

УТВЕРДЖАЮ  
И.о. директора МАОУ  
«ООШ х. Малая Скотовка»  
Лаврентьева Н.С.  
Приказ № 76/2 от 29. 08.2022 г.



**Примерное десятидневное меню  
муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Основная общеобразовательная школа х.Малая Скотовка  
муниципального образования «Город Саратов»  
для детей группы дошкольного возраста  
(3-7 лет)**

СОГЛАСОВАНО  
с Советом родителей  
протокол от 29. 08.2022 № 1

Сезон: осенне-зимний

День недели: Понедельник			Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы								
Неделя 1, день 1		Наименование блюда							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Прием пищи	Белки	Жиры	Углеводы																		
1	Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	150	6.3	8.1	28.7	212.9	35	0.2	0.1	29	0.09	0.37	254	245	104	47	175	1.5	37	10	61
		Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0
		Печенье	50	3.75	4.9	37.35	208.5	40	0	0	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
	Итого за завтрак		400	10.25	13	72.55	448.2		0.2	0.2	34.8	0.09	0.41	420	321	123	60.8	227	3.28	37	10	61
2	Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	26	0.2	0	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	1.5	0	0
	Итого за второй завтрак		150	0.75	0.15	15.15	69		0.2	0	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	1.5	0	0
3	Обед	Суп гороховый	200	6.68	4.6	16.28	133.14	7	0.1	0.1	97.2	0	4.76	95.8	382	27	29	80.4	1.47	16	2	28.8
		Овощное рагу	150	2.8	7.4	13.6	133.4	3	0.1	0.1	309	0.01	12.2	169	429	56	29	70	1.02	27	0.6	41
		Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.1	0.1	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.8	0
		Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.1	0.1	0	0	0.12	181	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15
	Итого за обед		600	14.67	13.89	71.13	480.04		0.4	0.3	421	0.01	17.1	540	890	179.9	80.3	218	4.14	43	17	84.8
4	Полдник	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0
		Макароны отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8	1	0.1	0	18.4	0.09	0	149	54	12	7.2	41	0.73	21	0.1	12
	Итого за полдник		350	5.6	4.9	39.3	223.6		0.1	0	18.7	0.09	0.04	150	75	16.5	11	48.2	1.46	21	0.1	12
	Итого за день		1500	31.27	31.94	198.13	1220.84		0.8	0.5	475	0.19	20.6	1119	1020	329.9	158	504	11	103	28	158



