	272	0,08	0,05	0,04	37	1,7
0	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,03	0,1	0,5	105,9	0,11
3	Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8»с сыром, маслом сливочным	20/5/5	5,0	6,6	14,01	137	0	0	0,1	101	0,08
	Итого за прием		15,12	13,3	54,5	394	0,2	0,3	1	310,6	1,42
	10:00										
	Сок и фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
	Обед (35%)										
2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	0,08	0,08	83	15,05	1,76
8	Котлета (биточки) из мяса говядины	80	12,4	14,5	6,2	213	0	0,1	0	111,2	2,0
8	Розовое пюре	100	3,1	4,2	20,6	135	0,12	0,1	37,12	10,7	1,09
0	Компот из сухих фруктов	200	0,5	0,0	18,3	72	0	0	50,1	14,4	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0,1	0	0	8,58	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8»	40	2,64	0,5	13,3	69,5	0,1	0	0	14	1,5
	Итого за прием		32,3	22,7	75,1	620,1	0,5	0,3	63,4	194,6	5,0
	Усиленный полдник (30%)										
5	Запеканка творожная с изюмом	150	24,3	14,4	26,2	331	0,1	0,3	0,3	205,3	0,8
0	Кисель плодово-ягодный	200	1,0	0,1	32	115	0	0	50,3	31,4	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8»	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
	Итого за прием		10,2	8,3	64,7	366,3	0,2	0,1	50,3	102,4	1,2

		Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
		вещества (г)			ценность	мг			вещества	
		Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58	45	204	1424	0	0	0	0	0

День четвертый: Четверг											
Неделя: первая											
Возрастная категория: 3-7 лет											
№	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
			вещества (г)			ценность	мг			вещества	
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак (20%)											
0	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,2	7,4	37	240	0,1	0,1	1,3	114,3	0,9
0	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0	0,1	0,5	111,8	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8» с маслом	30/5	3,9	7,7	23,5	181	0	0	0,1	2,4	0,2
Итого за прием			11,5	12,2	54,7	375	0,1	0,2	1,3	111,7	1,6
10:00											
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
Итого за прием			0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
Обед (35%)											
1	салат из отварной моркови с растительным маслом	60	0,7	4,0	14,4	64	0,03	0,04	2,64	14,38	0,38
2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,3	3,5	14,0	80	0	0	0,4	10,3	0,3
1	Мясной пудинг	150	16,4	10,8	4,6	182	0,09	0,13	1,29	55	0,82
2	Сметанный соус	50	3,16	19	7,09	216	0,04	0,11	0,4	89	0,31
0	Компот из сухих фруктов	200	0,5	0,0	18,3	72	0	0	50,1	14,4	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0,05	0	0	8,58	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8»	40	2,64	0,48	13,36	69,5	0,07	0	0	14	1,56
Итого за прием			25,5	27	136,2	696,5	0,3	0,3	59,5	226,7	5,9
Усиленный полдник (30%)											
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	7,41	27,2	201	0,14	0,1	0,4	104,7	1,24
0	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	53	0,07
5	Печенье	15	20	11,5	66	370	0	0	0	0	0

	Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8»	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
	Итого за прием		19,3	14,6	38,1	362,3	0,1	0,3	0,3	174	1,2
			Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
			вещества (г)			ценность	мг			вещества	
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,7	54,2	238,8	1476,5					
День пятый: пятница											
Неделя: первая											
растная категория: 3-7 лет											
	Прием пищи,	Выход,	Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
	наименование блюда	г	вещества (г)			ценность	мг			вещества	
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак (20%)										
	Каша перловая молочная со сливочным маслом	200	6,5	6,0	31,2	206	0,14	0,11	0,42	67	1,05
0	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,03	0,1	0,5	105,9	0,11
3	Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8»с сыром, маслом сливочным	20/5/5	5,0	6,6	14,01	137	0	0	0,1	101	0,08
	Итого за прием		14	11,6	71,1	439,7	0,2	0,2	1,1	318,6	0,9
	10:00										
	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
	Итого за прием		0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	0	10	16	2,2
	Обед (35%)										
1	салат из отварной свеклы с растит. маслом (или свекла отварная)	50	1,5	1,9	5,6	36	0,1	0	4,9	10,4	0,3
3	Суп крестьянский	200	1,09	2,43	4,24	48,9	0,03	0,02	5,7	20,17	0,39
	Рыбная запеканка	200	11,4	2,0	6,6	90	0,08	0,1	2,28	45,1	1,02
2	Сметанный соус	50	3,16	19	7,09	216	0,04	0,11	0,4	89	0,31
0	Компот из сухих фруктов	200	0,5	0,0	18,3	72	0	0	50,1	14,4	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0,05	0	0	8,58	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8»	40	2,64	0,48	13,36	69,5	0,07	0	0	14	1,56
	Итого за прием		21,4	23,4	85,7	610,8	0,22	0,2	95	171,7	6,0
	Усиленный полдник (30%)										
4	Булка сдобная с маком	60	7,7	7,5	58	326	0,1	0	2	12,1	0,8
0	чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0	0	0,8	2,02	0,05
	Хлеб ржано-пшеничный «Валитек-8»	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4

Итого за прием		4,3	11,2	28,9	253,8	0,1	0,3	4,4	263,8	1,1
		Пищевые			Энерг.	Витамины			Минеральные	
		вещества (г)			ценность	мг			вещества	
		Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,8	46,6	195,5	1347					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575819

Владелец Глушановская Ольга Святославна

Действителен с 14.07.2021 по 14.07.2022