

93 н с.м. 24-03-05-02(ср)/23

от 16.03.2008



Утверждаю:

Начальник Управления образования  
Администрации города Железногорска

В. В. Сатылкова

2008 года

# Перспективное меню на 10 дней

по питанию детей от 3 до 7 лет  
в муниципальных образовательных учреждениях  
г. Железногорска

(Летний период)

Лістне

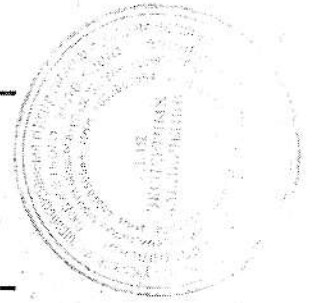
День 1 (понедельник)

меню для детей с 3 до 7 лет

БЮДЖЕ	Выход, г.	Эн. ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Выпити С <sub>г</sub> мг.	№ рецептуры
<b>Завтрак 1</b>							
Плов «бухарский» с рисом	145	165,32	3,88	8,87	59,26	10,61	276
Чай с сахаром	200	37,34	0,06	0,02	9,32	0,02	392
Батон йодированный	40	78,6	2,31	0,9	14,94	-	-
Масло сливочное крестьянское	3	33	0,04	3,62	0,06	-	6
Сыр твердый «Российский»	15	46,14	2,89	3,67	-	0,18	7
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>405</b>	<b>360,4</b>	<b>9,18</b>	<b>17,08</b>	<b>83,58</b>	<b>10,84</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Напиток шипучий	125	67,05	0,32	0,1	9,83	62,5	398
<b>Итого завтрак 2</b>	<b>125</b>	<b>67,05</b>	<b>0,32</b>	<b>0,1</b>	<b>9,83</b>	<b>62,5</b>	
<b>Обед</b>							
<b>На весь день: Салат йодированный</b>							
Борщ со сметаной с мясом	200	95,4	2,18	4,76	10,94	14,22	39
Гарбузи мясная в сметанном соусе	95	200,66	14,83	12,82	5,78	1,14	107
Макарони отварные	130	134,76	4,41	3,61	21,15	-	317
Компот из сухофруктов	180	113	0,44	0,02	27,76	0,4	376
Хлеб ржаной йодированный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-	-
<b>Итого обед</b>	<b>655</b>	<b>633,87</b>	<b>25,16</b>	<b>21,76</b>	<b>82,73</b>	<b>15,76</b>	
<b>Полдник</b>							
Рыбная икра	80	85,36	4,48	1,89	10,59	0,26	244
Картофельное пюре	140	118,95	2,65	4,16	17,71	15,74	321
Салат из свеклы	50	48,07	0,79	3,35	3,67	4,67	36
Кефир с молоком	180	118,66	4,2	3,62	17,28	1,6	397
Батон йодированный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-	-
<b>Итого полдник</b>	<b>480</b>	<b>449,64</b>	<b>14,43</b>	<b>13,62</b>	<b>64,19</b>	<b>22,27</b>	
<b>Ужин</b>							
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401
Батон йодированный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-	-
Пюре карто	20	52,8	-	-	13,2	-	2
Апельсин	70	64,5	0,78	0,16	19,56	52,5	371
<b>Итого ужин</b>	<b>270</b>	<b>270,9</b>	<b>7,44</b>	<b>4,81</b>	<b>53,7</b>	<b>53,55</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1781,86</b>	<b>56,53</b>	<b>57,37</b>	<b>294,03</b>	<b>164,92</b>	