День недели: Вторник																						
Неделя 1, день 3																						
Возрастная категория: 3-7 лет																						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь	Витамины					Минералы									
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.3	7.6	28.2	206.2	36	0.13	0.11	31.2	0.1	0.41	254	162	95	37	140	0.99	39	2.33	26
		Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.7	27.9	21	0	0.01	0.38	0	1.16	1.3	30	6.9	4.6	8.5	0.77	0	0.02	0.7
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0
<b>Итого за завтрак</b>			<b>380</b>	<b>9.7</b>	<b>8.96</b>	<b>47.96</b>	<b>316.3</b>		<b>0.253</b>	<b>0.195</b>	<b>31.58</b>	<b>0.1</b>	<b>1.63</b>	<b>397.2</b>	<b>234.3</b>	<b>139.4</b>	<b>53.9</b>	<b>187.2</b>	<b>2.84</b>	<b>39</b>	<b>10.99</b>	<b>26.7</b>
2	Второй завтрак	Йогурт	150	4.8	3.5	6.75	78	27	0.045	0.225	15	0	0.9	75	228	186	22.5	142.5	0.15	13.5	3	30
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>150</b>	<b>4.8</b>	<b>3.5</b>	<b>6.75</b>	<b>78</b>		<b>0.045</b>	<b>0.225</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0.9</b>	<b>75</b>	<b>228</b>	<b>186</b>	<b>22.5</b>	<b>142.5</b>	<b>0.15</b>	<b>13.5</b>	<b>3</b>	<b>30</b>
3	Обед	Суп картофельный с клецками	200	4.62	3.28	11.4	93.54	12	0.048	0.036	101.4	0.048	3.68	58	222.2	10.4	12.2	36	0.54	10.2	0.946	21.2
		Запеканка картофельная с говядиной	150	17.6	17.3	19.9	306.5	17	0.15	0.2	27.2	0.16	9.9	280	820	24	42	210	3.11	43	1.66	92
		Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0
		Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15
		<b>Итого за обед</b>	<b>600</b>	<b>27.41</b>	<b>22.47</b>	<b>72.55</b>	<b>613.54</b>		<b>0.41</b>	<b>0.386</b>	<b>143.6</b>	<b>0.208</b>	<b>13.76</b>	<b>613.6</b>	<b>1120.4</b>	<b>131.3</b>	<b>76.5</b>	<b>313.6</b>	<b>5.3</b>	<b>53.2</b>	<b>17.366</b>	<b>128.2</b>
		Полдник	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0
		Печенье	50	3.75	4.9	37.35	208.5	40	0.04	0.025	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
		<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3.95</b>	<b>4.9</b>	<b>43.85</b>	<b>235.3</b>		<b>0.04</b>	<b>0.035</b>	<b>5.8</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>165.7</b>	<b>76</b>	<b>19</b>	<b>13.8</b>	<b>52.2</b>	<b>1.78</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1380</b>	<b>45.86</b>	<b>39.83</b>	<b>171.11</b>	<b>1243.14</b>		<b>0.748</b>	<b>0.841</b>	<b>195.98</b>	<b>0.308</b>	<b>16.33</b>	<b>1251.5</b>	<b>1658.7</b>	<b>475.7</b>	<b>166.7</b>	<b>695.5</b>	<b>10.07</b>	<b>105.7</b>	<b>31.356</b>	<b>184.9</b>

День недели: Четверг																										
Неделя 1, день 4																										
Возрастная категория: 3-7 лет		Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь	Витамины					Минералы											
					Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
1	Завтрак		Запеканка из творожной с морковью	150	15.6	9.1	26.1	249.6	28	0.1	0.23	1174	0.23	2.12	184	271	140	50	200	1.2	29	17.9	81			
			Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9	24	0.01	0.07	6.9	0	0.3	20	81	57	9.9	46	0.77	4.5	0.88	10			
			Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0			
Итого за завтрак				380	20.4	11.56	47.86	382.7		0.233	0.375	1180.9	0.23	2.48	345.9	394.3	234.5	72.2	284.7	3.05	33.5	27.42	91			
2	Второй завтрак		Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	26	0.15	0.015	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	1.5	0	0			
Итого за второй завтрак				150	0.75	0.15	15.15	69		0.15	0.015	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	1.5	0	0			
3	Обед		Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.62	5.62	5.72	92.2	9	0.022	0.032	105	0	10.76	98.6	184	37.4	13.2	31	0.478	15.2	0.342	14.8			
			Рыбная котлета	80	11.2	2.3	6.8	91.5	13	0.07	0.07	15.7	0.27	0.13	176	241	29	33	151	0.71	110	11.1	453			
			Макароны отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8	1	0.06	0.03	18.4	0.09	0	149	54	12	7.2	41	0.73	21	0.06	12			
			Соус красный	30	1.65	1.2	4.45	35.5	43	0.01	0	64	0.02	1.34	6	71	4.6	6	12	0.26	0.9	0.22	4.5			
			Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0			
			Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0			
			Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15			
				710	28.06	15.91	91.02	629.5		0.374	0.282	218.1	0.38	12.41	705.2	628.2	179.9	81.7	302.6	3.828	147.1	26.482	499.3			
Полдник			Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0			
Итого за полдник			Каша молочная рисовая	150	3.9	4	21.5	138.4	38	0.04	0.12	19.8	0.04	0.46	257	127	98	21	101	0.32	38	4.66	29			
Итого за день				350	4.1	4	28	165.2		0.04	0.13	20.1	0.04	0.5	257.7	148	102.5	24.8	108.2	1.05	38	4.66	29			
Итого за день				1590	53.31	31.62	182.03	1246.4		0.797	0.802	1419.1	0.65	18.39	1317.8	1350.5	527.4	184.7	706	10.028	220.1	58.562	619.3			

