

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МКДОУ  
«Детский сад № 5 «Солнышко»  
Е.М.Рыжова



«12» января 2021 год

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
**ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ МКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 5»СОЛНЫШКО»**  
**В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ**  
**С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ДОУ 10,5 ЧАСОВ**

Составлено в соответствии с примерной формой приложение № 12  
СанПиН 2.4.1.3049-13

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: от 3 до 8 лет

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са
311-т.4/04	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	200/5	1,7	11,0	21,3	182	0,06	0,03	0	27,7	0,35
692/04	Кофейный напиток (на молоке, обогащённом микронутриентами)	180	3,2	4,2	26,3	117	0,04	0,1	0,9	112	0,7
	Бутерброд с маслом сливочным: батон нарезной	40	2,8	0,8	17,6	84	0,04	0,02	-	9,2	0,8
	Сливочное масло порциями	5	1,25	3,62	-	33	0,01	0,02			
<b>ИТОГО:</b>			<b>8,95</b>	<b>19,62</b>	<b>65,2</b>	<b>416</b>	<b>0,15</b>	<b>0,17</b>	<b>0,9</b>	<b>148,9</b>	<b>1,85</b>

**2-ой ЗАВТРАК**

707/04	Сок фруктовый	100	0,4	-	10,6	72	0,08	0,08	2	7	0,3
<b>ИТОГО:</b>			<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>10,6</b>	<b>72</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>

**ОБЕД**

132-III/96 т.1/96	Суп из овощей с говядиной отварной	250/20	2,2	6,0	12,4	99	0,09	0,1	10,6	49	1,1
430-III/96 т.24/96	Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	220/10	10,3	24,5	36,4	311	0,26	0,23	5,6	42,2	2,8
	Овощи (свежие, солёные)	60	1,0	-	1,0	12	0,02	0,02	6	13,8	0,4
631-III/04	Компот из сухофруктов	180	0,6	-	28,3	112	0,04	0,02	Сл.	21,6	0,7
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	84	0,04	0,02	-	9,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76	0,07	0,03	-	14	1,56
<b>ИТОГО:</b>			<b>19,4</b>	<b>31,7</b>	<b>111,8</b>	<b>694</b>	<b>0,52</b>	<b>0,48</b>	<b>22,2</b>	<b>129,8</b>	<b>7,36</b>

**ПОЛДНИК**

697/04	Молоко кипячёное (обогащённое микронутриентами)	200	4,22	5,11	9,44	104	0,07	0,3	1,8	232	0,2
355/04	Вареники ленивые отварные со сметаной прокипяченной	120/30	11,2	2,1	14,1	142	0,06	0,23	0,24	72,9	0,6
<b>ИТОГО:</b>			<b>15,42</b>	<b>7,21</b>	<b>23,54</b>	<b>246</b>	<b>0,13</b>	<b>0,53</b>	<b>2,04</b>	<b>304,9</b>	<b>0,8</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>44,17</b>	<b>58,53</b>	<b>211,14</b>	<b>1428</b>	<b>0,88</b>	<b>1,26</b>	<b>27,14</b>	<b>596,6</b>	<b>10,31</b>
---------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: от 3 до 8 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са
342/04	Омлет с маслом сливочным	100/14/5	12,3	18,7	1,8	224	0,04	0,3	0,15	173	1,9
422/02	Икра морковная/свекольная	60	1,4	4,6	6,8	76	0,02	0,02	4,0	23,4	4,0
694/04	Какао с молоком	180	3,4	3,6	23,2	135	0,04	0,14	0,9	111,6	0,72
	Бутерброд с повидлом: Батон нарезной /повидло	30/10	2,1	0,7	13,6	70	0,05	0,02	0,5	6,6	0,6
<b>ИТОГО:</b>			<b>19,2</b>	<b>27,6</b>	<b>45,4</b>	<b>505</b>	<b>1,05</b>	<b>0,48</b>	<b>5,55</b>	<b>314,6</b>	<b>7,22</b>

