

Согласовано

Начальником территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по  
Ленинградской области в Гатчинском  
районе, главный государственный  
санитарный врач

Васев Н.А.

Утверждено  
Председателем Комитета  
образования Гатчинского района

С.В.Попков

Примерное 10-е меню

Для дошкольных образовательных учреждений  
Вариант 2

Гатчина

День: Первый  
 Неделя: первая  
 Сезон: осеннее – зимний  
 Возрастная категория: 3- 7 лет

Технологическая и нормативная документация(сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюд и продуктов	Выход в грамм.	Химический состав								
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	Витамины мг			Минеральные В-ва, мг.	
								В1	В2	С	Са	Fe
<b>1 день</b>												
		<b>ЗАВТРАК</b>										
Сборник 2010	185	Каша пшеничная молочная жидкая	150/200	7,12	9,28	30,09	192,36	0,12	0,09	1,1	116	2,3
Сборник 2010	397	Какао на молоке	150/200	3,64	4,16	16,09	113,3	0,04	0,02	1	121	1
Сборник	1	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	3,89	8,1	25,0	190,84	0,04	0,01	0	7,6	0,48

2010												
		<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>14,65</b>	<b>21,54</b>	<b>71,18</b>	<b>536,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,12</b>	<b>2,1</b>	<b>244,6</b>	<b>3,78</b>
		<b>II ЗАВТРАК</b>										
Сборник 2010	400	Молоко кипяченое	150/200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,08	0,05	3	252	2
к/к	к/к	Печенье	20/35	2,73	2,84	26,81	144,9	0,03	0,02	0	8,7	0,63
		<b>ВСЕГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>8,33</b>	<b>9,24</b>	<b>36,21</b>	<b>260,9</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>3</b>	<b>260,7</b>	<b>2,63</b>
		<b>ОБЕД</b>										
Сборник 2010	81	Суп картофельный с горохом и мясом	150/250	10,71	9,91	29,03	242,89	0,16	0,1	6	50	1,9
Сборник 2010	284	Тефтели из печени с рисом запеченные в сметанном соусе	60/70	12,73	14,27	10,35	255,99	0,38	0,21	26	28	10
Сборник 2010	322	Пюре картофельное с морковью	140/150	6,55	8,76	45,56	238,86	0,13	0,1	5,29	42,96	1,18
Сборник 2010	20	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	45/60	1,58	3,19	6,67	60,25	0,01	0,01	10,8	19,6	0,28
Сборник 2010	399	Сок	180	0,9	-	16,38	68,4	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
		<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>		<b>35,77</b>	<b>36,73</b>	<b>125,09</b>	<b>926,89</b>	<b>0,78</b>	<b>0,47</b>	<b>51,09</b>	<b>164,11</b>	<b>181,19</b>
		<b>Уплотненный полдник</b>										
Сборник 2010	331	Овощи тушеные	150/180	4,74	15,52	29,42	187,75	0,11	0,8	9	24	1
Сборник 2010	469	Булочка домашняя	50/60	8,63	8,03	59,75	298,39	0,04	0,02	6,4	31,2	0,8

Сборник 2010	392	Чай с сахаром	150/180	-	-	13,46	52,23	0,0	0	0	5	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	35/50	3,85	1,5	24,9	131,0	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Фрукты	108/114	0,46	0,46	11,21	51,3	0,05	0,06	12	9,6	0,72
		<b>ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>17,68</b>	<b>25,51</b>	<b>138,74</b>	<b>720,67</b>	<b>0,24</b>	<b>0,89</b>	<b>27,4</b>	<b>72,4</b>	<b>3</b>
		<b>ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>		<b>76,43</b>	<b>93,02</b>	<b>371,22</b>	<b>2444,96</b>	<b>1,34</b>	<b>1,55</b>	<b>83,59</b>	<b>741,81</b>	<b>90,6</b>

День: Второй  
Неделя: первая  
Сезон: осеннее – зимний  
Возрастная категория: 3- 7 лет

