





УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ ЛСШ

 Т.В.Гаевская  
« 06 »  2020 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник ТО  
Управления Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека  
по Камчатскому краю в Мильковском и  
Быстринском районах

 Л.А.Ерофеева  
« 06 »  2020 г.

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Лазовская средняя школа»**

**ПРИМЕРНОЕ  
десятидневное меню для организации питания  
воспитанников с 1 года 6 месяцев до 3-х лет**

Возрастная категория: с 1,6 до 3 лет .

**Неделя 1: 1 день Понедельник**

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг.
			Б	Ж	Уг		С
	<b><u>Завтрак 1</u></b>						
	1. Каша манная	180	5,69	6,9	28,96	130,5	-
	2. Чай сладкий, лимон	160	0.2	3.25	10.6	42.06	3.25
	3. Бутерброд с маслом, сыром						
	4. Яйцо вареное ½	35,3/43	4.07	8.66	19.57	133.41	0.18
	<b><u>Завтрак II</u></b>						
	½	½	2,22		0,1	3,15	-
	Сок фруктовый						
	100		0,5	-	11,7	47	2,0
<b>Всего в завтрак</b>			<b>12.68</b>	<b>18.51</b>	<b>70.93</b>	<b>356.12</b>	<b>5.43</b>
	<b><u>Обед</u></b>						
	1. Салат из свеклы	40	0,56	4,03	3,69	50,72	-
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/20	5,64	3,93	13,89	98,3	0,11
	3. Плов мясной	150	9,93	12,67	16,06	218	0,3
	4. Компот сухофрукты	150	0,6	-	19,35	80,58	-
	5. Хлеб ржаной	30	2,77	0,45	15,45	76,95	-
<b>Всего в обед</b>			<b>19,5</b>	<b>21,08</b>	<b>68,44</b>	<b>524,55</b>	<b>1,14</b>
	<b><u>Полдник</u></b>						
	1. Какао на молоке	150	2.82	2.4	20.055	113.1	0,3
	2. Вафли	15	0.5	0.42	9.57	51.3	-
	3. Груша	100	0.4	-	11.56	45.31	5.4
<b>Всего в полдник</b>			<b>3.72</b>	<b>2.82</b>	<b>41.85</b>	<b>209.71</b>	<b>5.7</b>
	<b><u>Ужин</u></b>						
	1. Рыба припущенная в сметанном соусе	60/20	9816	5,44	1,368	102,2	0,84
	2. Пюре картофельное	140	2,6	2	21,75	112,0	5,55
	3. Кисель	150	-	-	19,5	79,5	1,35
	4. Хлеб пшеничный	35	1,6	0,265	8,4	42,4	-
<b>Всего в ужин</b>			<b>14,02</b>	<b>14,5</b>	<b>51,02</b>	<b>336,1</b>	<b>7,74</b>

<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>		<b>49,92</b>	<b>56,91</b>	<b>232,24</b>	<b>1426,48</b>	<b>20,01</b>
---------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------

Возрастная категория: с 1,6 до 3 лет .

**Неделя 1: 2 день Вторник**

№ ре-цеп-та	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	Уг		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак 1</u></b>										
	1. Суп молочный с макаронными изделиями	180	2,55	2,865	12,33	73,41	0,045	0,105	0,45	200,0	8,565
	2. Кофейный напиток из цикория с молоком	160	2,6	2,0	21,25	113,66	0,02	0,06	0,3	28,3	-
	3. Бутерброд с маслом	35/3/4,3	2,45	3,99	12,65	96,1	0,11	0,08	-	17,9	1,59
	<b><u>Завтрак II</u></b>										
	Сок фруктовый	100	0,5	-	11,7	47,0	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
<b>Всего в завтрак</b>			<b>8,1</b>	<b>8,85</b>	<b>57,88</b>	<b>330,17</b>	<b>0,176</b>	<b>0,255</b>	<b>2,75</b>	<b>254,2</b>	<b>10,35</b>
	<b><u>Обед</u></b>										
	1. Салат из моркови	40	0,46	4,32	4,15	54,72	-	-	-	-	-
	2. Суп крестьянский со сметаной	180/9	3,635	4,64	8,8	91,2	0,05	0,06	9,6	36,0	0,9
	3. Гуляш в томатном соусе	60/20	3,3	4,26	5,46	109,36	0,036	0,048	2,4	162,0	0,54
	4. Пюре картофельное	100	2,17	3,12	5,36	82,6	0,13	7,02	2,09	36,72	0,49
	5.Компот сухофрукты	150	0,6	-	19,35	80,58	0,07	0,03	0,3	24,0	0,45
	6. Хлеб ржаной	30	2,84	0,45	15,45	76,95	0,11	0,03	0,3	12,75	1,2
<b>Всего в обед</b>			<b>13,0</b>	<b>16,79</b>	<b>58,87</b>	<b>495,41</b>	<b>0,26</b>	<b>7,2</b>	<b>14,39</b>	<b>275,72</b>	<b>3,98</b>
	<b><u>Полдник</u></b>										
	1. Чай с молоком	160	1,05	1,2	12,3	64,5	0,015	0,06	0,45	49,5	0,6
	2.Булочка	50	2,25	2,73	21,225	90,225	0,043	0,039	-	15,1	0,63
	3. Яблоко	100	0,4	-	12,2	49,68	0,1	0,03	14,04	17,28	2,37
<b>Всего в полдник</b>			<b>3,7</b>	<b>3,93</b>	<b>45,72</b>	<b>204,23</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>	<b>14,49</b>	<b>81,88</b>	<b>3,6</b>
	<b><u>Ужин</u></b>										
	1. Яйцо отварное	30	6,28	7,1	6,2	95,2	0,03	0,24	0,14	80,66	1,06
	2.Овощное рагу	150	0,9	-	19,5	79,5	0,02	0,04	5,6	32,8	0,6
	3. Кисель	150	-	0,265	8,4	42,4	-	-	1,35	9,0	0,15
	4. Хлеб пшеничный	35	1,6				0,075	0,02	-	11,33	1,065
<b>Всего в ужин</b>			<b>8,78</b>	<b>14,61</b>	<b>36,67</b>	<b>342,69</b>	<b>0,12</b>	<b>0,3</b>	<b>7,09</b>	<b>133,79</b>	<b>2,87</b>

<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>		<b>35</b>	<b>45,63</b>	<b>217,78</b>	<b>1372,7</b>	<b>1,13</b>	<b>0,95</b>	<b>41,44</b>	<b>345,77</b>	<b>21,22</b>
---------------------	--	-----------	--------------	---------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------

Возрастная категория: с 1,6 до 3 лет .

**Неделя 1: День Среда**

№ ре- цеп- та	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные ве- щества, мг	
			Б	Ж	У <sub>2</sub>		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>Завтрак I</b>										
	Суп молочный с хлопья- ми «Геркулес»	180	3,0	3,345	11,055	86,55	0,105	0,03	-	170	1,2
	2. Чай с молоком	160	1,05	1,2	12,3	64,5	0,015	0,06	0,45	49,5	0,6
	3. Бутерброд с маслом, сыром	35/3/4,3	4,07	8,66	19,57	133,41	0,08	0,06	0,18	143,28	0,61
	<b>Завтрак II</b>										
	Сок фруктовый	130	0,65	-	15,21	61,1	0,013	0,013	2,6	10,4	0,26
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>8,77</b>	<b>13,2</b>	<b>58,13</b>	<b>345,56</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>3,2</b>	<b>373,18</b>	<b>2,67</b>
	<b>Обед</b>										
	1. Соленый огурец	30	0,21	-	0,39	2,45	-	-	-	7,5	0,36
	2. Щи со свежей капу- стой со сметаной	180/9	1,51	1,2	6,62	44,39	0,05	0,04	17,77	46,64	0,55
	3. Тефтели мясные, соус сметанный	60/20	9,36	8,1	3,65	126,78	0,043	0,065	-	12,0	0,87
	5. Компот сухофрукты	100	3,15	4,08	17,52	135,3	0,092	0,048	-	14,4	1,88
	6. Хлеб ржаной	150	0,78	-	20,22	80,58	0,015	0,03	0,6	30,85	0,55
		40	3,7	0,6	20,6	102,6	0,11	0,04	-	17,0	1,6
	<b>Всего в обед</b>		<b>17,42</b>	<b>13,98</b>	<b>69</b>	<b>492,1</b>	<b>0,31</b>	<b>0,223</b>	<b>18,37</b>	<b>120,89</b>	<b>5,45</b>
	<b>Полдник</b>										
	1. Какао с молоком	160	2,82	2,4	20,055	113,1	0,015	0,06	0,3	25,5	-
	2. Вафли	15	0,5	0,42	9,57	51,3	0,01	0,01	-	1,5	0,09
	3. Груша	100	0,4	-	11,56	45,31	0,02	0,03	5,4	20,53	2,48
	<b>Всего в полдник</b>		<b>3,72</b>	<b>2,82</b>	<b>41,118</b>	<b>209,71</b>	<b>0,18</b>	<b>0,1</b>	<b>5,7</b>	<b>47,53</b>	<b>2,57</b>
	<b>Ужин</b>										
	1. Сарделька отварная	50	8,0	11,0	0,06	122,5	-	0,06	21,5	8,15	0,45
	2. Капуста тушеная	130	2,75	5,82	6,04	103,74	0,039	0,03	14,69	77,09	1,09
	3. Кисель	160	-	-	19,5	79,5	-	-	1,35	9,0	0,15
	4. Хлеб пшеничный	35	202	0,75	12,43	55,0	0,02	0,02	-	8,0	0,6
	<b>Всего в ужин</b>		<b>14,79</b>	<b>17,57</b>	<b>38,03</b>	<b>359,74</b>	<b>0,41</b>	<b>0,13</b>	<b>37,54</b>	<b>102,24</b>	<b>1,75</b>
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>		<b>42,29</b>	<b>47,57</b>	<b>206,34</b>	<b>1407,11</b>	<b>1,11</b>	<b>0,61</b>	<b>64,81</b>	<b>643,84</b>	<b>12,44</b>