### 2-ой ЗАВТРАК

707/04	Сок фруктовый	100	0,4	-	10,6	72	0,08	0,08	2	7	0,3
<b>ИТОГО:</b>			<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>10,6</b>	<b>72</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>

### ОБЕД

120-III/96 т.1/96	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной отварной со сметаной прокипяченной	250/20/10	2,0	4,3	10,0	88	0,06	0,08	21,7	59,5	1
371/04	Рыба (филе) припущенная	70	10,7	0,9	-	63	0,07	0,07	1,2	58,8	0,75
518-III/04 т.24/96	Картофель отварной	150	3,0	5,0	23,0	147	0,16	0,09	21,7	12,8	1,15
	Овощи (свежие, солёные)	60	1,0	-	1,0	12	0,02	0,02	6	13,8	0,4
631-III/04	Компот из сухофруктов	180	0,6	-	28,3	112	0,04	0,02	Сл.	21,6	0,7
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	88	0,06	0,02	-	9,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76	0,07	0,03	-	14	1,56
<b>ИТОГО:</b>			<b>20,6</b>	<b>11,4</b>	<b>96,0</b>	<b>586</b>	<b>0,48</b>	<b>0,33</b>	<b>50,6</b>	<b>189,7</b>	<b>6,36</b>

### ПОЛДНИК

738/04	Пирожок печеный сдобный с фаршем из свежих яблок	75	2,2	16,5	14,4	210	0,06	0,3	0	13,0	0,6
698/04	Снежок	180	5,4	0,1	6,8	54	0,05	0,36	1,3	216	0,18
<b>ИТОГО:</b>			<b>7,6</b>	<b>6,6</b>	<b>21,2</b>	<b>264</b>	<b>0,11</b>	<b>0,66</b>	<b>1,3</b>	<b>229,0</b>	<b>0,78</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>49,8</b>	<b>45,6</b>	<b>173,2</b>	<b>1427</b>	<b>1,72</b>	<b>1,55</b>	<b>59,45</b>	<b>740,3</b>	<b>14,66</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------

День: среда  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: от 3 до 8 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са
311-т.4/04	Каша молочная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным	200/10	2,8	17,6	19,5	160	0,1	0,3	0	40,4	2,0
692/04	Кофейный напиток (на молоке, обогащённом микронутриентами)	180	3,2	4,2	26,3	117	0,04	0,1	0,9	112	0,7
	Бутерброд с сыром: Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	84	0,04	0,02	-	9,2	0,8
97/04	Сыр (порциями)	20	1,4	3,8	1,0	44	0,06	0,08	0,56	208	0,2
<b>ИТОГО:</b>			<b>10,2</b>	<b>26,4</b>	<b>64,4</b>	<b>405</b>	<b>0,24</b>	<b>0,5</b>	<b>1,46</b>	<b>369</b>	<b>3,7</b>

### 2-ой ЗАВТРАК

	Фрукты свежие	100	0,4	-	14,0	76	0,01	0,01	1,8	6,3	0,3
<b>ИТОГО:</b>			<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>14,0</b>	<b>76</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>1,8</b>	<b>6,3</b>	<b>0,3</b>

### ОБЕД

110/96 т.1/96	Борщ с капустой и картофелем с говядиной отварной со сметаной прокипячённой	250/10/10	2,0	5,2	13,1	106	0,06	0,02	10,7	60	1,45
433/04	Мясо тушёное	40/40	9,8	4,3	2,9	95	0,09	0,1	0,7	13,6	1,3
516-III/04 т.24/96	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	31,1	192	0,06	0,01	0	12	0,9
	Овощи (свежие, солёные)	60	1,0	-	1,0	12	0,02	0,02	6	13,8	0,4
638-III/04	Компот из изюма (витаминизированный)/сухофруктов	180	0,5	-	24,7	96	Сл.	0,02	Сл.	55,8	3,1
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	84	0,04	0,02	-	9,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76	0,07	0,03	-	14	1,56
<b>ИТОГО:</b>			<b>23,9</b>	<b>15,5</b>	<b>106,5</b>	<b>661</b>	<b>0,35</b>	<b>0,22</b>	<b>6,7</b>	<b>118,4</b>	<b>9,51</b>