## 2 й День

		Завтрак	Выход Гр.	Химический состав				Витамины			Минералы	
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Сборник 2010	185	Каша рисовая молочная жидкая	150/200	7,11	9,03	28,18	198,45	0,05	0,03	1,33	142,67	1,33
Сборник 2010	395	Кофейный напиток на молоке	150/200	3,88	4,84	17,23	115,25	0,02	0,01	1	61	1
Сборник 2010	3	- хлеб пшеничный	35/60	4,57	0,72	26,46	124,85	0,04	0,1	0	7,6	0,48
		- масло сливочное	6/8	0,05	6,6	0,07	59,84	0	0	0	22	0,2

		- сыр порционно	11/16	4,02	4,1	-	54,15	0,01	0,01	0	132	0,15
		<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>19,63</b>	<b>25,29</b>	<b>71,94</b>	<b>552,54</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>	<b>2,33</b>	<b>365,27</b>	<b>3,16</b>
		<b>II ЗАВТРАК</b>										
Сборник 2010	399	Сок	180	0,9	-	16,38	68,4	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Печенье	20/35	2,73	2,84	26,81	144,9	0,03	0,02	0	8,7	0,63
		<b>ВСЕГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>3,63</b>	<b>2,84</b>	<b>43,19</b>	<b>213,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>3</b>	<b>19,2</b>	<b>2,73</b>
		<b>ОБЕД</b>										
Сборник 2010	62	Борщ с мясом и со сметаной	155/5 250/10	11,03	9,95	20,06	238,15	0,05	0,04	11	52	1,3
Сборник 2010	282	Котлета мясная запеченная	50/70	10,57	13,64	9,86	104,81	0,05	0,03	1,33	10,67	1,33
Сборник 2010	137	Рагу овощное	100/150	7,43	8,50	15,66	196,84	0,09	0,06	19	64	1,1
Сборник 2010	376	Компот из сухофруктов	150/180	0,16	-	21,42	83,46	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб ржаной	40/50	3,36	0,66	2,6	111,4	0,08	0,04	0	13,05	1,62
		<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>		<b>32,55</b>	<b>32,75</b>	<b>69,6</b>	<b>734,66</b>	<b>0,29</b>	<b>0,18</b>	<b>31,33</b>	<b>160,72</b>	<b>6,05</b>
		<b>Уплотненный полдник</b>										
Сборник 2010	237	Творожная запеканка со сгущенным молоком	130/22 160/22	5,84	7,21	16,97	284,11	0,06	0,03	1	159	0,8
Сборник 2010	392	Чай с сахаром	150/180	-	-	14,98	56,15	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	35/50	3,85	1,5	24,9	131,0	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Фрукты	108/114	0,46	0,46	11,21	51,3	0,05	0,06	12	9,6	0,72
		<b>ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>10,15</b>	<b>9,63</b>	<b>68,06</b>	<b>522,56</b>	<b>0,15</b>	<b>0,1</b>	<b>13</b>	<b>181,2</b>	<b>3</b>
		<b>ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>		<b>65,96</b>	<b>70,51</b>	<b>252,79</b>	<b>2023,06</b>	<b>0,61</b>	<b>0,37</b>	<b>49,66</b>	<b>726,39</b>	<b>14,94</b>

День: Третий  
 Неделя: первая  
 Сезон: осеннее — зимний  
 Возрастная категория: 3- 7 лет

3 день

		Завтрак	Выход Гр.	Химический состав				Витамины			Минералы	
				белки, г	жиры, г	углевод ы, г	энергет ич ценнос ть, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Сборник 2010	185	Каша геркулесовая молочная жидкая	150/200	6,61	10,09	25,17	219,58	0,13	0,08	1,3	156	2,67