Возрастная категория: с 1,6 до 3 лет .

**Неделя 1: 4 день Четверг**

№ ре-цеп-та	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	Уг		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак I</u></b>										
	1. Каша молочная гречневая	180	8,89	10,38	45	180,3	0,12	0,015	-	150,0	1,05
		160	0,2	3,25	10,6	42,06	-	-	3,25	12,13	0,46
	2. Чай с лимоном										
	3. Бутерброд с маслом, сыром	35/3/4,3	4,07	8,66	9,37	133,41	0,08	0,06	0,18	14,28	0,61
	<b><u>Завтрак II</u></b>										
	Сок фруктовый	100	0,5	-	11,7	47,0	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>13,48</b>	<b>22,29</b>	<b>76,67</b>	<b>402,77</b>	<b>0,21</b>	<b>0,08</b>	<b>5,43</b>	<b>184,58</b>	<b>2,32</b>
	<b><u>Обед</u></b>										
	1. Салат из моркови и яблок	40	0,38	2,87	4,18	43,64	0,02	0,02	2,24	14,94	0,44
	2. Суп с клецками	180	4,59	1,55	15,21	102,82	0,11	0,11	3,82	31,68	0,94
	3. Котлета мясная, соус томатный	60/20	7,1	6,8	7,7	107	0,07	0,09	0,3	46,0	0,8
	4. Капуста тушеная	130	2,12	3,9	10,62	89,1	0,02	0,05	1,65	44,48	-
	5. Кисель	150	-	-	19,5	79,5	-	-	1,35	9,0	1,85
	6. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,04	0,03	-	13,6	0,15
											0,92
	<b>Всего в обед</b>		<b>16,83</b>	<b>15,6</b>	<b>70,89</b>	<b>494,46</b>	<b>0,26</b>	<b>0,3</b>	<b>9,36</b>	<b>115,22</b>	<b>5,1</b>
	<b><u>Полдник</u></b>										
	1. Напиток «Снежок»	160	4,2	4,8	13,9	124,9	0,045	0,195	2,4	163,5	0,15
	2. Печенье	20	2,8	1,04	7,32	31,46	0,016	0,016	-	8,6	0,36
	3. Яблоко	100	0,4	-	12,2	49,68	0,1	0,03	14,04	17,28	2,37
	<b>Всего в полдник</b>		<b>6,68</b>	<b>1,52</b>	<b>33,42</b>	<b>206,04</b>	<b>0,16</b>	<b>0,24</b>	<b>16,44</b>	<b>189,38</b>	<b>2,88</b>
	<b><u>Ужин</u></b>										
	1. Запеканка рисовая со сметанным соусом	130/50	18,6	11,0	16,7	211,4	0,07	0,407	0,615	219,5	0,8
	2. Кофейный напиток из цикория с молоком	150	2,6	2,0	21,25	113,66	0,02	0,06	0,3	28,3	-
	3. Хлеб пшеничный	25	1,44	0,53	8,88	39,28	0,02	0,02	-	8,0	0,6
	<b>Всего в ужин</b>		<b>21,78</b>	<b>13,53</b>	<b>41,5</b>	<b>380,06</b>	<b>0,11</b>	<b>0,49</b>	<b>0,91</b>	<b>255,8</b>	<b>1,4</b>

<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>		<b>58,77</b>	<b>52,94</b>	<b>242,28</b>	<b>1467,97</b>	<b>0,74</b>	<b>1,11</b>	<b>32,14</b>	<b>744,98</b>	<b>11,7</b>
---------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------

Возрастная категория: с 1,6 до 3 лет .

**Неделя 1: 5день Пятница**

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У <sub>2</sub>		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак I</u></b>										
	1. Каша молочная пшеничная	180	5,06	7,81	19,39	168,71	0,075	0,15	0,67	139,39	0,54
	2. Чай сладкий с лимоном	160	0,2	3,25	10,6	42,06	-	-	3,25	12,13	0,46
	3. Бутерброд с маслом, сыром	35/3/4,3	4,07	8,66	9,37	133,41	0,08	0,06	0,18	14,28	0,61
	<b><u>Завтрак II</u></b>										
	Сок фруктовый	100	0,5	-	11,7	47,0	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
<b>Всего в завтрак</b>			<b>9,83</b>	<b>19,97</b>	<b>51,06</b>	<b>391,18</b>	<b>0,16</b>	<b>2,2</b>	<b>7,1</b>	<b>173,8</b>	<b>1,81</b>
	<b><u>Обед</u></b>										
	1. Салат из свеклы	40	0,5	4,03	3,1	50,72	-	-	-	-	-
	2. Рассольник со сметаной	180/9	3,04	1,71	11,02	85,27	0,09	0,07	6,57	38,34	0,8
	3. Котлета рыбная, соус томатный	70/30	15,64	2,18	4,17	95,64	0,02	0,13	0,43	43,27	0,41
	4. Пюре картофельное	130	2,82	4,05	6,97	107,38	0,09	9,12	2,72	47,73	0,63
	5. Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,03	52,08	0,009	0,006	30,0	5,64	0,22
	6. Хлеб ржаной	40	3,7	0,6	-	102,6	0,11	0,04	-	17,0	1,6
<b>Всего в обед</b>			<b>25,85</b>	<b>12,63</b>	<b>38,29</b>	<b>493,69</b>	<b>0,31</b>	<b>9,37</b>	<b>39,72</b>	<b>151,88</b>	<b>3,66</b>
	<b><u>Полдник</u></b>										
	1. Компот из сухофруктов	160	0,78	-	20,22	80,58	0,02	0,03	0,6	30,85	0,51
	2. Вафли	15	0,5	0,42	9,57	51,3	0,01	0,01	-	1,5	0,09
	3. Яблоко	100	0,4	-	12,2	49,68	0,1	0,03	14,04	17,28	2,37
<b>Всего в полдник</b>			<b>1,68</b>	<b>0,42</b>	<b>41,99</b>	<b>181,56</b>	<b>1,03</b>	<b>0,07</b>	<b>14,64</b>	<b>49,63</b>	<b>2,97</b>
	<b><u>Ужин</u></b>										
	1. Вермишель отварной	100	3,9	4,1	20,84	138,25	0,04	0,01	-	4,21	0,54
	2. Шницель мясной	70	10,3	4,14	3,81	87,53	0,04	0,08	-	9,52	0,71
	3. Кисель	150	-	-	19,5	79,5	-	-	1,35	9,0	0,15
	4. Хлеб пшеничный	35	2,02	0,75	12,43	55	0,02	0,02	-	8,0	0,6
<b>Всего в ужин</b>			<b>16,22</b>	<b>8,99</b>	<b>56,58</b>	<b>360,28</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>1,35</b>	<b>30,73</b>	<b>2,0</b>

<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>		<b>53,58</b>	<b>42,01</b>	<b>187,92</b>	<b>1426,71</b>	<b>1,6</b>	<b>12,74</b>	<b>62,81</b>	<b>406,14</b>	<b>10,44</b>
---------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	------------	--------------	--------------	---------------	--------------

Возрастная категория: с 1,6 до 3 лет .