## День 2 (вторник)

БЛЮДО	МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3 до 7 лет							№ рецептура
	Валюта, г.	Эн. ценность (ккал)	Белок, г.	Жир, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.		
<b>Завтрак 1</b>								
Каша манная молочная	200	185,17	7,94	8,21	29,98	-	183	
Чай с сахаром	180	37,34	0,06	0,02	9,32	0,02	302	
Батон йодированный	40	104,8	3,08	1,2	19,92	-		
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6	
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>425</b>	<b>360,31</b>	<b>11,12</b>	<b>13,05</b>	<b>59,28</b>	<b>0,02</b>		
<b>Завтрак 2</b>								
Сок	125	90	0,85	-	17,17	3,4	399	
<b>Итого завтрак 2</b>	<b>125</b>	<b>90</b>	<b>0,85</b>	<b>0</b>	<b>17,17</b>	<b>3,4</b>		
<b>Обед</b>								
Суп «Средок» со сметаной	200	180	1,88	2,26	13,3	9,6	77	
Зразы мясные	80	157,48	9,13	6,92	2,02	3,39	295	
Омлетная солянка	140	126,31	3,75	5,08	14,44	8,43	59	
Паштет из пилоника	200	75,76	0,53	0,21	15,72	100	398	
Хлеб ржаной йодированный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-		
<b>Итого обед</b>	<b>670</b>	<b>629,6</b>	<b>18,59</b>	<b>15,02</b>	<b>62,58</b>	<b>121,42</b>		
<b>Полдник</b>								
Лакомка пирожная	150	312,67	22,1	14,91	28,4	0,29	236	
Кофе с молоком	200	93,33	3,12	2,65	14,17	1,29	395	
Яблоко	100	44	0,4	0,4	9,8	10	368	
<b>Итого полдник</b>	<b>450</b>	<b>450</b>	<b>25,62</b>	<b>17,96</b>	<b>52,37</b>	<b>11,58</b>		
<b>Ужин</b>								
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401	
Гренки с сахаром, маслом	60	85,5	4,82	5,17	29,22	2,16	216	
Печенье	40	109,5	2,45	1,37	10,02	-		
<b>Итого ужин</b>	<b>250</b>	<b>270</b>	<b>11,62</b>	<b>10,29</b>	<b>45,24</b>	<b>217,05</b>		
<b>Итого за пятую день</b>		<b>1799,91</b>	<b>67,8</b>	<b>56,32</b>	<b>236,64</b>	<b>353,47</b>		



# День 3 (среда)

19

В.И.О.У.О	меню для детей с 3 до 7 лет								№ рецептура
	Выход гр.	Эн. ценность ккал	Безжир гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Витамины С мг.			
<b>Завтрак 1</b>									
Каша геркулесовая молочная	200	184,44	6,66	11	22,64	0,9			185
Чай с сахаром	180	37,34	0,06	0,02	9,32	0,02			392
Батон подорожаный	40	104,8	3,08	1,2	19,92	-			393
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-			
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>425</b>	<b>359,58</b>	<b>9,84</b>	<b>15,84</b>	<b>51,94</b>	<b>0,92</b>			
<b>Завтрак 2</b>									
Сок	125	90	0,85	-	17,17	3,4			399
<b>Итого завтрак 2</b>	<b>125</b>	<b>90</b>	<b>0,85</b>	<b>0</b>	<b>17,17</b>	<b>3,4</b>			
<b>Обед</b>									
На весь день: Соль йодированная	5								
Свежий огурец долькой	40	7	0,4	0,1	1,04	-			70
Суп овощной со сметаной	200	113,48	18,08	13,6	-	-			110
Суфле из мяса кур	70	186,65	13,17	13,85	2,45	0,01			310
Пюре из отварная	130	135,22	6,84	5,78	32,94	-			67
Компот из свежих яблок	200	97,6	0,16	0,16	23,88	1,72			372
Хлеб ржаной подорожаный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-			
<b>Итого обед</b>	<b>690</b>	<b>630</b>	<b>41,95</b>	<b>34,04</b>	<b>77,41</b>	<b>1,73</b>			
<b>Полдник</b>									
Рябиные биточки	80	134,61	10,68	3,75	7,86	0,33			255
Канюста тушеная	140	118,13	2,52	3,95	11,49	20,91			137
Квас с молоком	200	118,66	4,2	3,62	17,28	1,6			397
Батон подорожаный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-			
<b>Итого полдник</b>	<b>450</b>	<b>450</b>	<b>19,71</b>	<b>12,22</b>	<b>51,57</b>	<b>22,84</b>			
<b>Ужин</b>									
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05			401
Пирожок с повидлом	90	151,72	4,68	1,8	54,27	0,09			451
Яблоко	70	44	0,4	0,4	9,8	10			368
<b>Итого ужин</b>	<b>310</b>	<b>270,72</b>	<b>9,43</b>	<b>5,95</b>	<b>70,07</b>	<b>11,14</b>			
<b>Итого за третий день</b>		<b>1800,3</b>	<b>81,78</b>	<b>68,05</b>	<b>268,16</b>	<b>40,03</b>			