Сборник 2010	397	Какао на молоке	150/180	4,2	4,8	22,02	143,1	0,04	0,2	1	121	1
Сборник 2010	1	- хлеб пшеничный	35/60	4,98	0,78	28,86	136,2	0,04	0,01	0	76	0,48
		- масло сливочное	6/8	0,05	6,6	0,7	59,84	0	0	0	22	0,2
		<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>15,84</b>	<b>22,27</b>	<b>76,12</b>	<b>558,72</b>	<b>0,21</b>	<b>0,11</b>	<b>2,3</b>	<b>375</b>	<b>4,35</b>
		<b>II ЗАВТРАК</b>										
Сборник 2010	401	Кефир с сахаром	180/200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,07	0,04	1,8	226,8	0
к/к	к/к	Сахар	10			9,98	37,4					
		<b>ВСЕГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>19,38</b>	<b>153,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>1,8</b>	<b>226,8</b>	<b>0</b>
		<b>ОБЕД</b>										
Сборник 2010	87	Суп рыбный из консервов	150/250	7,94	2,69	18,94	128,25	0,04	0,04	3,19	36,6	0,25
Сборник 2010	276	Жаркое по-домашнему	200/250	14,28	9,21	7,05	276,34	0,17	0,1	8,33	35	5
Сборник 2010	399	Сок	180	0,9	-	16,38	68,4	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,35	24,9	107,01	0,08	0,04	0	13,05	1,62
		<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>		<b>25,47</b>	<b>12,25</b>	<b>68,27</b>	<b>579,99</b>	<b>0,31</b>	<b>0,19</b>	<b>14,52</b>	<b>95,15</b>	<b>8,97</b>
		<b>Уплотненный полдник</b>										
Сборник 2010	134	Омлет натуральный	130	12,7	11,5	0,7	157,0	0,07	0,04	1	108	3
Сборник 2010	334	- морковь тушеная в сметанном соусе	70	3,01	2,0	3,9	97,2	0,07	0,04	6	46	0,9
Сборник 2010	392	Чай с сахаром	150/180	-	-	12,97	48,62	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	35/50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Фрукты	108/114	0,34	-	11,63	47,2	0,05	0,06	12	9,6	0,72
		<b>ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ</b>		<b>20,2</b>	<b>14,15</b>	<b>53,25</b>	<b>463,52</b>	<b>0,23</b>	<b>0,15</b>	<b>19</b>	<b>176,2</b>	<b>6,1</b>

		<b>ПОЛДНИК</b>										
		<b>ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>		<b>67,11</b>	<b>55,07</b>	<b>217,02</b>	<b>1755,63</b>	<b>0,82</b>	<b>0,49</b>	<b>37,62</b>	<b>873,15</b>	<b>19,42</b>

День: Четвертый

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 3- 7 лет

4 день

		Завтрак	Выход Гр.	Химический состав				Витамины			Минералы	
				белки, г	жиры, г	углевод ы, г	энергет ич ценност ь, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Сборник 2010	205	Макароны отварные с маслом	100/3 150/5	4,19	4,49	30,13	170,2	0,05	0,02	0	77,8	0,68
Сборник 2010	392	Кофейный напиток на молоке	150/180	-	-	14,97	56,1	0,02	0,01	1	61	1
Сборник 2010	3	Хлеб пшеничный	35/50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0,01	0	7,6	0,48
		- масло сливочное	6/8	0,05	6,6	0,07	59,84	0	0	0	22	0,2
		- сыр	11/16	4,29	4,37	-	57,76	0,01	0,01	0	132	0,15
		<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>12,68</b>	<b>16,11</b>	<b>69,22</b>	<b>457,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,05</b>	<b>1</b>	<b>300,4</b>	<b>2,51</b>
		<b>II ЗАВТРАК</b>										
Сборник 2010	399	Сок	150	0,75	-	13,65	57,0	0,02	0,01	3	10,5	2,1
		<b>ВСЕГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>13,65</b>	<b>57,0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>