**Неделя 2: 6 день Понедельник**

№ ре- цеп- та	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные веще- ства, мг	
			Б	Ж	У <sub>2</sub>		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак 1</u></b>										
	1. Суп молочный с вермишелью	180	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,3	0,18	100,82	1,06
	2. Чай с молоком	160	2,8	2,92	15,92	98,35	0,019	0,019	0,6	115,28	0,58
	4. Бутерброд с маслом и сыром	35/4/6	2,45	3,99	12,65	107,41	0,04	0,11	-	17,3	1,59
	<b><u>Завтрак II</u></b>										
	Сок фруктовый	100	0,5	-	11,7	47,0	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
<b>Всего в завтрак</b>			<b>15,07</b>	<b>25,64</b>	<b>49,43</b>	<b>472,89</b>	<b>0,12</b>	<b>0,48</b>	<b>8,91</b>	<b>273,65</b>	<b>3,98</b>
	<b><u>Обед</u></b>										
	1. Салат из капусты и яблок	40	0,43	4,08	2,53	48,56	-	-	-	-	-
	2. Суп с макаронными изделиями	180	3,13	0,49	13,07	77,08	0,07	0,12	2,66	21,22	0,52
	3. Жаркое по-домашнему	170	3,03	9,23	16,49	207,18	0,14	-	3,48	24,73	2,0
	4. Кисель	130	-	-	19,5	79,5	-	0,04	1,35	9,0	0,15
	5. Хлеб ржаной	40	3,7	0,6	20,6	102,6	0,11	-	-	17,0	1,6
<b>Всего в обед</b>			<b>16,29</b>	<b>14,4</b>	<b>72,19</b>	<b>514,92</b>	<b>0,32</b>	<b>0,23</b>	<b>7,49</b>	<b>71,95</b>	<b>4,27</b>
	<b><u>Полдник</u></b>										
	1. Молоко 3,2% жирност	160	6,0	6,4	9,4	120,0	0,04	0,26	1,2	242,0	0,2
	2. Пряник	20	1,24	0,4	8,44	66,0	2,2	0,14	-	0,01	0,02
	3. Апельсин	100	0,9	-	8,4	38,0	0,04	0,03	60,0	34,0	0,3
<b>Всего в полдник</b>			<b>8,14</b>	<b>6,08</b>	<b>26,24</b>	<b>224,0</b>	<b>2,28</b>	<b>0,43</b>	<b>61,2</b>	<b>276,01</b>	<b>0,52</b>
	<b><u>Ужин</u></b>										
	<b><u>1.</u></b> Омлет натуральный										
	2. Винегрет овощной	150/30	4,3	6,6	29,4	196,5	0,131	0,138	8,27	54,445	1,471
	3. Чай с молоком	160	2,82	2,4	20,055	113,1	0,015	0,06	0,3	25,5	-
	4. Бутерброд с маслом, сыром	30	2,02	0,75	12,43	55,0	0,02	0,02	-	8,0	0,6
	2. Какао на молоке										
	3. Хлеб пшеничный										
<b>Всего в ужин</b>			<b>9,14</b>	<b>9,75</b>	<b>61,88</b>	<b>364,6</b>	<b>0,166</b>	<b>0,218</b>	<b>8,57</b>	<b>87,945</b>	<b>2,071</b>



<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>		<b>45,43</b>	<b>50,13</b>	<b>197,63</b>	<b>1481,8</b>	<b>2,906</b>	<b>1,298</b>	<b>87,49</b>	<b>723,515</b>	<b>9,631</b>

Возрастная категория: с 1,6 до 3 лет .

**Неделя 2: 7день Вторник**

№ ре- цеп- та	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины мг
			Б	Ж	У <sub>2</sub>		С
	<b><u>Завтрак I</u></b>						
	1. Каша молочная гречневая	180	4,545	5,925	24,225	171,75	-
	2. Чай с лимоном	160	0,2	3,25	10,6	42,06	3,25
	3. Бутерброд с маслом, сыром	35/3/4,3	2,45	3,99	12,65	96,1	-
	<b><u>Завтрак II</u></b>						
	Сок фруктовый	100	0,5	-	11,7	47	2,0
<b>Всего в завтрак</b>			<b>7,695</b>	<b>13,165</b>	<b>59,175</b>	<b>356,91</b>	<b>5,25</b>
	<b><u>Обед</u></b>						
	1. Салат из моркови с чесноком	40	0,66	2,8	1,96	36,31	10,3
	2. Суп с зеленым горошком	180/7	3,37	1,53	9,16	65,54	8,89
	3. Запеканка картофельная с отварным мясом	160	13,58	13,36	11,65	243,104	6,96
	4. Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	0,6
	5. Хлеб ржаной	40	3,7	0,45	20,6	102,6	-
<b>Всего в обед</b>			<b>22,95</b>	<b>13,98</b>	<b>39,51</b>	<b>490,7</b>	<b>23,35</b>
	<b><u>Полдник</u></b>						
	1. Чай с лимоном	160	2,6	2,0	21,25	113,66	0,3
	2. Пирожок печеный с яблоком	35/15	8,6	1,5	121,9	119,97	0,21
	3. Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10
<b>Всего в полдник</b>			<b>11,2</b>	<b>3,5</b>	<b>143,15</b>	<b>233,63</b>	<b>0,51</b>
	<b><u>Ужин</u></b>						
	1. Капуста тушеная	100	3,9	4,1	20,84	138,25	0,56
	2. Рулет мясной	70	10,3	4,14	3,81	87,53	-
	3. Чай с сахаром	150	9,6	2,45	10,4	39,42	4,8
	4. Хлеб пшеничный	35	2,02	0,75	12,43	55,0	-
<b>Всего в ужин</b>			<b>23,54</b>	<b>15,75</b>	<b>36,35</b>	<b>318,26</b>	<b>16,7</b>

<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>			<b>60,59</b>	<b>58,9</b>	<b>168,6</b>	<b>1392,52</b>	<b>44,47</b>			

Возрастная категория: с 1,6 до 3 лет .

**Неделя 2: 8 день Среда**

№ ре- цеп- та	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные ве- щества, мг	
			Б	Ж	У <sub>2</sub>		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак 1</u></b>										
	1. Каша молочная «Дружба»	180	4,74	7,63	19,75	167,37	0,06	0,15	0,675	137,985	0,405
	2. Чай сладкий	160	9,6	2,45	10,4	39,42	-	0,005	4,8	9,28	0,43
	3. Бутерброд с маслом, сыром	35/3/4,3	2,43	3,99	12,65	96,1	0,11	0,08	-	17,9	1,59
	4. Яйцо вареное ½										
	<b><u>Завтрак II</u></b>										
	Сок фруктовый	100	0,5	-	11,7	47,0	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
<b>Всего в завтрак</b>			<b>17,29</b>	<b>14,07</b>	<b>54,5</b>	<b>349,89</b>	<b>0,18</b>	<b>0,29</b>	<b>7,475</b>	<b>173,165</b>	<b>2,625</b>
	<b><u>Обед</u></b>										
	1. Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,76	4,05	2,504	49,504	-	-	-	-	-
	2. Борщ со сметаной	180/7	2,77	1,56	4,88	58,48	0,05	6,03	8,98	53,22	0,79
	3. Запеканка картофель- ная с отварным мясом	160	13,58	13,36	11,65	243,104	0,112	0,176	6,96	57,45	2,304
	4. Компот сухофрукты	150	0,78	-	20,22	80,58	0,015	0,03	0,6	30,85	0,51
	5. Хлеб ржаной	30	2,77	0,45	15,45	76,95	0,08	0,03	-	12,75	1,2
<b>Всего в обед</b>			<b>20,56</b>	<b>19,42</b>	<b>54,7</b>	<b>508,62</b>	<b>0,26</b>	<b>6,28</b>	<b>16,54</b>	<b>154,29</b>	<b>4,29</b>
	<b><u>Полдник</u></b>										
	1. Чай с лимоном	160	0,2	3,25	10,6	42,06	-	-	3,25	12,13	0,46
	2. Печенье	60	3,9	6,41	22,452	173,69	0,048	0,048	0,503	23,94	0,672
	3. Груша										
<b>Всего в полдник</b>			<b>4,1</b>	<b>9,66</b>	<b>23,052</b>	<b>215,75</b>	<b>0,048</b>	<b>0,048</b>	<b>3,753</b>	<b>36,07</b>	<b>1,132</b>
	<b><u>Ужин</u></b>										
	1. Тефтели рыбные	70	8,15	3,12	5,62	81,67	0,05	0,03	0,59	31,44	0,46
	2. Вермишель с маслом	100	3,9	4,1	20,84	138,25	0,04	0,01	-	4,21	0,54
	3. Чай с молоком	150	2,4	2,4	13,35	81,9	0,12	0,015	0,495	-	-
	4. Хлеб пшеничный	35	2,02	0,75	12,43	55,0	0,02	0,02	-	8,0	0,6
<b>Всего в ужин</b>			<b>16,47</b>	<b>10,37</b>	<b>52,24</b>	<b>356,82</b>	<b>0,23</b>	<b>0,095</b>	<b>1,085</b>	<b>43,65</b>	<b>1,6</b>

<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>		<b>59,45</b>	<b>53,52</b>	<b>184,49</b>	<b>1452,73</b>	<b>0,748</b>	<b>6,713</b>	<b>28,853</b>	<b>411,42</b>	<b>10,56</b>
---------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------

Возрастная категория: с 1,6 до 3 лет .