День недели: Пятница																							
Неделя 1, день 5																							
Возрастная категория: 3-7 лет																							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы										
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	Завтрак	Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	18.38	133.48	31	0.05	0.176	23.8	0.026	0.72	113.8	183.4	150	24	131.2	0.27	20.8	4.6	36	
		Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0	
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0	
Итого за завтрак			430	8.3	5.86	37.94	242.48		0.173	0.261	24.1	0.026	0.82	256.4	246.7	192	40.1	177.1	2.08	20.8	13.24	36	
2	Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	26	0.15	0.015	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	1.5	0	0	
Итого за второй завтрак			150	0.75	0.15	15.15	69		0.15	0.015	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	1.5	0	0	
3	Обед	Суп на м/б с макаронными изделиями	200	5.16	2.78	18.5	119.6	10	0.086	0.052	97.6	0	6.88	93	410.4	13.8	20.8	54.6	0.864	16.8	0.232	32.8	
		Котлета из курицы	75	14.4	3.2	10.1	126.4	19	0.05	0.06	4.72	0	0.47	158	172	22	48	108	1.03	13	13.8	77	
		Капуста тушеная	150	3.7	4.4	14.6	113.5	6	0.03	0.06	125	0.09	31.9	116	506	82	32	63	1.23	25	0.7	29	
		Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0	
		Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	46	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0	
		Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	45	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15	
Итого за обед			675	28.45	12.27	84.45	573		0.378	0.322	242.32	0.09	39.43	642.6	1166.6	214.7	123.1	293.2	4.774	54.8	29.492	153.8	
Полдник			Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0
		Каша молочная пшеничная	150	6.2	6.9	29	202.7	37	0.1	0.14	30.7	0.1	0.41	257	170	101	29	155	1.64	37	24.8	16	
		Итого за полдник		350	6.4	6.9	35.5	229.5		0.1	0.15	31	0.1	0.45	257.7	191	105.5	32.8	162.2	2.37	37	24.8	16
Итого за день			1605	43.9	25.18	173.04	1113.98		0.801	0.748	297.42	0.216	43.7	1165.7	1784.3	522.7	202	643	11.324	114.1	67.532	205.8	

День недели: Понедельник																						
Неделя 2, день 6																						
Возрастная категория: 3-7 лет																						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь	Витамины					Минералы									
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
завтрак	Каша овсяная молочная	150	6.4	8.5	25.7	204.6	34	0.15	0.13	30.2	0.1	0.39	260	206	104	47	175	1.38	38	10.9	47	
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0	
	Печенье	50	3.75	4.9	37.35	208.5	40	0.04	0.025	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0	
		400	10.35	13.4	69.55	439.9		0.19	0.165	36	0.1	0.43	425.7	282	123	60.8	227.2	3.16	38	10.9	47	
2	Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	26	0.15	0.015	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	1.5	0	0
	Итого за второй завтрак		150	0.75	0.15	15.15	69		0.15	0.015	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	1.5	0	0
Обед	Суп картофельный с клецками	200	4.62	3.28	11.4	93.54	12	0.048	0.036	101.4	0.048	3.68	58	222.2	10.4	12.2	36	0.54	10.2	0.946	21.2	
	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.6	207.7	2	0.05	0.05	33.7	0.19	0.04	241	57.5	126	11	100	0.77	21	1.94	10	
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15	
		600	17.71	11.97	81.25	514.74		0.31	0.236	150.1	0.238	3.9	574.6	357.9	233.3	45.5	203.6	2.96	31.2	17.646	46.2	
Полдник	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0	
	Овощное рагу	150	2.8	7.4	13.6	133.4	3	0.07	0.08	309	0.01	12.2	169	429	56	29	70	1.02	27	0.56	41	
Итого за полдник		350	3	7.4	20.1	160.2		0.07	0.09	309.3	0.01	12.24	169.7	450	60.5	32.8	77.2	1.75	27	0.56	41	
Итого за день		1500	31.81	32.92	186.05	1183.84		0.72	0.506	495.4	0.348	19.57	1179	1269.9	427.3	145.1	518.5	9.97	97.7	29.106	134.2	