		<b>ОБЕД</b>										
Сборник 2010	85	Суп с клецками на курином бульоне	150/250	6,94	5,69	28,21	185,31	0,13	0,08	12	25	1,2
Сборник 2010	312	Кнели куриные в сметанном соусе	50/70	12,21	5,36	3,81	113,75	0,05	0,03	1,4	28	1,4
Сборник 2010	165	Рис отварной с маслом сливочным	100/150	3,2	6,87	34,86	205,19	0,05	0,04	0	22,1	1,7
Сборник 2010	33	Свекла отварная с растительным маслом	40/60	1,12	-	1,44	30,72	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14
Сборник 2010	376	Компот из сухофруктов	150/180	0,26	-	25,29	99,88	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,08	0,04	0	13,05	162
		<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>		<b>26,08</b>	<b>18,27</b>	<b>118,51</b>	<b>741,85</b>	<b>0,35</b>	<b>0,21</b>	<b>17,6</b>	<b>137,95</b>	<b>7,76</b>
		<b>Уплотненный полдник</b>										
Сборник 2010	235	Пудинг творожный со сгущенным молоком	100/22 150/22	30,37	36,95	24,22	275,15	0,06	0,03	1	159	0,8
Сборник 2010	395	Чай с сахаром	150/180	4,2	4,8	18,03	128,14	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	35/50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Фрукты	108/114	0,34	-	11,63	47,2	0,05	0,06	12	9,6	0,72
		<b>ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>40,06</b>	<b>42,4</b>	<b>83,53</b>	<b>590,39</b>	<b>0,15</b>	<b>0,1</b>	<b>13</b>	<b>181,2</b>	<b>3</b>
		<b>ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>		<b>79,57</b>	<b>76,78</b>	<b>284,91</b>	<b>1846,64</b>	<b>0,64</b>	<b>0,37</b>	<b>34,6</b>	<b>630,05</b>	<b>15,37</b>

День: Пятый  
 Неделя: первая  
 Сезон: осеннее – зимний  
 Возрастная категория: 3- 7 лет

5 день

		ЗАВТРАК	Выход Гр.	Химический состав				Витамины			Минералы	
				белки, г	жиры, г	углевод ы, г	энергет ич ценност ь, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Сборник 2010	185	Вермишель молочная жидкая	150/200	6,83	9,16	30,89	233,58	0,08	0,05	1	149	1,5
Сборник 2010	395	Кофейный напиток на молоке	150/180	3,5	4,0	20,85	128,6	0,02	0,01	1	61	1
Сборник 2010	1	Хлеб пшеничный	35/50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0,01	0	7,6	0,48
		масло сливочное	6/8	0,05	6,6	0,07	59,84	0	0	0	22	0,2
		<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>14,53</b>	<b>20,41</b>	<b>75,86</b>	<b>535,32</b>	0,14	0,07	2	239,6	3,18
		<b>II ЗАВТРАК</b>										
Сборник 2010	400	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	0,06	0,04	2,25	189	1,5
к/к	к/к	Печенье	14/40	2,96	4,0	30,48	162,40	0,02	0,01	0	5,8	0,42
		<b>ВСЕГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>8,0</b>	<b>9,76</b>	<b>38,94</b>	<b>266,8</b>	0,08	0,05	2,25	194,8	1,92

<b>ОБЕД</b>												
Сборник 2010	80	Суп картофельный с крупой	150/250	8,37	4,73	17,87	145,29	0,11	0,09	8	23	1
Сборник 2010	255	Котлета рыбная запеченная	60/70	16,97	7,46	9,45	171,64	0,1	0,02	0	50,96	1,57
Сборник 2010	321	Картофельное пюре	120/150	4,67	8,2	34,16	222,47	0,11	0,06	4	37,6	0,88
к/к	к/к	Огурец порционно	70	0,42	-	0,77	4,9	0	0	7,2	6,9	0,21
Сборник 2010	376	Компот из сухофруктов	150/180	0,26	-	25,29	99,88	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,35	24,90	107,0	0,08	0,04	0	13,5	1,62
		<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>		<b>33,04</b>	<b>20,74</b>	<b>112,44</b>	<b>751,15</b>	<b>0,42</b>	<b>0,22</b>	<b>19,2</b>	<b>152,96</b>	<b>5,98</b>
		<b>Уплотненный полдник</b>										
Сборник 2010	323	Пюре морковное	70	2,1	25,85	13,35	117	0,08	0,05	4	48	1,1
Сборник 2010	449	Оладьи со сгущенным молоком	100/22 130/22	11,73	24,42	58,92	486,95	0,16	0,12	1,73	109,2	2,25
Сборник 2010	392	Чай с сахаром	150/180	-	-	12,97	48,62	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Фрукты	114	0,34	-	11,63	47,2	0,05	0,06	12	9,6	0,72
		<b>ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>12,07</b>	<b>24,42</b>	<b>83,52</b>	<b>582,77</b>	<b>0,29</b>	<b>0,23</b>	<b>17,73</b>	<b>171,8</b>	<b>5,07</b>
		<b>ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>		<b>67,64</b>	<b>75,33</b>	<b>310,76</b>	<b>2136,04</b>	<b>0,93</b>	<b>0,57</b>	<b>41,18</b>	<b>759,16</b>	<b>16,15</b>