# День 4 (четверг)

меню для детей с 3 до 7 лет

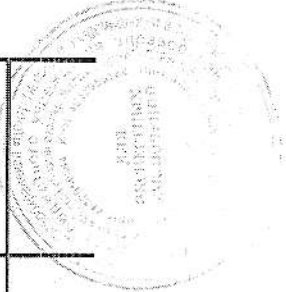
Вид	Выход		Эн. ценность ккал	Белки		Жиры		Углеводы		Витамин С мг.	№ рецептура
	гр.	шт.		гр.	гр.	гр.	гр.				
<b>Завтрак 1</b>											
Молоко	200		156,08	5,58	6,12	18,73		0,9			93
Чай с сахаром	180		37,34	0,06	0,02	9,32		0,02			392
Батон подорожанный	50		91,7	2,69	1,05	17,47		-			
Масло сливочное крестьянское	5		33	0,04	3,62	0,06		-			6
Сыр твердый «Российский»	15		46,14	2,89	3,67	-		0,18			7
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>430</b>		<b>364,26</b>	<b>11,26</b>	<b>14,48</b>	<b>46,58</b>		<b>1,1</b>			
<b>Завтрак 2</b>											
Сок	125		90	0,85	-	17,17		3,4			399
<b>Итого завтрак 2</b>	<b>125</b>		<b>90</b>	<b>0,85</b>	<b>0</b>	<b>17,17</b>		<b>3,4</b>			
<b>Обед</b>											
Салат из свежих овощей (помидор, огурец)	50		37,1	0,49	3,07	1,86		8,38			15
Суп гороховый со сметаной с маслом	200		171,18	4,1	4,28	12,9		4,66			81
Голубцы ленивые в сметанном соусе	160		218,67	14,14	9,08	20,04		20,03			298
Компот из сухофруктов	180		113	0,44	0,92	27,76		0,4			376
Хлеб ржаной подорожанный	50		90,05	3,3	0,55	17,1		-			
<b>Итого обед</b>	<b>640</b>		<b>630</b>	<b>22,47</b>	<b>17</b>	<b>79,66</b>		<b>33,47</b>			
<b>Полдник</b>											
Вареники творожные с маслом, с сахаром	150		267,8	21,76	10,68	21,28		0,56			229
Кофе с молоком	200		93,33	3,12	2,65	14,17		1,29			395
Батон	120		95	1,5	0,5	21		10			368 Г
<b>Итого полдник</b>	<b>470</b>		<b>456,13</b>	<b>26,38</b>	<b>13,83</b>	<b>56,45</b>		<b>11,85</b>			
<b>Ужин</b>											
Кофир	170		75	4,35	3,75	6		1,05			401
Сухофрукт с сахаром	60		172,63	3,88	8,38	14,94		-			
<b>Итого ужин</b>	<b>230</b>		<b>247,63</b>	<b>8,23</b>	<b>12,13</b>	<b>20,94</b>		<b>1,05</b>			
<b>Итого за четверг день</b>			<b>1788,02</b>	<b>69,19</b>	<b>57,44</b>	<b>220,8</b>		<b>50,87</b>			