День недели: Среда																						
Неделя 2, день 7																						
Возрастная категория: 3-7 лет																						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь	Витамины					Минералы									
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			150	12.7	17.9	3.2	225.2	29	0.07	0.4	183	2.18	0.3	264	180	110	17	203	2.09	44	26.1	63
завтрак	Омлет натурализованный	150	12.7	17.9	3.2	225.2	29	0.07	0.4	183	2.18	0.3	264	180	110	17	203	2.09	44	26.1	63	
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0	
		380	16.1	19.26	22.76	334.2		0.193	0.485	183.3	2.18	0.4	406.6	243.3	152	33.1	248.9	3.9	44	34.74	63	
2	Второй завтрак	Фрукты	150	1.35	0.3	12.15	64.5	44	0.06	0.045	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5
	Итого за второй завтрак		150	1.35	0.3	12.15	64.5		0.06	0.045	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5
Обед	Рассольник Ленинградский	200	4.74	5.8	13.62	125.52	11	0.064	0.052	104	0	5.54	196.8	335.2	21	19.8	51.4	0.71	16.6	0.754	28.2	
	Гуляш из мяса кур	150	7.9	6.8	28.6	207.7	14	0.05	0.05	33.7	0.19	0.04	241	57.5	126	11	100	0.77	21	1.94	10	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233.7	4	0.21	0.12	19.2	0.09	0	149	219	15	120	181	4.04	22	3.52	16	
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15	
		750	26.13	20.79	119.47	780.42		0.536	0.372	171.9	0.28	5.76	862.4	689.9	258.9	173.1	400	7.17	59.6	20.974	69.2	
Полдник	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0	
	Печенье	50	3.75	4.9	37.35	208.5	40	0.04	0.025	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0	
Итого за полдник		250	3.95	4.9	43.85	235.3		0.04	0.035	5.8	0	0.04	165.7	76	19	13.8	52.2	1.78	0	0	0	
Итого за день		1530	47.53	45.25	198.23	1414.42		0.829	0.937	373	2.46	96.2	1454.2	1304.7	480.9	239.5	735.6	13.3	106.6	56.464	157.7	

День недели: Вторник		Питание на неделю																								
Неделя 2, день 8		Питание на неделю																								
Возрастная категория: 3-7 лет		Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь	Витамины					Минералы											
					Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
завтрак					Сырники	100	19.6	5.6	20.6	213.4	30	0.02	0.2	29.1	0.1	0.18	92	106	138	21	191	0.54	17	25.1	34	
2	Второй завтрак	Чай с сахаром		200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0	0		
		Хлеб пшеничный		30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0	0		
				330	23	6.96	40.16	322.4		0.143	0.285	29.4	0.1	0.28	234.6	169.3	180	37.1	236.9	2.35	17	33.74	34	34		
		Сок фруктовый		150	0.75	0.15	15.15	69	26	0.15	0.015	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	1.5	0	0	0		
Итого за второй завтрак				150	0.75	0.15	15.15	69		0.15	0.015	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	1.5	0	0	0		
Обед		Щи из свежей капусты со сметаной		200	4.62	5.62	5.72	92.2	9	0.022	0.032	105	0	10.76	98.6	184	37.4	13.2	31	0.478	15.2	0.342	14.8	14.8		
		Жаркое по-домашнему		150	15	14	12.8	238.4	16	0.1	0.13	20.5	0.06	7.15	218	615	20	33	173	2.59	34	0.3	74	74		
		Компот из сухофруктов		200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0	0		
		Хлеб пшеничный		20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0	0		
		Хлеб ржаной		30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15	15		
				600	24.81	21.51	59.77	544.1		0.334	0.312	140.5	0.06	18.09	592.2	877.2	154.3	68.5	271.6	4.718	49.2	15.402	103.8	103.8		
Полдник		Чай с сахаром		200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0	0		
		Каша молочная пшеничная		150	6.2	6.9	29	202.7	37	0.1	0.14	30.7	0.1	0.41	257	170	101	29	155	1.64	37	24.8	16	16		
		Итого за полдник		350	6.4	6.9	35.5	229.5		0.1	0.15	31	0.1	0.45	257.7	191	105.5	32.8	162.2	2.37	37	24.8	16	16		
Итого за день				1430	54.96	35.52	150.58	1165		0.727	0.762	200.9	0.26	21.82	1093.5	1417.5	450.3	144.4	681.2	11.538	104.7	73.942	153.8	153.8		