**Неделя 2: 9день Четверг**

№ ре- цеп- та	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные ве- щества, мг	
			Б	Ж	У <sub>2</sub>		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>Завтрак I</b>										
	1. Каша молочная пше- ничная	180	4,53	7,47	23,49	179,505	0,045	0,165	0,673	141,55	0,42
	2. Чай с лимоном	160	1,65	3,045	9,97	39,43	-	-	3,045	11,37	0,435
	3. Бутерброд с маслом, сыром	35/3/4,3	2,45	3,99	12,65	96,1	0,11	0,08	-	17,9	1,59
	<b>Завтрак II</b>										
	Сок фруктовый	100	0,5	-	11,7	47,0	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>18,73</b>	<b>14,505</b>	<b>57,81</b>	<b>362,035</b>	<b>0,165</b>	<b>0,26</b>	<b>5,72</b>	<b>178,82</b>	<b>2,64</b>
	<b>Обед</b>										
	1. Салат из свеклы	40	0,47	2,03	3,62	34,8	-	-	-	-	-
	2. Суп картофельный на мясном бульоне со сме- таной	180/7	3,4	1,5	11,62	84,39	0,105	0,075	8,79	31,56	0,85
	3. Ленивые голубцы с отварным мясом	180	13,15	13,18	16,81	239,78	0,07	0,12	41,56	72,43	2,19
	4. Компот из сухофрук- тов	150	0,78	-	20,22	80,58	0,015	0,03	0,6	30,35	0,31
	5. Хлеб пшеничный	110	2,3	0,86	14,2	62,86	0,022	0,022	-	9,14	0,68
	<b>Всего в обед</b>		<b>20,1</b>	<b>17,57</b>	<b>66,47</b>	<b>502,41</b>	<b>0,212</b>	<b>0,25</b>	<b>51,04</b>	<b>143,98</b>	<b>4,23</b>
	<b>Полдник</b>										
	1. Напиток «Снежок»	150	4,2	4,8	13,9	124,9	0,045	0,193	2,4	16,35	0,15
	2. Печенье	20	2,08	1,04	7,32	31,46	0,016	0,016	-	8,6	0,36
	3. Груша	100	0,4	-	10,7	42,0	0,02	0,03	0,1	19,0	2,3
	<b>Всего в полдник</b>		<b>6,68</b>	<b>5,84</b>	<b>31,92</b>	<b>198,36</b>	<b>0,063</b>	<b>0,241</b>	<b>2,5</b>	<b>43,95</b>	<b>2,81</b>
	<b>Ужин</b>										
	1. Биточки манные соус молочный	120/30	17,16	10,64	14,73	230,4	0,075	0,3	0,3	168,84	0,79
	2. Кисель	160	-	-	19,5	79,5	-	-	1,35	9,0	0,15
	3. Хлеб ржаной	20	1,85	0,3	10,3	51,3	0,05	0,02	-	8,5	0,8
	<b>Всего в ужин</b>		<b>19,01</b>	<b>10,94</b>	<b>44,53</b>	<b>361,2</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>	<b>1,65</b>	<b>186,34</b>	<b>1,74</b>

<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>		<b>64,52</b>	<b>48,85</b>	<b>200,73</b>	<b>1424,003</b>	<b>0,52</b>	<b>1,071</b>	<b>60,91</b>	<b>553,09</b>	<b>11,42</b>
---------------------	--	--------------	--------------	---------------	-----------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------

Возрастная категория: с 1,6 до 3 лет .

**Неделя 2: 10 день Пятница**

№ ре- цеп- та	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные ве- щества, мг	
			Б	Ж	У <sub>2</sub>		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак I</u></b>										
	1. Каша молочная куку- рузная	180	4,06	7,81	19,25	158,01	0,065	0,15	0,65	136,39	0,51
	2. Чай с молоком	160	1,05	1,2	12,3	64,5	0,015	0,06	0,45	49,5	0,6
	3. Бутерброд с маслом, сыром	35/3/4,3	4,07	8,66	19,57	96,1	0,08	0,06	0,18	143,28	0,61
	<b><u>Завтрак II</u></b>										
	Сок фруктовый	100	0,5	-	11,7	47,0	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
<b>Всего в завтрак</b>			<b>9,68</b>	<b>17,67</b>	<b>62,82</b>	<b>365,61</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>3,23</b>	<b>337,17</b>	<b>1,92</b>
	<b><u>Обед</u></b>										
	1. Салат из зеленого го- рошка	40	1,24	0,08	2,6	16,0	0,04	0,02	4,0	8,0	0,3
	2. Суп овсяный	180	3,6	2,3	9,63	91,4	0,11	0,07	3,58	18,8	0,88
	3. Мясные биточки в то- матном соусе	60/20	7,1	6,8	7,7	107	0,07	0,09	0,3	46,0	0,8
	4. Пюре картофельное	130	2,82	4,05	6,97	107,38	0,09	9,12	2,72	47,73	0,63
	5. Компот из сухофрук- тов	150	0,78	-	20,22	80,58	0,015	0,03	0,6	30,85	0,55
	6. Хлеб ржаной, пше- ничный	30/10	3,34	0,66	19,0	92,66	0,005	0,03	-	15,03	1,37
<b>Всего в обед</b>			<b>18,88</b>	<b>13,89</b>	<b>66,12</b>	<b>495,02</b>	<b>0,33</b>	<b>9,36</b>	<b>11,2</b>	<b>166,41</b>	<b>4,53</b>
	<b><u>Полдник</u></b>										
	1. Кисель	160	-	-	19,5	79,5	-	-	1,35	9,0	0,15
	2. Сдоба	20	1,33	3,36	12,76	68,4	0,01	0,01	-	2,0	0,12
	3. Яблоко	120	0,48	-	14,64	59,62	0,12	0,036	16,85	20,74	2,84
<b>Всего в полдник</b>			<b>1,81</b>	<b>3,36</b>	<b>46,9</b>	<b>207,52</b>	<b>0,13</b>	<b>0,046</b>	<b>18,2</b>	<b>31,74</b>	<b>3,11</b>
	<b><u>Ужин</u></b>										
	1. Пудинг рисовый с изюмом	150	3,61	4,77	42,6	238,39	0,045	0,045	0,48	28,17	0,84
	2. Чай с лимоном	150	0,2	3,25	10,6	42,06	-	-	3,25	12	0,46
	3. Хлеб пшеничный	35	2,02	0,75	12,43	55,0	0,02	0,02	-	13	0,6
<b>Всего в ужин</b>			<b>5,83</b>	<b>8,77</b>	<b>65,63</b>	<b>335,45</b>	<b>0,065</b>	<b>0,065</b>	<b>3,73</b>	<b>48,3</b>	<b>1,9</b>

<b><u>ИТОГО В ДЕНЬ</u></b>		<b>36,2</b>	<b>43,69</b>	<b>241,47</b>	<b>1403,6</b>	<b>0,69</b>	<b>9,741</b>	<b>36,46</b>	<b>583,62</b>	<b>11,46</b>

**Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона  
питания детей с 1,6 до 3х лет**

<b><u>Итого за 10 дней</u></b>		<b>512</b>	<b>505</b>	<b>2069</b>	<b>14299,09</b>	<b>10,82</b>	<b>499,49</b>	<b>413,26</b>	<b>4904</b>	<b>119,9</b>
<b><u>Итого за 1 день</u></b>		<b>51</b>	<b>50</b>	<b>206</b>	<b>1429,91</b>	<b>1,08</b>	<b>49,95</b>	<b>41,33</b>	<b>490</b>	<b>11,99</b>

Ежедневно проводится витаминизация III-го блюда: 35 мг на одного ребенка.