# День 5 (пятница) 15

меню для детей с 3 до 7 лет

БЛЮДО	Выход		Эн. ценность, ккал	Белок,		Жир,		Углевода,		Витамин С,		№ рецептуры
	гр.	шт.		гр.	шт.	гр.	шт.	гр.	шт.			
<b>ЗАВТРАК 1</b>												
Каша рисовая молочная	200		138,72	7,04	8,88	32,4						185
Чай с сахаром	180		37,34	0,06	0,02	9,32				0,02		302
Батон восточный	30		104,8	3,08	1,2	19,92						
Масло сливочное крестьянское	5		33	0,04	3,62	0,06						6
Сыр твердый «Российский»	15		46,14	2,89	3,67					0,18		7
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>430</b>		<b>360</b>	<b>13,11</b>	<b>17,39</b>	<b>61,7</b>				<b>0,2</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>												
Сок	125		90	0,85		17,17				3,4		399
<b>Итого завтрак 2</b>	<b>125</b>		<b>90</b>	<b>0,85</b>	<b>0</b>	<b>17,37</b>				<b>3,4</b>		
<b>На весь день: Соль поваренная</b>	<b>5</b>											
<b>Обед</b>												
Салат из свежей капусты	50		29,68	0,39	2,46	1,49				6,7		15
Суп гречневый со сметаной с мясом	200		82,6	2	2,24	13,6				6,6		80
Бефстроганов из печени	80		186,57	16,11	8,78	13,94				8,14		2
Картофельное пюре	130		128,1	2,85	4,48	19,08				16,95		136
Компот из сухофруктов	180		113	0,44	0,02	27,76				0,4		321
Хлеб ржаной восточный	50		90,05	3,3	0,55	17,1						
<b>Итого обед</b>	<b>690</b>		<b>630</b>	<b>25,09</b>	<b>18,53</b>	<b>92,97</b>				<b>38,79</b>		
<b>Полдник</b>												
Винегрет	160		146,56	2,16	9,86	12,3				21,2		45
Льдо парное	50		75	6,35	5,75	0,35						213
Кисель с яблоком	200		118,66	4,2	3,62	17,28				1,6		397
Батон восточный	40		104,8	3,08	1,2	19,92						
<b>Итого полдник</b>	<b>450</b>		<b>445,02</b>	<b>15,79</b>	<b>20,40</b>	<b>49,85</b>				<b>22,8</b>		
<b>Ужин</b>												
Кефир	150		75	4,35	3,75	6				1,05		401
Оладьи с маслом и сахаром	80		100	5,64	9,02	30,46				0,27		499
Батон	80		95	1,5	0,5	21				10		368
<b>Итого ужин</b>	<b>310</b>		<b>270</b>	<b>11,49</b>	<b>13,27</b>	<b>57,46</b>				<b>11,32</b>		
<b>Итого за пятый день</b>			<b>1795,02</b>	<b>66,33</b>	<b>69,62</b>	<b>279,15</b>				<b>76,51</b>		



# День 6 (понеделник)

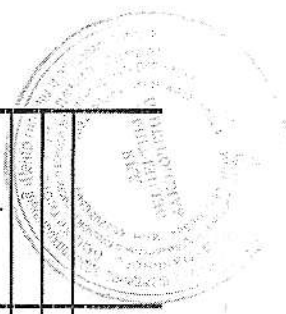
мeнo для дeтeй с 3 до 7 лeт

БЛЮДО	мeнo для дeтeй с 3 до 7 лeт							№ рецептура
	Взвешивание, гр.	Эн. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамин С, мг.		
<b>Завтрак 1</b>								
Макаронны отпарные с маслом, сахаром	145	148,96	5,3	4,07	25,49		205	
Чай с сахаром	200	37,34	0,06	0,02	9,32	0,02	392	
Батон подорожный	40	104,8	3,08	1,2	19,92	-		
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,65	-	6	
Сыр твердый «Российский»	15	46,14	2,89	3,67	-	0,18	7	
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>405</b>	<b>370,24</b>	<b>11,37</b>	<b>12,58</b>	<b>54,79</b>	<b>0,2</b>		
<b>Завтрак 2</b>								
Сок	125	90	0,85	-	17,17	3,4	399	
<b>Итого завтрак 2</b>	<b>125</b>	<b>90</b>	<b>0,85</b>	<b>0</b>	<b>17,17</b>	<b>3,4</b>		
На весь день: Соль поваренная	5							
<b>Обед</b>								
Оурал домашней	40	5,6	0,32	0,08	1,04		70	
Щи со сметаной с мясом	280	120,85	1,4	3,9	6,78	14,78	67	
Шницель с мясом	150	315,9	14,58	14,67	30,78	0,68	90	
Компот из свежих яблок	200	97,6	0,16	0,16	23,88	1,72	372	
Хлеб ржаной подорожный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-		
<b>Итого обед</b>	<b>640</b>	<b>630</b>	<b>19,76</b>	<b>19,36</b>	<b>79,58</b>	<b>17,18</b>		
<b>Полдник</b>								
Рыбная котлета	80	158	10,69	3,76	7,98	0,34	255	
Запеканка овсяная	140	120,16	3,3	6,18	15,08	27,45	169	
Софле с яблоком	200	93,33	3,12	2,65	14,17	1,29	395	
Батон подорожный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-		
<b>Итого полдник</b>	<b>450</b>	<b>450,09</b>	<b>19,42</b>	<b>13,49</b>	<b>52,17</b>	<b>29,08</b>		
<b>Ужин</b>								
Кефир	150	80	4,64	4	6,4	1,12	401	
Печенье	40	109,5	2,45	1,37	10,02	-		
Яблоко	80	80,5	0,4	0,4	9,8	10	368	
<b>Итого ужин</b>	<b>270</b>	<b>270</b>	<b>7,49</b>	<b>5,77</b>	<b>26,22</b>	<b>11,12</b>		
<b>Итого за шестой день</b>		<b>1810,33</b>	<b>58,89</b>	<b>51,2</b>	<b>229,93</b>	<b>60,98</b>		