День недели: Четверг			Неделя 2, день 9																		
Возрастная категория: 3-7 лет																					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	# рецептуры	Витамины					Минералы								
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.54	17.86	134.22	32	0.06	0.176	23.8	0.026	0.72	112.6	186.6	15.6	19.4	122.4	0.35	20.8	2.48	31.8
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.7	27.9	21	0	0.01	0.38	0	1.16	1.3	30	6.9	4.6	8.5	0.77	0	0.02	0.7
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0
		<b>430</b>	<b>8.9</b>	<b>5.9</b>	<b>37.62</b>	<b>244.32</b>		<b>0.183</b>	<b>0.261</b>	<b>24.18</b>	<b>0.026</b>	<b>1.94</b>	<b>255.8</b>	<b>258.9</b>	<b>60</b>	<b>36.3</b>	<b>169.6</b>	<b>2.2</b>	<b>20.8</b>	<b>11.14</b>	<b>32.5</b>
2  Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	26	0.15	0.015	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	1.5	0	0
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>		<b>0.15</b>	<b>0.015</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>180</b>	<b>10.5</b>	<b>6</b>	<b>10.5</b>	<b>2.1</b>	<b>1.5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.66	10.12	110.36	8	0.032	0.042	134.6	0	6.76	107	264.6	33.6	19.2	42.6	0.87	17.2	0.39	22.6
	Рыбная котлета	80	11.2	2.3	6.8	91.5	13	0.07	0.07	15.7	0.27	0.13	176	241	29	33	151	0.71	110	11.1	453
	Каша гороховая	150	14.5	1.3	33.8	204.8	5	0.44	0.09	0.9	0	0	166	543	78	70	215	4.45	24	8.65	23
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15
		<b>680</b>	<b>35.59</b>	<b>11.15</b>	<b>91.97</b>	<b>620.16</b>		<b>0.754</b>	<b>0.352</b>	<b>166.2</b>	<b>0.27</b>	<b>7.07</b>	<b>724.6</b>	<b>1126.8</b>	<b>237.5</b>	<b>144.5</b>	<b>476.2</b>	<b>7.68</b>	<b>151.2</b>	<b>34.9</b>	<b>513.6</b>
Полдник	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0
	Печенье	50	3.75	4.9	37.35	208.5	40	0.04	0.025	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3.95</b>	<b>4.9</b>	<b>43.85</b>	<b>235.3</b>		<b>0.04</b>	<b>0.035</b>	<b>5.8</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>165.7</b>	<b>76</b>	<b>19</b>	<b>13.8</b>	<b>52.2</b>	<b>1.78</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>49.19</b>	<b>22.1</b>	<b>188.59</b>	<b>1168.78</b>		<b>1.127</b>	<b>0.663</b>	<b>196.18</b>	<b>0.296</b>	<b>12.05</b>	<b>1155.1</b>	<b>1641.7</b>	<b>327</b>	<b>200.6</b>	<b>708.5</b>	<b>13.76</b>	<b>173.5</b>	<b>46.04</b>	<b>546.1</b>