При составлении меню использовалась следующая литература, по которой составлены технологические карты:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005г.
2. «Шаблоны документов образовательного учреждения». Выпуск 2008.2
3. «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ». № 9, сентябрь 2011г.

Возрастная категория: с 3 до 7 лет .

**Неделя 1: 1 день Понедельник**

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витаминны мг
			Б	Ж	У <sub>2</sub>		С
	<b><u>Завтрак I</u></b>						
	1. Каша молочная жидкая манная	230	6,23	8,9	25,67	174,0	-
	2. Чай сладкий с лимоном	180	0,2	3,66	11,96	40,73	3,25
	3. Бутерброды с маслом и сыром	45/4/6 ½	14,62 2,22	9,154 2,37	20,18 0,1	145,9 3,15	0,18 -
	4. Яйцо отварное	100	0,5	-	11,7	47,0	2,0
	<b><u>Завтрак II</u></b>						
	Сок фруктовый						
<b>Всего в завтрак</b>			<b>23,77</b>	<b>27,084</b>	<b>69,61</b>	<b>410,78</b>	<b>5,43</b>
	<b><u>Обед</u></b>						
	1. Салат из свеклы	60	0,84	3,99	5,6	59,4	-
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,83	5,46	19,29	136,53	0,15
	3. Плов мясной	180	11,91	15,21	19,27	254,33	0,87
	3. Компот из сухофруктов	180	0,7	-	23,22	96,7	0,36
	4. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	92,75	-
<b>Всего в обед</b>			<b>24,58</b>	<b>25,22</b>	<b>84,48</b>	<b>639,71</b>	<b>1,38</b>
	<b><u>Полдник</u></b>						
	1. Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97
	2. Вафли	20	0,67	0,56	12,76	68,42	
	3. Груша	100	0,4	-	11,56	45,31	5,4
<b>Всего в полдник</b>			<b>6,65</b>	<b>6,312</b>	<b>44,44</b>	<b>266,57</b>	<b>6,37</b>
	<b><u>Ужин</u></b>						
	1. Рыба припущенная в сметанном соусе	70/20	11,45	6,35	1,59	119,22	0,98
	2. Пюре картофельное	160	3,46	4,99	8,57	132,16	3,34
	3. Кисель	180	-	-	17,62	72	26,53
	4. Хлеб пшеничный	45	2,59	0,96	15,98	117	-
<b>Всего в ужин</b>			<b>17,5</b>	<b>12,3</b>	<b>43,76</b>	<b>440,38</b>	<b>30,85</b>

<b><u>ИТОГО В ДЕНЬ</u></b>		<b>72.5</b>	<b>70.916</b>	<b>242.29</b>	<b>1757.44</b>	<b>44.03</b>
----------------------------	--	-------------	---------------	---------------	----------------	--------------

Возрастная категория: с 3 до 7 лет .  
**Неделя 1: 2 день Вторник**

№ ре- цеп- та	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные ве- щества, мг	
			Б	Ж	Уг		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак I</u></b>										
	1. Суп молочный с макаронными изделиями	230	3,4	3,87	16,44	97,88	0,06	0,14	0,6	266,67	11,41
	2. Кофейный напиток из цикория с молоком	180	0,43	4,36	19,8	133,01	0,38	0,028	80,53	-	-
	3. Бутерброд с маслом и сыром	45/4/6	3,15	5,13	16,26	183,11	0,05	0,14	-	23,01	2,04
	<b><u>Завтрак II</u></b>										
	Сок фруктовый	130	0,65	-	15,21	61,1	0,013	0,013	2,6	10,4	0,26
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>7,83</b>	<b>13,36</b>	<b>67,71</b>	<b>425,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,32</b>	<b>83,73</b>	<b>300,08</b>	<b>13,71</b>
	<b><u>Обед</u></b>										
	1. Салат из моркови	60	0,69	6,48	6,22	82,08	-	-	-	-	-
	2. Суп крестьянский со сметаной	230/11	3,02	2,02	16,5	115,1	0,12	0,07	8,35	97,75	1,13
	3. Гуляш в томатном соусе	70/20	3,85	4,97	6,72	127,59	0,042	0,056	2,8	189,0	0,63
	4. Пюре картофельное	170	3,68	5,3	9,11	140,42	0,12	11,93	3,55	62,42	0,83
	5. Компот из сухофруктов	180	0,7	-	23,22	96,7	0,024	0,036	0,36	28,8	0,54
	6. Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,39	65,16	0,16	0,063	-	25,49	1,8
	<b>Всего в обед</b>		<b>15,18</b>	<b>19,31</b>	<b>77,16</b>	<b>627,05</b>	<b>0,47</b>	<b>12,15</b>	<b>15,06</b>	<b>403,46</b>	<b>4,95</b>
	<b><u>Полдник</u></b>										
	1. Чай с молоком	180	2,8	2,92	15,92	98,35	0,019	0,12	0,34	115,28	0,58
	2. Булочка	70	3,15	3,82	29,71	126,35	0,063	0,05	-	21,14	0,88
	3. Яблоко	100	0,4	-	12,2	49,68	0,1	0,03	14,04	17,28	2,37
	<b>Всего в полдник</b>		<b>6,35</b>	<b>6,74</b>	<b>55,83</b>	<b>274,38</b>	<b>0,18</b>	<b>0,2</b>	<b>14,38</b>	<b>153,7</b>	<b>3,83</b>
	<b><u>Ужин</u></b>										
	1. Яйцо отварное	50	9,42	10,87	3,85	149,91	0,048	0,36	0,22	120,98	1,58
	2. Овощное рагу	180	1,83	14,5	8,92	119,0	0,02	0,06	8,12	47,48	0,82
	3. Кисель	180	-	-	17,62	72	0,57	0,57	26,53	8,05	-
	4. Хлеб пшеничный	45	2,59	0,96	15,98	117	0,026	0,026	-	0,28	0,77
	<b>Всего в ужин</b>		<b>13,84</b>	<b>26,33</b>	<b>46,37</b>	<b>457,19</b>	<b>0,66</b>	<b>1,02</b>	<b>34,87</b>	<b>176,79</b>	<b>3,17</b>
	<b><u>ИТОГО В ДЕНЬ</u></b>		<b>43,0</b>	<b>65,74</b>	<b>247,07</b>	<b>1784,73</b>	<b>1,81</b>	<b>13,69</b>	<b>148,04</b>	<b>1034</b>	<b>25,66</b>

Возрастная категория: с 3 до 7 лет .

Неделя 1: Здень Среда



№ ре- цеп- та	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные ве- щества, мг	
			Б	Ж	Уг		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак 1</u></b>										
	1. Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	230	4,0	4,46	14,74	115,4	0,14	4,0	-	226,67	1,6
	2. Чай с молоком	180	2,8	2,92	15,92	98,35	0,019	0,019	0,6	115,28	0,58
	3. 3. Бутерброд с маслом и сыром	50/4/6	14.62	9.154	20.18	145.9	0,055	0,15	-	25,57	2,27
	<b><u>Завтрак II</u></b>										
	Сок фруктовый	130	0,65	-	15,21	61,1	0,013	0,013	2,6	10,4	0,26
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>4,15</b>	<b>13,08</b>	<b>60,94</b>	<b>423,08</b>	<b>0,223</b>	<b>4,18</b>	<b>3,2</b>	<b>377,92</b>	<b>4,71</b>
	<b><u>Обед</u></b>										
	1. Соленый огурец с луком	45	0,315	-	1,35	3,67	-	-	-	-	-
	2. Щи со свежей капустой со сметаной	230/12	2,1	1,67	9,22	61,65	0,07	0,05	24,6	64,75	0,77
	3. Тефтели мясные в соусе	70/20	10,93	9,45	4,26	147,91	0,05	0,1	0,8	9,53	1,79
	4. Гречка	140	7,93	6,75	38,42	252,47	0,2	0,074	-	13,28	4,24
	5. Компот из сухофруктов	180	0,7	-	23,22	96,7	0,24	0,036	0,36	28,8	0,54
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	92,75	0,18	0,07	-	28,33	2,0
	<b>Всего в обед</b>		<b>25,27</b>	<b>18,47</b>	<b>93,57</b>	<b>655,15</b>	<b>0,52</b>	<b>0,33</b>	<b>25,76</b>	<b>144,69</b>	<b>9,34</b>
	<b><u>Полдник</u></b>										
	1. Какао с молоком	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,38	0,22	0,97	199,02	0,62
	2. Вафли	20	0,67	0,56	12,76	68,42	0,013	0,013	-	2,0	0,12
	3. Груша	100	0,4	-	11,56	45,31	0,02	0,03	5,4	20,53	2,48
	<b>Всего в полдник</b>		<b>6,65</b>	<b>6,32</b>	<b>44,44</b>	<b>266,57</b>	<b>0,41</b>	<b>0,26</b>	<b>6,37</b>	<b>141,55</b>	<b>3,22</b>
	<b><u>Ужин</u></b>										
	1. Сарделька отварная	60	6,84	10,92	0,9	129,0	-	0,08	25,8	9,78	0,54
	2. Капуста тушеная	170	3,6	7,6	7,9	135,66	100,87	1,42	0,05	0,07	19,21
	3. Кисель	180	-	-	17,62	72,0	0,57	0,57	26,53	8,05	-
	4. Хлеб пшеничный	40	2,3	0,85	14,2	104,0	0,02	0,02	-	0,25	0,68
	<b>Всего в ужин</b>		<b>12,74</b>	<b>19,37</b>	<b>40,62</b>	<b>440,66</b>	<b>101,46</b>	<b>0,86</b>	<b>52,38</b>	<b>18,15</b>	<b>20,43</b>
	<b><u>ИТОГО В ДЕНЬ</u></b>		<b>48,81</b>	<b>57,24</b>	<b>239,57</b>	<b>1785,46</b>	<b>102,6</b>	<b>11,63</b>	<b>87,71</b>	<b>682,31</b>	<b>37,7</b>