# День 7 (вторник) 17

№ рецептуры	мeнo для дeтeй с 3 до 7 лeт									
	Вaкoл, гр.	Эн. цeнoсть ккал	Бeлки, гр.	Жиры, гр.	Углeвoдa, гр.	Витaмин С, мг.				
<b>Зaвтpaк I</b>										
Кaнa пeрyлecoкa мoлoчнaя	200	184,86	6,66	11	22,64	-	185			
Чaй c caxapoм	180	37,34	0,06	0,02	9,32	0,02	392			
Бaтoн вoдoрoвaннoй	35	104,8	3,08	1,2	19,97	-	6			
Мaслo cлoнoчнoe крoстьянcкoe	5	33	0,04	3,62	0,06	-	7			
<b>Итoгo зaвтpaк I</b>	<b>420</b>	<b>360</b>	<b>9,84</b>	<b>15,84</b>	<b>51,94</b>	<b>0,02</b>				
<b>Зaвтpaк Z</b>										
Coк	125	90	0,85	-	17,17	3,4	399			
<b>Итoгo зaвтpaк Z</b>	<b>125</b>	<b>90</b>	<b>0,85</b>	<b>0</b>	<b>17,17</b>	<b>3,4</b>				
<b>Ha вoсь дeнь: Coль вoзлoжeннaя</b>	<b>5</b>									
<b>Обeд</b>										
Сaлaт cвeжoлeпый	55	43,7	0,72	3,05	3,34	4,25	36			
Сyп рacсoльник co cмeшoй	200	126,78	2,24	2,62	10,24	5,5	74			
Кoлeсa из ягнeлa в cублoмoдoвaннoм	80	165,61	7,12	16,9	4,89	2,8	284			
Кaртoфельнoe пюрe	140	128,1	2,85	4,48	19,08	16,95	321			
Нaпитoк из шипoвникa	200	75,76	0,52	0,2	15,72	100	133			
Хлeб ржaнoй вoзлoжeннoй	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-				
<b>Итoгo oбeд</b>	<b>725</b>	<b>630</b>	<b>16,75</b>	<b>27,8</b>	<b>70,37</b>	<b>129,5</b>				
<b>Пoлoдник</b>										
Твeржeнaя зaпeкaнa	130	224,46	26,31	18,07	25,72	0,36	237			
cлaдoй coyc	40	17,88	0,016	-	4,45	0,016				
Кaкaо c мoлoкoм	200	118,66	4,2	3,62	17,28	1,6	397			
Апeльcин	80	89	3,15	2,72	12,96	1,2	145			
<b>Итoгo пoлoдник</b>	<b>450</b>	<b>450</b>	<b>33,676</b>	<b>24,41</b>	<b>60,41</b>	<b>3,176</b>				
<b>УжИн</b>										
Кeйр	150	85	4,93	4,25	6,8	1,19	401			
Шaрoткa c яблoкaми	80	75,5	4,17	8,67	31,81	7	1			
Пeчeнье	50	109,5	2,45	1,37	10,02	-				
<b>Итoгo ужИн</b>	<b>280</b>	<b>270</b>	<b>11,55</b>	<b>14,29</b>	<b>48,63</b>	<b>8,19</b>				
<b>Итoгo зa ceлoмoй дeнь</b>		<b>1800</b>	<b>72,666</b>	<b>82,34</b>	<b>248,52</b>	<b>144,286</b>				