День: Шестой  
 Неделя: первая  
 Сезон: осеннее – зимний  
 Возрастная категория: 3- 7 лет

6 день

		ЗАВТРАК	Выход Гр.	Химический состав				Витамины			Минералы	
				белки, г	жиры, г	углевод ы, г	энерге тич ценнос ть, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Сборник 2010	185	Каша пшенная молочная жидкая	150/200	7,23	9,7	27,91	226,6	0,16	0,1	1,33	146,67	2,67
Сборник 2010	397	Какао на молоке	150/180	3,88	4,84	17,23	115,25	0,04	0,02	1	121	1
Сборник 2010	1	Хлеб пшеничный с маслом	35/6 50/8	3,89	8,1	25,0	190,84	0,04	0,01	0	29,6	0,68
		<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>15,0</b>	<b>22,64</b>	<b>70,14</b>	<b>532,69</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>1,33</b>	<b>297,27</b>	<b>4,35</b>
		<b>II ЗАВТРАК</b>										
Сборник 2010	400	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,08	0,05	3	252	2
к/к	к/к	Печенье	20/35	2,73	2,84	26,81	114,9	0,02	0,01	0	5,8	0,42
		<b>ВСЕГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>8,33</b>	<b>9,24</b>	<b>36,21</b>	<b>260,9</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>3</b>	<b>257,8</b>	<b>2,42</b>
		<b>ОБЕД</b>										

Сборник 2010	66	Суп овощной с мясом и со сметаной	150/250	6,65	3,89	12,61	120,09	0,08	0,04	11	30	0,8
Сборник 2010	287	Тефтели мясные с рисом в сметанном соусе	100/15 150/15	21,03	16,74	32,64	357,1	0,01	0,02	0,09	5,38	0,28
Сборник 2010	20	Салат овощной	40/60	1,32	5,99	6,55	84,62	0,01	0,01	10,8	19,6	0,28
Сборник 2010	399	Сок	180	0,9	-	16,38	68,4	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб ржаной	40/50	3,36	0,66	2,6	111,4	0,08	0,04	0	13,05	1,62
		<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>		<b>33,26</b>	<b>27,28</b>	<b>70,78</b>	<b>741,61</b>	<b>0,2</b>	<b>0,12</b>	<b>24,89</b>	<b>78,53</b>	<b>5,08</b>
		<b>Уплотненный полдник</b>										
Сборник 2010	247	Рыба тушеная с овощами	60/70	13,93	7,33	3,01	124,24	0,04	0,02	2	16,67	0,47
Сборник 2010	321	Картофельное пюре	120/150	2,08	3,6	13,58	94	0,14	0,08	5	47	1,1
Сборник 2010	392	Чай с сахаром	150/180	-	-	13,46	52,23	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	35/50	3,85	1,5	24,9	131,0	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Фрукты	108/114	0,46	0,46	11,21	51,3	0,05	0,06	12	9,6	0,72
		<b>ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>18,24</b>	<b>9,29</b>	<b>52,58</b>	<b>358,77</b>	<b>0,27</b>	<b>0,17</b>	<b>19</b>	<b>85,87</b>	<b>3,77</b>
		<b>ВСЕГО ЗА 6 ДЕНЬ</b>		<b>74,83</b>	<b>68,45</b>	<b>229,71</b>	<b>1893,97</b>	<b>0,81</b>	<b>0,48</b>	<b>48,22</b>	<b>719,47</b>	<b>15,62</b>

День: Седьмой  
 Неделя: первая  
 Сезон: осеннее – зимний  
 Возрастная категория: 3- 7 лет