Возрастная категория: с 3 до 7 лет .

**Неделя 1: 4 день Четверг**

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У <sub>2</sub>		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак I</u></b>										
	1. Каша молочная гречневая	230	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,22	0,89	188,74	0,056
		180	0,2	3,66	11,96	40,73	-	-	-	-	3,66
	2. Чай с лимоном	45/4/6	3,15	5,13	16,26	133,41	0,05	0,14	-	23,01	2,04
	3. Бутерброд с маслом и сыром										
	<b><u>Завтрак II</u></b>										
	Сок фруктовый	100	0,5	-	11,7	47,0	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>9,89</b>	<b>18,75</b>	<b>59,54</b>	<b>460,48</b>	<b>0,12</b>	<b>0,37</b>	<b>2,89</b>	<b>219,75</b>	<b>5,76</b>
	<b><u>Обед</u></b>										
	1. Салат из моркови, яблок	60	0,57	4,3	6,27	65,46	0,03	0,03	3,36	22,41	0,66
	2. Суп с клецками	230	6,37	2,15	21,12	142,8	0,15	0,11	0,15	44,0	1,3
	3. Котлета мясная, соус томатный	70/20	8,28	7,93	8,98	124,83	0,08	0,1	0,35	53,67	0,93
	4. Капуста тушеная	170	2,77	5,1	13,89	116,52	0,03	0,06	2,16	58,17	2,4
	5. Кисель	180	-	-	17,62	72,0	0,57	0,57	26,53	8,05	-
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	92,75	0,18	0,07	-	28,33	2,0
	7. Хлеб пшеничный	5	0,38	0,15	24,87	13,0	0,002	0,002		0,03	0,08
	<b>Всего в обед</b>		<b>21,67</b>	<b>20,23</b>	<b>109,85</b>	<b>627,36</b>	<b>1,04</b>	<b>0,94</b>	<b>32,82</b>	<b>214,66</b>	<b>7,37</b>
	<b><u>Полдник</u></b>										
	1. Напиток «Снежок»	200	5,6	6,4	18,53	166,53	0,06	0,26	3,2	218,0	0,2
	2. Печенье	30	3,12	1,56	10,98	47,19	0,02	0,02	-	1,29	0,54
	3. Яблоко	110	0,44	-	13,42	54,65	0,11	0,03	15,44	19,0	2,61
	<b>Всего в полдник</b>		<b>9,16</b>	<b>7,96</b>	<b>42,93</b>	<b>268,37</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>18,64</b>	<b>238,29</b>	<b>3,35</b>
	<b><u>Ужин</u></b>										
	1. Запеканка рисовая (с молочным соусом)	150/50	19,4	12,2	15,9	264,25	0,09	0,51	0,76	274,37	1,0
	2. Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,35	4,35	19,8	133,01	0,38	0,18	80,5	-	-
	3. Хлеб пшеничный	20	1,15	0,42	7,1	52,39	0,01	0,01	-	0,12	0,34
	<b>Всего в ужин</b>		<b>7,44</b>	<b>16,97</b>	<b>42,8</b>	<b>449,65</b>	<b>0,48</b>	<b>0,7</b>	<b>81,26</b>	<b>274,49</b>	<b>1,34</b>
	<b><u>ИТОГО В ДЕНЬ</u></b>		<b>48,16</b>	<b>63,91</b>	<b>255,12</b>	<b>1805,86</b>	<b>1,83</b>	<b>2,32</b>	<b>135,61</b>	<b>947,19</b>	<b>17,82</b>

Возрастная категория: с 3 до 7 лет .

**Неделя 1: 5 день Пятница**

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	Уг		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак I</u></b>										
	1. Каша молочная пшеничная	230	6,76	10,42	25,86	224,94	0,09	0,2	0,89	185,86	0,72
	2. Чай сладкий с лимоном	180	0,2	3,66	11,96	40,73	-	-	-	-	3,66
	3. Бутерброд с маслом и сыром	45/4/6	3,15	5,13	16,26	133,41	0,05	0,14	-	23,01	2,04
	<b><u>Завтрак II</u></b>										
	Сок фруктовый	110	0,55	-	12,87	51,7	0,01	0,01	0,2	8,8	0,22
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>10,66</b>	<b>19,21</b>	<b>66,95</b>	<b>450,78</b>	<b>0,15</b>	<b>0,35</b>	<b>3,09</b>	<b>217,67</b>	<b>6,64</b>
	<b><u>Обед</u></b>										
	1. Салат из свеклы	60	0,84	3,99	5,6	59,4	-	-	-	-	-
	2. Рассольник со сметаной	250/11	4,22	2,37	15,3	118,42	0,12	0,1	9,12	53,25	1,1
	3. Котлета рыбная, соус томатный	80/20	17,88	2,49	4,77	109,3	0,02	0,15	0,13	49,45	0,47
	4. Пюре картофельное	170	3,68	5,3	9,11	140,42	0,12	11,93	3,55	62,4	0,83
	5. Компот из замороженных ягод	180	0,18	0,07	15,63	62,5	0,005	0,007	36,0	6,73	26,53
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	92,75	0,18	0,07	-	28,33	2,0
	7. Хлеб пшеничный	15	0,86	0,31	5,32	39,0	0,007	0,007	-	0,09	0,25
	<b>Всего в обед</b>		<b>30,96</b>	<b>15,13</b>	<b>72,83</b>	<b>621,79</b>	<b>0,45</b>	<b>12,2</b>	<b>48,8</b>	<b>200,25</b>	<b>31,15</b>
	<b><u>Полдник</u></b>										
	1. Кисель из ягод замороженных	180	0,7	-	23,22	96,7	0,024	0,036	0,36	28,8	0,54
	2. Блинчики со сгущенным молоком	35/ 30	1,0	0,84	19,14	119,7	0,019	,019	-	3,0	0,18
	3. Яблоко	120	0,48	-	14,64	59,61	0,12	0,036	16,85	20,74	2,84
	<b>Всего в полдник</b>		<b>1,55</b>	<b>0,84</b>	<b>57,0</b>	<b>276,01</b>	<b>0,16</b>	<b>0,09</b>	<b>17,71</b>	<b>52,54</b>	<b>3,56</b>
	<b><u>Ужин</u></b>										
	1. Вермишель отварной	130	5,08	5,33	27,09	179,72	0,05	0,009	-	5,46	01,7
	2. Шницель мясной	80	11,77	4,73	4,35	100,03	0,46	0,09	-	10,88	0,81
	3. Чай сладкий	180	-	-	17,62	72,0	0,57	0,57	26,53	8,05	-
	4. Хлеб пшеничный	40	2,3	0,85	14,2	104,0	0,02	0,02	-	0,25	0,68
	<b>Всего в ужин</b>		<b>19,15</b>	<b>10,91</b>	<b>63,26</b>	<b>455,75</b>	<b>0,69</b>	<b>0,69</b>	<b>26,53</b>	<b>24,64</b>	<b>2,19</b>
	<b><u>ИТОГО В ДЕНЬ</u></b>		<b>62,32</b>	<b>46,09</b>	<b>260,04</b>	<b>1804,33</b>	<b>1,45</b>	<b>13,33</b>	<b>95,63</b>	<b>495,1</b>	<b>37,54</b>

Возрастная категория: с 3 до 7 лет .