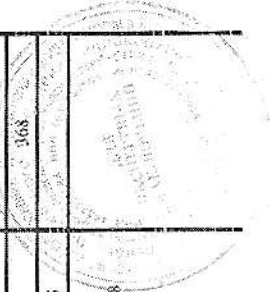




# День 8 (среда) 18

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3 до 7 лет

В.НОДО	Выход, гр.						№ рецептуры
	Эль. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамин С, мг.		
<b>Завтрак 1</b>							
Каша манная молочная	200	184,92	6,53	7,03	38,78	-	185
Чай с сахаром	180	37,34	0,06	0,02	9,32	0,02	392
Батон йодированный	35	194,8	3,08	1,2	19,92	-	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,94	3,62	0,05	-	6
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>420</b>	<b>369,06</b>	<b>9,71</b>	<b>11,87</b>	<b>68,08</b>	<b>0,02</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
Напиток витаминизированный	125	67,05	0,32	0,1	9,83	62,5	398
<b>Итого завтрак 2</b>	<b>125</b>	<b>67,05</b>	<b>0,32</b>	<b>0,1</b>	<b>9,83</b>	<b>62,5</b>	
<b>На ост. день: Соль йодированная</b>							
	5						
<b>Обед</b>							
Свекольник со сметаной	200	90,66	1,6	4,14	11,86	5,56	55
Котлета из мяса кури	75	218,66	12,37	12,86	12,3	0,66	305
Овощное рагу	140	133,69	5,13	3,47	33,37	5,89	137
Компот из свежих яблок	200	97,6	0,16	0,16	23,88	1,72	372
Хлеб ржаной йодированный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-	
<b>Итого обед</b>	<b>665</b>	<b>630,66</b>	<b>22,76</b>	<b>21,18</b>	<b>98,51</b>	<b>13,83</b>	
<b>Полдник</b>							
Салат из свежей капусты	50	42,95	0,7	2,54	4,32	17,47	20
Рыба под маринадом	80	101,41	6,22	1,6	8,3	2,22	247
Рис отварной	110	163,71	3,15	4,65	31,79	-	315
Кофе с молоком	200	93,33	3,12	2,65	14,17	1,29	395
Батон йодированный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-	
<b>Итого полдник</b>	<b>470</b>	<b>480</b>	<b>15,5</b>	<b>12,34</b>	<b>73,52</b>	<b>20,98</b>	
<b>Ужин</b>							
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401
Крепитель с сахаром	80	151	5,66	10,57	44,59	-	160
Яблоко	70	44	0,4	0,4	9,8	10	368
<b>Итого ужин</b>	<b>300</b>	<b>270</b>	<b>10,41</b>	<b>14,72</b>	<b>60,39</b>	<b>11,05</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>		<b>1807,77</b>	<b>58,7</b>	<b>60,21</b>	<b>310,33</b>	<b>109,38</b>	



# День 9 (четверг) 19

Блюдо	мeнo для дeтeй с 3 до 7 лeт							№ рецептуры
	Выход, гр.	Эн. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевода, гр.	Витамин С, мг.		
<b>Завтрак 1</b>								
Омлет с сыром	110	140,45	11,75	21,78	1,81	0,22	216	
Салат из помидоров и огурцов	60	44,52	0,38	3,69	2,23	10	15	
Чай с сахаром	190	37,34	0,06	0,02	9,32	0,02	392	
Батон поджаренный	35	104,8	3,08	1,2	19,92	-	-	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6	
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>360,11</b>	<b>15,51</b>	<b>30,31</b>	<b>33,34</b>	<b>10,24</b>		
<b>Завтрак 2</b>								
Сок	125	90	0,85	-	17,17	3,4	399	
Итого завтрак 2	125	90	0,85	0	17,17	3,4	-	
На весь день: Соль, йодированная	5	-	-	-	-	-	-	
<b>Обед</b>								
Суп мясной с гречками, сметаной, с мясом	200	103	4,68	0,78	16,78	4	109	
Биточки мясные	70	162,16	10,87	8,24	11,24	0,1	282	
Картофель тушеный	130	163,91	2,82	7,91	19,61	10,73	132	
Компот из сушефруктов	200	113	0,44	0,02	27,76	0,4	376	
Хлеб ржаной йодированный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-	-	
<b>Итого обед</b>	<b>650</b>	<b>632,12</b>	<b>22,11</b>	<b>17,5</b>	<b>92,49</b>	<b>15,23</b>		
<b>Полдник</b>								
Сырники творожные с мясом, сахаром	150	139,34	24,29	16,47	14,82	0,32	231	
Кисель с молоком	200	118,66	4,2	3,62	17,28	1,6	397	
Блины	120	192	3	1	42	20	368 Г	
<b>Итого полдник</b>	<b>470</b>	<b>450</b>	<b>31,49</b>	<b>21,09</b>	<b>74,1</b>	<b>21,92</b>		
<b>Ужин</b>								
Кефир	150	82,5	4,78	4,12	6,6	1,15	401	
Дрожжиная гречка с сахаром	60	108	3,83	3,68	29,93	-	116	
Пельмени	40	79,5	2,45	1,37	10,02	-	-	
<b>Итого ужин</b>	<b>250</b>	<b>270</b>	<b>11,06</b>	<b>9,17</b>	<b>46,55</b>	<b>1,15</b>		
<b>Итого за девятидневный день</b>		<b>1802,23</b>	<b>81,02</b>	<b>78,07</b>	<b>263,65</b>	<b>51,94</b>		