7 день

		ЗАВТРАК	Выход Гр.	Химический состав				Витамины			Минералы	
				белки, г	жиры, г	углевод ы, г	энергет ическ ая ценнос ть, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Сборник 2010	185	Каша гречневая молочная жидкая	150/200	6,23	8,9	25,67	206,3	0,19	0,1	1,33	129,3	4
Сборник 2010	395	Кофейный напиток на молоке	150/180	3,9	4,5	21,6	138,0	0,02	0,01	1	61	1
Сборник 2010	3	- хлеб пшеничный	35/50	4,57	0,72	26,46	124,85	0,04	0,01	0	7,6	0,48
		- масло сливочное	6/8	0,05	6,6	0,07	59,84	0	0	0	22	0,2
		- сыр порционнo	11/16	4,05	4,6	-	54,36	0,01	0,01	0	132	0,15
		<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>18,8</b>	<b>25,32</b>	<b>73,8</b>	<b>583,35</b>	<b>0,26</b>	<b>0,04</b>	<b>2,33</b>	<b>351,9</b>	<b>5,83</b>
		<b>II ЗАВТРАК</b>										
Сборник 2010	399	Сок	150	0,74	-	14,31	54,82	0,02	0,01	3	10,5	2,1
		<b>ВСЕГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>0,74</b>	<b>-</b>	<b>14,31</b>	<b>54,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
		<b>ОБЕД</b>										
Сборник 2010	66	Щи с мясом и со сметаной	150/200	3,3	5,2	19,0	132,0	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>20</b>	<b>51</b>	<b>0,7</b>

Сборник 2010	304	Плов с мясом	180/200	18,1	13,46	15,7	273,0	0,08	0,06	30	76	4
Сборник 2010 13	8	Салат из огурцов	40/60	0,45	0,07	0,9	5,31	0,01	0,01	2,5	6	0,2
Сборник 2010	376	Компот из сухофруктов	150/180	0,16	-	21,42	83,46	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб ржаной	40/50	3,36	0,66	2,6	111,4	0,08	0,04	0	13,05	1,62
		<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>		<b>25,37</b>	<b>19,39</b>	<b>59,62</b>	<b>605,17</b>	<b>0,27</b>	<b>0,14</b>	<b>52,5</b>	<b>167,05</b>	<b>7,22</b>
		<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
Сборник 2010	238	Творожно-морковная запеканка	150/200	4,65	6,16	14,32	196,98	0,03	0,02	0	87	0,6
Сборник 2010	392	Чай с сахаром	150/180	-	-	14,98	56,15	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	40/50	3,85	1,5	24,9	131,0	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Фрукты	108/114	0,46	0,46	11,21	51,3	0,05	0,06	12	9,6	0,72
		<b>ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>8,96</b>	<b>8,12</b>	<b>65,41</b>	<b>435,43</b>	<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>12</b>	<b>109,2</b>	<b>2,8</b>
		<b>ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ</b>		<b>53,9</b>	<b>72,08</b>	<b>277,83</b>	<b>1678,77</b>	<b>0,67</b>	<b>0,28</b>	<b>69,83</b>	<b>638,65</b>	<b>17,95</b>

День: Восьмой  
 Неделя: первая  
 Сезон: осеннее – зимний  
 Возрастная категория: 3- 7 лет

8 день

		ЗАВТРАК	Выход Гр.	Химический состав				Витамины			Минералы	
				белки, г	жиры, г	углевод ы, г	энергет ич ценнос ть, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Сборник 2010	185	Каша манная молочная жидкая	150/200	6,43	9,06	26,68	208,06	0,08	0,08	1,33	141,3	1,33
Сборник 2010	395	Кофейный напиток на молоке	150/180	3,5	4,0	20,85	128,6	0,02	0,01	1	61	1
Сборник 2010	1	- хлеб пшеничный	35/50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0,01	0	7,6	0,48
		- масло сливочное	6/8	0,05	6,6	0,07	59,84	0	0	0	22	0,2
		<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>14,13</b>	<b>20,31</b>	<b>71,65</b>	<b>510,0</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>2,33</b>	<b>231,3</b>	<b>3,01</b>
		<b>II ЗАВТРАК</b>										
Сборник 2010	400	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	0,07	0,04	2,7	226,8	1,8
к/к	к/к	Печенье	20/35	2,96	4,0	30,48	162,40	0,03	0,02	0	8,7	0,63
		<b>ВСЕГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>8,0</b>	<b>9,76</b>	<b>38,94</b>	<b>266,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>2,7</b>	<b>235,5</b>	<b>2,43</b>
		<b>ОБЕД</b>										