### ПОЛДНИК

738/04	Пирожок печеный сдобный с фаршем капустным	75	4,1	5,9	17,7	149	0,04	0,06	0,8	28,1	0,5
--------	--------------------------------------------	----	-----	-----	------	-----	------	------	-----	------	-----

645/04	Кисель из сока (витаминизированный)	180	0,2	-	33,7	132	Сл.	0,02	4,0	19,8	0,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>4,3</b>	<b>5,9</b>	<b>64,4</b>	<b>281</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>4,8</b>	<b>47,9</b>	<b>0,7</b>	

<b>ВСЕГО:</b>	<b>38,8</b>	<b>47,8</b>	<b>249,3</b>	<b>1423</b>	<b>0,64</b>	<b>0,81</b>	<b>14,76</b>	<b>541,6</b>	<b>14,21</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------

День: четверг  
Неделя: первая  
Возрастная категория: от 3 до 8 лет

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са
508-III/04	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	200/10	5,04	8,26	48,3	291	0,04	0,03	0	10,5	0,7
394/10	Чай с молоком	180	1,7	1,7	18,7	93	0,02	0,07	0,60	72	0,7
	Бутерброд с маслом сливочным: батон нарезной/масло	40/5	2,8	0,8	17,6	84	0,04	0,02	-	9,2	0,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>9,54</b>	<b>10,76</b>	<b>84,6</b>	<b>468</b>	<b>1,0</b>	<b>0,12</b>	<b>0,6</b>	<b>91,7</b>	<b>2,2</b>	

**2 - ой ЗАВТРАК**

707/04	Сок фруктовый	100	0,4	-	10,6	72	0,08	0,08	2	7	0,3
<b>ИТОГО:</b>		<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>10,6</b>	<b>72</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	

**ОБЕД**

131-III/96	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,28	16,83	112	-	-	0,3	23,4	0,8
443-III/96	Рагу из птицы	220	11,9	17,6	23,8	296	0,12	0,12	10,2	41,8	1,9
т.24/96	Овощи (свежие, солёные)	60	1,0	-	1,0	12	0,02	0,02	6	13,8	0,4
638-III/04	Компот из изюма (витаминизированный)/сухофруктов	180	0,5	-	24,7	96	Сл.	0,02	Сл.	55,8	3,1
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	84	0,04	0,02	-	9,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76	0,07	0,03	-	14	1,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>22,45</b>	<b>22,08</b>	<b>100,03</b>	<b>776</b>	<b>0,25</b>	<b>0,21</b>	<b>16,5</b>	<b>158</b>	<b>8,5</b>	

**ПОЛДНИК**

366/04	Запеканка из творога со сметаной прокипяченной	100/15	15,2	12	14,3	217	0,06	0,25	0,3	158	0,6
697/04	Молоко кипячёное	200	4,22	5,11	9,44	104	0,07	0,3	1,8	232	0,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>19,42</b>	<b>17,11</b>	<b>23,73</b>	<b>321</b>	<b>0,13</b>	<b>0,55</b>	<b>1,1</b>	<b>390</b>	<b>0,8</b>	

<b>ВСЕГО:</b>	<b>41,81</b>	<b>49,95</b>	<b>218,96</b>	<b>1938</b>	<b>1,46</b>	<b>0,96</b>	<b>20,2</b>	<b>646,7</b>	<b>11,8</b>
---------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------

День: *пятница*

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 8 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са
413/04	Сосиска отварная	70	5,7	22,7	1,1	151	0,03	0,07	0	19,4	1,3
510-III/04	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/10	4,5	5,1	19,2	145	0,12	0,06	0	18	2,4
685/04	Чай с сахаром	180/13,5	0,1	-	13,4	52	Сл.	Сл.	Сл.	12,6	0,8
	Бутерброд с маслом сливочным: батон нарезной	40	2,8	0,8	17,6	84	0,04	0,02	-	9,2	0,8
	Сливочное масло порциями	5	1,25	3,62	-	33	0,01	0,02			
<b>ИТОГО:</b>		<b>14,35</b>	<b>32,22</b>	<b>51,3</b>	<b>465</b>	<b>0,2</b>	<b>0,17</b>		<b>59,2</b>	<b>4,5</b>	