**Неделя 2: 6 день Понедельник**

№ ре- цеп та	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные ве- щества, мг	
			Б	Ж	У <sub>2</sub>		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак I</u></b>										
	1.Суп молочный с верми- шелью	230	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,3	0,18	100,82	1,06
	2. Чай с молоком	180	2,8	2,92	15,92	98,35	0,019	0,019	0,6	115,28	0,58
	4. Бутерброд с маслом и сыром	35/4/6	2,45	3,99	12,65	107,41	0,04	0,11	-	17,3	1,59
	<b><u>Завтрак II</u></b>										
	Сок фруктовый	100	0,5	-	11,7	47,0	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>15,07</b>	<b>25,64</b>	<b>49,43</b>	<b>472,89</b>	<b>0,12</b>	<b>0,48</b>	<b>8,91</b>	<b>273,65</b>	<b>3,98</b>
	<b><u>Обед</u></b>										
	1. Салат из капусты и яб- лок	60	0,57	4,3	6,26	65,47	0,9	0,03	3,35	22,4	0,66
	2. Суп с макаронными из- делиями	230	4,35	0,49	18,15	107,05	0,1	0,1	3,7	29,47	0,72
	3. Жаркое по-домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243,74	0,16	0,14	4,1	29,1	2,36
	4. Кисель	180	-	-	17,62	72,0	0,57	0,57	26,53	8,05	-
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	92,75	0,18	0,07	-	28,33	0,54
	6. Хлеб пшеничный	10	0,76	0,3	4,97	26,0	0,004	0,004	-	0,06	0,16
	<b>Всего в обед</b>		<b>19,6</b>	<b>16,55</b>	<b>89,5</b>	<b>607,01</b>	<b>1,04</b>	<b>0,91</b>	<b>37,68</b>	<b>117,41</b>	<b>4,44</b>
	<b><u>Полдник</u></b>										
	1. Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,04	0,26	1,2	242,0	0,2
	2. Пряник	35	2,17	0,7	14,77	115,5	3,85	0,24	-	1,75	0,03
	3. Апельсин	100	0,9	-	8,4	38,0	0,04	0,03	60,0	34,0	0,3
	<b>Всего в полдник</b>		<b>8,67</b>	<b>7,1</b>	<b>32,57</b>	<b>269,5</b>	<b>7,89</b>	<b>0,53</b>	<b>31,2</b>	<b>277,75</b>	<b>0,53</b>
	<b><u>Ужин</u></b>										
	1.Омлет	150/30	5,16	7,92	35,28	235,8	0,02	0,07	0,36	30,6	-
	2.Винегрет овощной	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,38	0,22	0,97	199,02	0,62
	2. Какао-напиток на моло- ке	30	2,31	0,9	14,9	78,6	0,015	0,015	-	0,19	0,51
	3. Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6	0,015	0,015	-	0,19	0,51
	<b>Всего в ужин</b>		<b>7,89</b>	<b>14,59</b>	<b>70,31</b>	<b>467,24</b>	<b>0,4</b>	<b>0,29</b>	<b>1,33</b>	<b>229,81</b>	<b>1,13</b>
	<b><u>ИТОГО В ДЕНЬ</u></b>		<b>51,23</b>	<b>55,95</b>	<b>235,81</b>	<b>1816,64</b>	<b>9,45</b>	<b>0,595</b>	<b>109,12</b>	<b>898,62</b>	<b>10,08</b>

Возрастная категория: с 3 до 7 лет .

**Неделя 2: 7день Вторник**

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины С мг
			Б	Ж	У <sub>2</sub>		
	<b><u>Завтрак I</u></b>						
	1. Каша молочная гречневая	230	6,32	10,09	26,34	223,16	-
	2. Чай сладкий	180	10,8	2,76	11,7	44,35	5,4
	3. Бутерброд с маслом и сыром	45/4/6	3,15	5,13	16,26	133,41	-
	<b><u>Завтрак II</u></b>						
	Сок фруктовый	100	0,5	-	11,7	47,0	2,0
<b>Всего в завтрак</b>			<b>20.77</b>	<b>16.05</b>	<b>66.0</b>	<b>457.72</b>	<b>7.4</b>
	<b><u>Обед</u></b>						
	1. Салат из моркови с чесноком	60	1,14	6,07	3,76	74,26	-
	2. Суп с зеленым горошком	230/11	5.87	11.52	17.07	195.5	8.18
	3. Запеканка картофельная с отварным мясом	200	16,98	16,7	14,56	303,88	8,7
	4. Компот из сухофруктов	180	0,7	-	23,22	96,7	0,36
	5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	-
<b>Всего в обед</b>			<b>27.33</b>	<b>34.77</b>	<b>72.29</b>	<b>742.14</b>	<b>17.24</b>
<b>Всего в полдник</b>			<b>6.9</b>	<b>12.7</b>	<b>62.9</b>	<b>367.31</b>	<b>10,67</b>
	<b><u>Ужин</u></b>						
	1. Капуста тушеная	130	5.08	5.33	27.09	179.72	-
	2. Рулет мясной	80	11.77	4.77	4.35	100.03	-
	3. Чай с молоком	180	2.8	2.92	15.92	98.35	0.6
	4. Хлеб пшеничный	35	2.69	1.05	17.38	91.7	-
<b>Всего в ужин</b>			<b>22.34</b>	<b>15.12</b>	<b>64.64</b>	<b>469.8</b>	<b>0.6</b>
<b><u>ИТОГО В ДЕНЬ</u></b>			<b>74,3</b>	<b>78,64</b>	<b>265,83</b>	<b>2,036,97</b>	<b>35,91</b>

**Неделя 2: 8 день Среда**

№ ре-цеп-та	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У <sub>2</sub>		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак I</u></b>										
	1. Каша молочная «Дружба»	230	4,74	7,63	19,75	167,37	0,06	0,15	0,675	137,985	0,405
	2. Чай сладкий	180	9,6	2,45	10,4	39,42	-	0,005	4,8	9,28	0,43
	3. Бутерброд с маслом, сыром	35/3/4,3	2,43	3,99	12,65	96,1	0,11	0,08	-	17,9	1,59
	4. Яйцо вареное ½										
	<b><u>Завтрак II</u></b>										
	Сок фруктовый	100	0,5	-	11,7	47,0	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
<b>Всего в завтрак</b>			<b>17,29</b>	<b>14,07</b>	<b>54,5</b>	<b>349,89</b>	<b>0,18</b>	<b>0,29</b>	<b>7,475</b>	<b>173,165</b>	<b>2,625</b>
	<b><u>Обед</u></b>										
	1. Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,76	4,05	2,504	49,504	-	-	-	-	-
	2. Борщ со сметаной	180/7	2,77	1,56	4,88	58,48	0,05	6,03	8,98	53,22	0,79
	3. Запеканка картофельная с отварным мясом	160	13,58	13,36	11,65	243,104	0,112	0,176	6,96	57,45	2,304
	4. Компот сухофрукты	150	0,78	-	20,22	80,58	0,015	0,03	0,6	30,85	0,51
	5. Хлеб ржаной	30	2,77	0,45	15,45	76,95	0,08	0,03	-	12,75	1,2
<b>Всего в обед</b>			<b>20,56</b>	<b>19,42</b>	<b>54,7</b>	<b>508,62</b>	<b>0,26</b>	<b>6,28</b>	<b>16,54</b>	<b>154,29</b>	<b>4,29</b>
	<b><u>Полдник</u></b>										
	1. Чай с лимоном	180	0,2	3,25	10,6	42,06	-	-	3,25	12,13	0,46
	2. Печенье	60	3,9	6,41	22,452	173,69	0,048	0,048	0,503	23,94	0,672
	3. Груша	120	0,4	-	11,56	45,31	0,02	5,4	0,03	20,53	2,48
<b>Всего в полдник</b>			<b>4,1</b>	<b>9,66</b>	<b>23,052</b>	<b>215,75</b>	<b>0,048</b>	<b>0,048</b>	<b>3,753</b>	<b>36,07</b>	<b>1,132</b>
	<b><u>Ужин</u></b>										
	1. Тефтели рыбные	70	8,15	3,12	5,62	81,67	0,05	0,03	0,59	31,44	0,46
	2. Вермишель с маслом	100	3,9	4,1	20,84	138,25	0,04	0,01	-	4,21	0,54
	3. Чай с молоком	150	2,4	2,4	13,35	81,9	0,12	0,015	0,495	-	-
	4. Хлеб пшеничный	35	2,02	0,75	12,43	55,0	0,02	0,02	-	8,0	0,6
<b>Всего в ужин</b>			<b>16,47</b>	<b>10,37</b>	<b>52,24</b>	<b>356,82</b>	<b>0,23</b>	<b>0,095</b>	<b>1,085</b>	<b>43,65</b>	<b>1,6</b>
<b><u>ИТОГО В ДЕНЬ</u></b>			<b>59,45</b>	<b>53,52</b>	<b>184,49</b>	<b>1452,73</b>	<b>0,748</b>	<b>6,713</b>	<b>28,853</b>	<b>411,42</b>	<b>10,56</b>

Возрастная категория: с 3 до 7 лет .