Сборник 2010	82	Суп картофельный с мясом и вермишелью	150/250	5,5	7,45	8,8	94,63	0,11	0,09	8	23	1
Сборник 2010	298	«Ленивые» голубцы	200/250	11,94	11,81	32,41	254,53	0,08	0,06	30	76	4
Сборник 2010	33	Салат из свеклы с растительным маслом	40/60	1,27	-	2,3	77,2	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14
Сборник 2010	376	Компот из сухофруктов	150/180	0,26	-	25,29	99,88	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,08	0,04	0	13,05	1,62
		<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>		<b>21,32</b>	<b>19,61</b>	<b>93,7</b>	<b>633,24</b>	<b>0,31</b>	<b>0,21</b>	<b>42,2</b>	<b>161,85</b>	<b>8,46</b>
		<b>Уплотненный полдник</b>										
Сборник 2010	254	Рыба запеченная	60/70	13,76	5,38	7,3	132,85	0,06	0,05	0	15,4	0,42
Сборник 2010	322	Пюре картофельное с морковью	120/150	4,62	4,9	25,4	561,64	0,13	0,1	5,29	42,94	1,18
к/к	к/к	Зеленый горошек	40	1,08	0	3,32	17,92	0,08	0,05	6,4	6,8	0,2
Сборник 2010	392	Чай с сахаром	150/180	-	-	14,97	56,01	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	35/50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Фрукты	108/114	0,34	-	1,63	47,2	0,05	0,06	12	9,6	0,72
		<b>ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>23,95</b>	<b>10,93</b>	<b>76,67</b>	<b>561,64</b>	<b>0,36</b>	<b>0,27</b>	<b>23,69</b>	<b>87,34</b>	<b>4</b>
		<b>ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ</b>		<b>67,4</b>	<b>60,61</b>	<b>362,61</b>	<b>1971,68</b>	<b>0,91</b>	<b>0,64</b>	<b>70,92</b>	<b>715,99</b>	<b>17,9</b>

**День: Девятый**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: осеннее – зимний**  
**Возрастная категория: 3- 7 лет**

**9 день**

		<b>ЗАВТРАК</b>	Выход Гр.	<b>Химический состав</b>				<b>Витамины</b>			<b>Минералы</b>	
				белки, г	жиры, г	углевод ы, г	энерге тич ценнос ть, ккал	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>
Сборник 2010	185	Каша геркулесовая молочная жидкая	150/200	6,61	10,09	25,15	219,58	0,13	0,08	1,3	156	2,67
Сборник 2010	395	Кофейный напиток на молоке	150/180	3,5	4,0	20,85	128,6	0,02	0,01	1	61	1
Сборник 2010	3	хлеб пшеничный	35/50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0,01	0	7,6	0,48
		масло сливочное	6/8	0,05	6,6	0,07	59,84	0	0	0	22	0,2
		сыр порционно	11/16	4,29	4,37	-	57,76	0,01	0,01	0	132	1,15
		<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>18,6</b>	<b>25,71</b>	<b>70,12</b>	<b>579,28</b>	<b>0,2</b>	<b>0,11</b>	<b>2,3</b>	<b>378,6</b>	<b>4,5</b>
		<b>II ЗАВТРАК</b>										
Сборник 2010	399	Сок	160	0,8	-	14,56	60,8	0,01	0,1	0	132	0,015
		<b>ВСЕГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>0,8</b>	<b>-</b>	<b>14,56</b>	<b>60,8</b>	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>132</b>	<b>0,015</b>