### 2-ой ЗАВТРАК

	Фрукты свежие	100	0,4	-	14,0	76	0,01	0,01	1,8	6,3	0,3
<b>ИТОГО:</b>		<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>14,0</b>	<b>76</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>1,8</b>	<b>6,3</b>	<b>0,3</b>	

### ОБЕД

110/96 Т1/96	Борщ с капустой, картофелем говядиной отварной со сметаной кипяченой	250/10/5	2,0	5,2	13,1	106	0,06	0,02	10,7	60	1,47
374/04	Рыба, тушённая в томате с овощами	55/55	7,7	4,9	6,4	116	0,08	0,13	5,2	70,4	1
518-III/04	Картофель отварной	150	3,0	5,0	23,0	147	0,16	0,09	21,7	12,8	1,15



311-т.4/04	Каша молочная ячневая жидкая с маслом сливочным	200/10	4,4	9,0	27,4	201	0,1	0,04	0	31,5	2,7
693/04	Какао с молоком (на молоке, обогащённом микронутриентами)	180	3,4	3,6	23,2	135	0,04	0,14	0,9	111,6	0,72
	Бутерброд с сыром: батон нарезной/сыр	40/30	2,8	0,8	17,6	84	0,04	0,02	-	9,2	0,8
<b>ИТОГО:</b>			<b>10,6</b>	<b>13,4</b>	<b>68,2</b>	<b>420</b>	<b>0,18</b>	<b>0,20</b>	<b>0,9</b>	<b>152,3</b>	<b>4,22</b>

## 2-ой ЗАВТРАК

707/04	Сок фруктовый	100	0,4	-	10,6	72	0,08	0,08	2	7	0,3
<b>ИТОГО:</b>			<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>10,6</b>	<b>72</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>

## ОБЕД

174-III/97 т.1/96	Суп крестьянский с говядиной отварной со сметаной прокипячённой	250/20/10	1,8	4,3	7,8	75	0,06	0,09	10	54,5	1
460/02 т.24/96	Лапшевник с говядиной с маслом сливочным	220/10	7,8	18,0	30,7	323	0,2	0,2	0,44	35,2	3,37
	Овощи (свежие, солёные)	60	1,0	-	1,0	12	0,02	0,02	6	13,8	0,4
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,6	-	28,3	112	0,04	0,02	-	9,2	0,8
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	84	0,04	0,02	-	9,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76	0,07	0,03	-	14	1,56
<b>ИТОГО:</b>			<b>16,5</b>	<b>23,5</b>	<b>101,5</b>	<b>682</b>	<b>0,43</b>	<b>0,38</b>	<b>16,44</b>	<b>135,9</b>	<b>7,93</b>

## ПОЛДНИК

270/02 619/04	Сырники из творога (запечённые) со сметаной прокипяченной	130/20	10,2	9,9	19,4	233	0,1	0,24	5,3	135,3	1,0
------------------	-----------------------------------------------------------	--------	------	-----	------	-----	-----	------	-----	-------	-----

День: *вторник*

Неделя: *вторая*

Возрастная категория: *от 3 до 8 лет*

697/04	Молоко кипячёное (обогащённое микронутриентами)	200	4,22	5,11	9,44	104	0,07	0,3	1,8	232	0,2
<b>ИТОГО:</b>			<b>14,42</b>	<b>15,01</b>	<b>28,84</b>	<b>337</b>	<b>0,17</b>	<b>0,54</b>	<b>7,1</b>	<b>367,3</b>	<b>1,2</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>41,92</b>	<b>51,91</b>	<b>209,14</b>	<b>1511</b>	<b>0,86</b>	<b>1,2</b>	<b>26,44</b>	<b>662,5</b>	<b>13,65</b>
---------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	------------	--------------	--------------	--------------