# День 10 (пятница)

меню для детей с 3 до 7 лет

Виды	Выход, гр.	Эн. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевода, гр.	Витамины С, мг.		№ рецептура
						гр.	мг.	
<b>Завтрак 1</b>								
Каша «Дружба» молочная	200	185,11	6,55	8,33	35,09	-	-	185
Чай с сахаром	180	37,34	0,06	0,02	9,32	0,02	0,02	392
Батон поджаренный	35	104,8	3,08	1,2	19,92	-	-	
Молоко сгущенное врезлянокое	5	33	0,04	3,62	0,06	-	-	6
<b>Итого завтрак 1</b>	<b>420</b>	<b>360,25</b>	<b>9,73</b>	<b>13,17</b>	<b>64,39</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
Сок	125	90	0,85	-	17,17	-	3,4	309
<b>Итого завтрак 2</b>	<b>125</b>	<b>90</b>	<b>0,85</b>	<b>0</b>	<b>17,17</b>	<b>-</b>	<b>3,4</b>	
<b>Итого завтрак</b>	<b>5</b>							
<b>Обед</b>								
Суп вермишелевый с мясом кур	200	141,64	5,62	4,02	10,16	-	-	586
Овощи на масле	80	187,61	7,12	16,19	4,89	2,8	2,8	284
Сладкий гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста)	140	174,69	4,7	2,74	29,49	5,9	5,9	137
Напиток из винограда	180	75,76	0,52	0,2	15,72	100	100	133
Хлеб ржаной поджаренный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-	-	
<b>Итого обед</b>	<b>650</b>	<b>639,75</b>	<b>21,26</b>	<b>23,7</b>	<b>77,36</b>	<b>108,7</b>	<b>108,7</b>	
<b>Полдник</b>								
Йогурт с яблоками-мороженым	140	151,15	3,52	6,9	18,49	10,08	10,08	54
Йогурт ванильный	50	75	6,35	5,75	0,35	-	-	213
Батон поджаренный	30	78,6	2,31	0,9	14,94	-	-	
Кофе с молоком	150	70	2,34	1,99	10,63	0,97	0,97	395
Апельсин	80	84,5	0,78	0,16	19,56	62	62	368
<b>Итого полдник</b>	<b>450</b>	<b>459,25</b>	<b>15,3</b>	<b>15,7</b>	<b>66,17</b>	<b>73,05</b>	<b>73,05</b>	
<b>Ужин</b>								
Кефир	160	75	4,35	3,75	6	1,05	1,05	401
Булочка с ватиком	90	175	7,56	4,95	44,55	-	-	469
<b>Итого ужин</b>	<b>250</b>	<b>270</b>	<b>11,91</b>	<b>8,7</b>	<b>55,15</b>	<b>1,05</b>	<b>1,05</b>	
<b>Итого за десертный день</b>		<b>1819,25</b>	<b>59,05</b>	<b>61,27</b>	<b>270,77</b>	<b>186,22</b>	<b>186,22</b>	