**Неделя 2: 9 день Четверг**

№ ре- цеп- та	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные ве- щества, мг	
			Б	Ж	У <sub>2</sub>		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак I</u></b>										
	1. Каша молочная «Дружба»	230	4,74	7,63	19,75	167,37	0,06	0,15	0,675	137,985	0,405
	2. Чай сладкий	150	9,6	2,45	10,4	39,42	-	0,005	4,8	9,28	0,43
	3. Бутерброд с маслом, сыром	35/3/4,3	2,43	3,99	12,65	96,1	0,11	0,08	-	17,9	1,59
	4. Яйцо вареное ½										
	<b><u>Завтрак II</u></b>										
	Сок фруктовый	100	0,5	-	11,7	47,0	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>17,29</b>	<b>14,07</b>	<b>54,5</b>	<b>349,89</b>	<b>0,18</b>	<b>0,29</b>	<b>7,475</b>	<b>173,165</b>	<b>2,625</b>
	<b><u>Обед</u></b>										
	1. Салат из свеклы	60	0,84	3,99	5,6	59,4	-	-	-	-	-
	2. Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	230/11	4,72	2,08	16,14	93,77	0,14	0,1	12,21	43,83	11,8
	3. Ленивые голубцы с от- варным мясом	210	15,35	15,37	19,61	279,71	0,08	0,15	48,59	84,5	2,56
	4. Компот из сухофруктов	180	0,7	-	-23,22	96,7	0,024	0,036	0,36	28,8	0,54
	5. Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,81	105,57	0,2	0,08	-	31,16	0,59
	<b>Всего в обед</b>		<b>25,24</b>	<b>22,1</b>	<b>83,38</b>	<b>636,15</b>	<b>0,44</b>	<b>0,37</b>	<b>61,16</b>	<b>59,96</b>	<b>15,49</b>
	<b><u>Полдник</u></b>										
	1. Напиток «Снежок»	200	5,6	6,4	18,53	166,53	0,06	0,26	3,2	21,8	0,2
	2. Печенье	35	3,64	1,82	12,81	55,055	0,02	0,02	-	1,5	0,63
	3. Груша	120	0,48	-	13,87	50,4	0,02	0,04	6,48	24,64	2,98
	<b>Всего в полдник</b>		<b>9,72</b>	<b>8,22</b>	<b>53,43</b>	<b>271,98</b>	<b>0,1</b>	<b>0,32</b>	<b>9,68</b>	<b>47,94</b>	<b>3,81</b>
	<b><u>Ужин</u></b>										
	1. Манные биточки, соус молочный	150/30	21,45	13,3	18,41	288,0	0,09	0,37	0,37	211,05	0,99
	2. Кисель	180	-	-	17,62	72,0	0,57	0,57	26,53	8,05	-
	4. Хлеб пшеничный	35	2,69	1,05	17,38	91,7	0,017	0,017	-	0,22	0,59
	<b>Всего в ужин</b>		<b>24,14</b>	<b>14,35</b>	<b>53,41</b>	<b>451,7</b>	<b>0,68</b>	<b>0,96</b>	<b>26,9</b>	<b>219,32</b>	<b>1,58</b>
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>		<b>68,49</b>	<b>63,42</b>	<b>261,43</b>	<b>1804,91</b>	<b>1,34</b>	<b>2,02</b>	<b>100,64</b>	<b>546,96</b>	<b>27,34</b>

Возрастная категория: с 3 до 7 лет .

Неделя 2: 10 день Пятница

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У <sub>2</sub>		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак I</u></b>										
	1. Каша молочная кукурузная	230	5,41	10,41	25,67	210,68	0,09	0,2	0,87	181,85	0,68
	2. Чай с молоком	180	2,8	2,92	15,92	98,35	0,019	0,019	0,6	115,28	0,58
	3. Бутерброд с маслом и сыром	45/4/6	3,15	5,13	16,26	133,41	0,05	0,14	-	23,01	2,04
	<b><u>Завтрак II</u></b>										
	Сок фруктовый	100	0,5	-	11,7	47,0	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
	<b>Всего в завтрак</b>		<b>11,36</b>	<b>18,46</b>	<b>27,96</b>	<b>489,44</b>	<b>0,17</b>	<b>0,37</b>	<b>3,47</b>	<b>328,14</b>	<b>3,5</b>
	<b><u>Обед</u></b>										
	1. Салат из зеленого горошка	60	1,86	0,12	3,9	24,0	0,06	0,03	6,0	12,0	0,45
	2. Суп овсяный	230	5,0	3,2	13,37	126,9	0,15	0,1	4,9	48,8	1,22
	3. Мясные биточки в томатном соусе	70/20	8,28	7,93	8,98	124,83	0,08	0,1	0,35	53,67	0,93
	4. Пюре картофельное	170	3,68	5,3	9,11	140,92	0,12	11,93	3,55	62,42	0,83
	5. Компот из сухофруктов	180	0,7	-	23,22	96,7	0,024	0,036	0,36	28,8	0,54
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	92,75	0,18	0,07	-	28,33	0,54
	<b>Всего в обед</b>		<b>22,72</b>	<b>17,15</b>	<b>73,68</b>	<b>606,1</b>	<b>0,61</b>	<b>12,27</b>	<b>15,16</b>	<b>234,02</b>	<b>4,51</b>
	<b><u>Полдник</u></b>										
	1. Кисель	180	-	-	17,62	72,0	0,57	0,57	26,53	8,05	-
	2. Сдоба	40	2,6	6,72	25,52	136,8	0,02	0,02	-	4,0	0,24
	3. Яблоко	120	0,48	-	14,64	59,62	0,12	0,036	16,85	20,74	2,84
	<b>Всего в полдник</b>		<b>3,08</b>	<b>6,72</b>	<b>57,48</b>	<b>268,42</b>	<b>0,71</b>	<b>0,63</b>	<b>43,38</b>	<b>32,79</b>	<b>3,08</b>
	<b><u>Ужин</u></b>										
	1. Пудинг рисовый с изюмом	200	7,82	8,38	51,08	317,86	0,06	0,18	6,9	142,7	1,22
	2. Чай с лимоном	180	0,2	3,66	11,96	40,73	-	-	-	-	3,66
	3. Хлеб пшеничный	35	2,69	1,05	17,38	91,7	0,017	0,017	-	0,22	0,59
	<b>Всего в ужин</b>		<b>10,71</b>	<b>13,09</b>	<b>80,42</b>	<b>450,29</b>	<b>0,077</b>	<b>0,2</b>	<b>6,9</b>	<b>142,92</b>	<b>5,47</b>
	<b><u>ИТОГО В ДЕНЬ</u></b>		<b>47,97</b>	<b>55,42</b>	<b>241,84</b>	<b>1814,25</b>	<b>1,57</b>	<b>13,47</b>	<b>68,91</b>	<b>737,87</b>	<b>16,56</b>



**Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона  
питания детей с 3-х до 7-ми лет**

<b><u>Итого за 10 дней</u></b>		<b>591,58</b>	<b>610,72</b>	<b>2335,71</b>	<b>18056,93</b>	<b>122,35</b>	<b>142,93</b>	<b>848,52</b>	<b>7569,71</b>	<b>243,16</b>
<b><u>Итого за 1 день</u></b>		<b>59,15</b>	<b>61,07</b>	<b>233,57</b>	<b>1805,69</b>	<b>12,23</b>	<b>14,29</b>	<b>84,85</b>	<b>756,97</b>	<b>24,32</b>

Ежедневно проводится витаминизация III-го блюда: 50 мг на одного ребенка.

При составлении меню использовалась следующая литература, по которой составлены технологические карты:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005г.
2. «Шаблоны документов образовательного учреждения». Выпуск 2008.2
3. «Медицинское обслуживание и организация питания в ДООУ». № 9, сентябрь 2011г.