## ЗАВТРАК

№ рец.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины мг	Минеральные в-ва, мг
--------	------------------	----------------------	-------------------------	-------------	----------------------



	Приём пищи, наименование блюда					(ккал)				Ca	Fe
			Б	Ж	У	К	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С		
422/02	Икра свекольная	60	1,4	4,6	7,8	79	0,02	0,02	4,0	23,5	4,0
342/04	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	9,6	15,4	3,8	184	0,04	0,3	0,15	86	1,9
686/04	Чай с сахаром	180/13,5	0,2	-	13,7	54	Сл.	Сл.	2,04	15	0,7
	Бутерброд с повидлом	20/15	2,8	0,8	17,6	84	0,04	0,02	-	9,2	0,8
			1,1	8,3	7,2	105	0,03	0,15	-	6,5	0,3
<b>ИТОГО:</b>			<b>15,1</b>	<b>29,1</b>	<b>50,1</b>	<b>506</b>	<b>0,13</b>	<b>0,49</b>	<b>6,19</b>	<b>140,3</b>	<b>7,7</b>

### 2-ой ЗАВТРАК

707/04	Сок фруктовый	100	0,4	-	10,6	72	0,08	0,08	2	7	0,3
<b>ИТОГО:</b>			<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>10,6</b>	<b>72</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>

### ОБЕД

120-III/96 т.1/96	Щи из свежей капусты и картофеля с говядиной отварной, со сметаной прокипяченной	250/15/5	2,0	6,0	10,0	88	0,07	0,1	21,63	68,1	1,02
371/04	Фрикадельки рыбные запеченные в молочном соусе	51/19	7,6	2,3	4,8	61	0,06	0,01	0,6	27,6	0,68
518-III/04 т.24/96	Картофель отварной	150	3,0	5,0	23,0	147	0,16	0,09	21,7	12,8	1,15
	Овощи (свежие, солёные)	60	1,0	-	1,0	12	0,02	0,02	6	13,8	0,4
639-3к/04	Компот из изюма (витаминизированный)/сухофруктов	180	0,5	-	24,7	96	Сл.	0,02	Сл.	55,8	3,1
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	84	0,04	0,02	-	9,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76	0,07	0,03	-	14	1,56
<b>ИТОГО:</b>			<b>19,4</b>	<b>14,5</b>	<b>97,2</b>	<b>564</b>	<b>0,42</b>	<b>0,29</b>	<b>49,93</b>	<b>201,3</b>	<b>8,71</b>

### ПОЛДНИК

738-760/04	Пирожок печёный сдобный с фаршем морковным	75	3,9	5,5	33,3	190	0,08	0,06	0,8	26	0,7
698/04	Напиток кисломолочны	180	5,4	0,1	6,8	54	0,05	0,36	1,3	216	0,18
<b>ИТОГО:</b>			<b>9,3</b>	<b>5,6</b>	<b>40,1</b>	<b>244</b>	<b>0,13</b>	<b>0,42</b>	<b>2,1</b>	<b>242</b>	<b>0,88</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>44,2</b>	<b>39,2</b>	<b>198</b>	<b>1386</b>	<b>0,76</b>	<b>1,28</b>	<b>60,22</b>	<b>590,6</b>	<b>17,59</b>
---------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: от 3 до 8 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са
510-III/04	Каша пшённая молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	4,4	1,2	27,4	182	0,08	0,01	0,02	0,87	0,17
394/10	Чай с молоком	180	1,7	1,7	18,7	93	0,02	0,07	0,60	72	0,7
	Бутерброд с маслом сливочным: батон нарезной	40	2,8	0,8	17,6	84	0,04	0,02	-	9,2	0,8
	Сливочное масло порциями	5	1,25	3,62	-	33	0,01	0,02			
<b>ИТОГО:</b>			<b>10,15</b>	<b>7,32</b>	<b>63,7</b>	<b>392</b>	<b>0,15</b>	<b>0,12</b>	<b>0,62</b>	<b>82,07</b>	<b>1,67</b>