День недели: Пятница																						
Неделя 2, день 10																						
Возрастная категория: 3-7 лет																						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь	Витамины					Минералы									
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			3.7	4.4	17.9	126.8	33	0.05	0.09	20.4	0.05	0.4	252	118	87	20	93	0.4	37	3.07	23	
завтрак	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	17.9	126.8	33	0.05	0.09	20.4	0.05	0.4	252	118	87	20	93	0.4	37	3.07	23	
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0	
		<b>380</b>	<b>7.1</b>	<b>5.76</b>	<b>37.46</b>	<b>235.8</b>		<b>0.173</b>	<b>0.175</b>	<b>20.7</b>	<b>0.05</b>	<b>0.5</b>	<b>394.6</b>	<b>181.3</b>	<b>129</b>	<b>36.1</b>	<b>138.9</b>	<b>2.21</b>	<b>37</b>	<b>11.71</b>	<b>23</b>	
2	Второй завтрак	Фрукты	150	1.35	0.3	12.15	64.5	44	0.06	0.045	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5
	Итого за второй завтрак		<b>150</b>	<b>1.35</b>	<b>0.3</b>	<b>12.15</b>	<b>64.5</b>		<b>0.06</b>	<b>0.045</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>19.5</b>	<b>295.5</b>	<b>51</b>	<b>19.5</b>	<b>34.5</b>	<b>0.45</b>	<b>3</b>	<b>0.75</b>	<b>25.5</b>
Обед	Суп на м/б с макаронными изделиями	200	5.16	2.78	18.5	119.6	10	0.086	0.052	97.6	0	6.88	93	410.4	13.8	20.8	54.6	0.864	16.8	0.232	32.8	
	Ленивые голубцы с мясом кур	80	6.7	6	5.1	102.7	18	0.03	0.05	7.35	0.03	8.83	92	217	26	15	74	1.08	14	0.72	29	
	Макароны отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8	1	0.06	0.03	18.4	0.09	0	149	54	12	7.2	41	0.73	21	0.06	12	
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15	
		<b>680</b>	<b>22.45</b>	<b>15.57</b>	<b>97.65</b>	<b>632.6</b>		<b>0.388</b>	<b>0.282</b>	<b>138.35</b>	<b>0.12</b>	<b>15.89</b>	<b>609.6</b>	<b>759.6</b>	<b>148.7</b>	<b>65.3</b>	<b>237.2</b>	<b>4.324</b>	<b>51.8</b>	<b>15.772</b>	<b>88.8</b>	
Полдник	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0	
	Каша гречневая молочная	150	5.4	4.3	19.9	140.6	39	0.11	0.14	17.9	0.04	0.37	249	178	84	59	132	1.76	37	2.73	21	
Итого за полдник		<b>350</b>	<b>5.6</b>	<b>4.3</b>	<b>26.4</b>	<b>167.4</b>		<b>0.11</b>	<b>0.15</b>	<b>18.2</b>	<b>0.04</b>	<b>0.41</b>	<b>249.7</b>	<b>199</b>	<b>88.5</b>	<b>62.8</b>	<b>139.2</b>	<b>2.49</b>	<b>37</b>	<b>2.73</b>	<b>21</b>	
Итого за день		<b>1560</b>	<b>36.5</b>	<b>25.93</b>	<b>173.66</b>	<b>1100.3</b>		<b>0.731</b>	<b>0.652</b>	<b>189.25</b>	<b>0.21</b>	<b>106.8</b>	<b>1273.4</b>	<b>1435.4</b>	<b>417.2</b>	<b>183.7</b>	<b>549.8</b>	<b>9.474</b>	<b>128.8</b>	<b>30.962</b>	<b>158.3</b>	