### 2-ой ЗАВТРАК

707/04	Сок фруктовый	100	0,4	-	10,6	72	0,08	0,08	2	7	0,3
<b>ИТОГО:</b>			<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>10,6</b>	<b>72</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>

### ОБЕД

135-III/96	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	2,0	2,4	14,8	89	0,13	0,1	12,1	40,3	1,3
463/97	Капуста, тушённая с мясным фаршем	220	14,7	11,0	17,0	232	0,09	0,1	11,9	57,2	1,8
т.24/96	Овощи (свежие, солёные)	60	1,0	-	1,0	12	0,02	0,02	6,0	13,8	0,4
639-3к/04	Компот из изюма (витаминизированный)/сухофруктов	180	0,5	-	24,7	96	Сл.	0,02	Сл.	55,8	3,1
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	84	0,04	0,02	-	9,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76	0,07	0,03	-	14	1,5
<b>ИТОГО:</b>			<b>23,5</b>	<b>14,6</b>	<b>91,2</b>	<b>589</b>	<b>0,35</b>	<b>0,29</b>	<b>30,0</b>	<b>199,3</b>	<b>8,9</b>

### ПОЛДНИК

738-765/04	Пирожок печёный простой с фаршем яблочным	75	2,3	2,7	39,5	149	0,04	0,06	1,8	8,3	0,4
645/04	Кисель из сока (витаминизированный)	180	0,2	-	33,7	132	Сл.	0,02	4,0	19,8	0,2
<b>ИТОГО:</b>			<b>2,5</b>	<b>2,7</b>	<b>73,2</b>	<b>281</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>5,8</b>	<b>28,1</b>	<b>0,6</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>36,55</b>	<b>24,62</b>	<b>238,7</b>	<b>1334</b>	<b>0,62</b>	<b>0,57</b>	<b>38,42</b>	<b>316,47</b>	<b>11,47</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: от 3 до 8 лет

### ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca
303/04	Каша молочная вязкая рисовая с маслом сливочным	200/10	1,7	11,0	21,3	182	0,06	0,03	0	27,7	0,35
692/04	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	4,2	26,3	117	0,04	0,1	0,9	111,6	0,7
	Бургерброд с повидлом: батон/повидло	40/13	2,8	0,8	17,6	84	0,04	0,02	-	9,2	0,8
<b>ИТОГО:</b>			<b>7,7</b>	<b>16,0</b>	<b>65,2</b>	<b>383</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>0,9</b>	<b>148,5</b>	<b>1,85</b>

### 2-ой ЗАВТРАК

	Фрукты свежие	100	0,4	-	14,0	76	0,01	0,01	1,8	6,3	0,3
<b>ИТОГО:</b>			<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>14,0</b>	<b>76</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>1,8</b>	<b>6,3</b>	<b>0,3</b>

### ОБЕД

139-III/96 т.1/96	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей отварной	250/20	2,9	4,1	21,0	120	0,1	0,1	8,6	43,1	1,3
449-II/96 т.24/96	Плов из птицы Овощи (свежие, солёные)	220 60	12,2 1,0	17,8 -	28,5 1,0	349 12	0,1 0,02	0,12 0,02	1,8 6	39,6 13,8	3,1 0,4
639-III/04	Компот из яблок	180	0,1	-	25,1	97	0,02	0,02	2	9,0	0,6
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	84	0,04	0,02	-	9,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,3	0,2	8,1	38	0,04	0,02	-	7	0,8
<b>ИТОГО:</b>			<b>18,9</b>	<b>22,5</b>	<b>92,5</b>	<b>660</b>	<b>0,31</b>	<b>0,29</b>	<b>18,4</b>	<b>117,1</b>	<b>6,6</b>

### ПОЛДНИК

366/04	Запеканка из творога со сметаной прокипяченной	100/15	15,2	12	14,3	217	0,06	0,25	0,3	158	0,6
394/10	Чай с молоком	180	1,7	1,7	18,7	93	0,02	0,07	0,60	72	0,7
<b>ИТОГО:</b>			<b>16,9</b>	<b>13,7</b>	<b>23</b>	<b>310</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>	<b>0,9</b>	<b>230</b>	<b>1,3</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>43,9</b>	<b>52,2</b>	<b>194,7</b>	<b>1429</b>	<b>0,54</b>	<b>0,71</b>	<b>22</b>	<b>501,9</b>	<b>10,05</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-----------	--------------	--------------

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 8 лет

### **ЗАВТРАК**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca
97/04			1,4	3,8	1,0	44	0,06	0,08	0,56	208	0,2
311-т.4/04	Каша молочная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным	200/10	2,8	17,6	19,5	160	0,1	0,3	0	40,4	2
692/04	Кофейный напиток (с молоком, обогащённым микронутриентами)	180	3,2	4,2	26,3	117	0,04	0,1	0,9	111,6	0,7
	Бутерброд с сыром: Хлеб пшеничный/сыр	40/15	2,8	0,8	17,6	84	0,04	0,02	-	9,2	0,8
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,2</b>	<b>26,4</b>	<b>64,4</b>	<b>405</b>	<b>0,24</b>	<b>0,5</b>	<b>1,46</b>	<b>369,2</b>	<b>3,7</b>

### **2-ой ЗАВТРАК**

	Фрукты свежие	100	0,4	-	14,0	76	0,01	0,01	1,8	6,3	0,3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>14,0</b>	<b>76</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>1,8</b>	<b>6,3</b>	<b>0,3</b>

### **ОБЕД**

159/97 т.1/96	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной отварной	250/10	3,9	5,4	16,7	131	0,1	0,1	6,7	67,6	1,7
466/04	Биточки паровые (припущенные) из говядины	70	8,7	7,0	5,6	125	0,05	0,08	0	28	1,7
			0,8	1,7	2,9	30	0,07	0,07	0,98	7,0	0,24
518-III/04	Картофель отварной	150	3,0	5,0	23,0	147	0,16	0,09	21,7	12,8	1,15
т.24/96	Овощи (свежие, солёные)	60	1,0	-	1,0	12	0,02	0,02	6,0	13,8	0,4
639-III/04	Компот из яблок	180	0,1	-	25,1	97	0,02	0,02	2	9,0	0,6
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	84	0,04	0,02	-	9,2	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76	0,07	0,03	-	14	1,56
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,8</b>	<b>20,3</b>	<b>108</b>	<b>702</b>	<b>0,53</b>	<b>0,43</b>	<b>37,38</b>	<b>161,4</b>	<b>8,15</b>

### **ПОЛДНИК**

269-I/04	Запеканка овощная с маслом сливочным	140/10	2,8	13,4	25,2	226	0,1	0,07	15,2	61,9	1,4
394/10	Чай с молоком	180	1,7	1,7	18,7	93	0,02	0,07	0,60	72	0,7

	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	8,8	42	0,03	0,01	-	4,6	0,4
	Кондитерские изделия	35	1,1	8,3	7,2	105	0,03	0,15	-	6,5	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>7,0</b>	<b>23,8</b>	<b>59,9</b>	<b>466</b>	<b>0,18</b>	<b>0,3</b>	<b>15,62</b>	<b>145</b>	<b>2,8</b>	

<b>ВСЕГО:</b>	<b>40,4</b>	<b>70,5</b>	<b>246,3</b>	<b>1649</b>	<b>0,96</b>	<b>1,24</b>	<b>56,26</b>	<b>681,9</b>	<b>14,95</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------

<b>Средний итог в целом за период реализации 75 % от среднесуточной нормы</b>	<b>41,9</b>	<b>49,32</b>	<b>216,52</b>	<b>1495</b>	<b>0,97</b>	<b>1,02</b>	<b>39,46</b>	<b>561,35</b>	<b>13,15</b>
-------------------------------------------------------------------------------	-------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------