<b>ОБЕД</b>												
Сборник 2010	74	Рассольник на курином бульоне со сметаной	150/250	2,26	4,57	16,52	112,78	0,09	0,05	8	34	1
Сборник 2010	306	Куриные биточки со сметанным соусом	50/70	22,75	44,4	17,98	290,59	0,04	0,01	8	42,9	1,1
Сборник 2010	205	Макароны отварные со сливочным маслом	100/150	4,72	5,35	33,89	193,99	0,05	0,02	0	77,8	0,68
Сборник 2010	20	Салат овощной	40/60	0,45	0,07	0,9	5,31	0,01	0,01	10,8	19,6	0,28
Сборник 2010	376	Компот из сухофруктов	150/180	0,26	-	25,29	99,88	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,08	0,07	0	13,05	1,62
		<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>		<b>32,79</b>	<b>54,74</b>	<b>119,48</b>	<b>809,55</b>	<b>0,31</b>	<b>0,16</b>	<b>26,8</b>	<b>208,35</b>	<b>5,38</b>
		<b>Уплотненный полдник</b>										
Сборник 2010	215	Омлет натуральный	130	16,18	16,46	12,69	262,12	0,07	0,04	1	108	3
к/к	к/к	зеленый горошек	50					0,01	0,06	8	12,5	0,25
Сборник 2010	392	Чай с сахаром	150/180	-	-	12,97	48,62	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	35/50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Фрукты	108/114	0,34	-	1,63	47,2	0,05	0,06	12	9,6	0,72
		<b>ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>20,67</b>	<b>17,11</b>	<b>61,34</b>	<b>471,44</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>21</b>	<b>142,7</b>	<b>5,45</b>
		<b>ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ</b>		<b>72,86</b>	<b>97,56</b>	<b>265,5</b>	<b>1921,07</b>	<b>0,78</b>	<b>0,45</b>	<b>50,1</b>	<b>861,65</b>	<b>15,345</b>

День: Десятый  
 Неделя: первая  
 Сезон: осеннее – зимний  
 Возрастная категория: 3- 7 лет

10 день

		ЗАВТРАК	Выход Гр.	Химический состав				Витамины			Минералы	
				белки, г	жиры, г	углевод ы, г	энергет ич ценност ь, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Сборник 2010	165	Греча отварная с маслом	120/150	4,44	5,05	21,75	15,26	0,07	0,03	0	4,22	1,28
Сборник 2010	395	Кофейный напиток на молоке	150/180	3,88	4,84	17,23	115,25	0,02	0,01	1	61	1
Сборник 2010	1	- хлеб пшеничный	35/50	4,57	0,72	26,46	124,85	0,04	0,01	0	7,6	0,48
		- масло сливочное	6/8	0,05	6,6	0,07	59,84	0	0	0	22	0,2
		<b>ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>12,94</b>	<b>17,21</b>	<b>65,51</b>	<b>452,54</b>	<b>0,13</b>	<b>0,05</b>	<b>1</b>	<b>94,82</b>	<b>2,96</b>
		<b>II ЗАВТРАК</b>										
Сборник 2010	401	Кефир с сахаром	180	4,2	4,8	13,0	109,4	0,07	0,04	1,8	226,8	0
к/к	к/к	Печенье	14/40	2,84	2,91	27,13	146,64	0,03	0,02	0	8,7	0,63
		<b>ВСЕГО ЗА II ЗАВТРАК</b>		<b>7,04</b>	<b>7,71</b>	<b>40,13</b>	<b>256,04</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>1,8</b>	<b>235,5</b>	<b>0,63</b>
		<b>ОБЕД</b>										
Сборник	58	Свекольник с мясом и со	150/250	3,2	5,2	21,5	141,0	0,05	0,04	11	52	1,3

2010		сметаной										
Сборник 2010	275	Сосиска отварная	50/70	7,7	16,73	1,12	186,2	0,05	0,02	0	3,5	0,18
Сборник 2010	332	Овощи т в сметанном соусе	130/150	10,4	16,03	60,45	213,9	0,04	0,02	6,4	31,2	0,8
к/к	к/к	Огурец порционно	50/70	0,64	0,08	2,72	11,2	0	0	7,2	6,9	0,21
Сборник 2010	376	Компот из сухофруктов	150/180	0,16	-	21,42	83,46	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
		<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>		<b>25,4</b>	<b>38,64</b>	<b>124,31</b>	<b>726,26</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>24,6</b>	<b>127,65</b>	<b>4,81</b>
		<b>Уплотненный ПОЛДНИК</b>										
Сборник 2010	132	Капуста тушенная	130/150	4,5	3,2	15,4	99,0	0,01	0,01	3,27	3,94	0,15
Сборник 2010	213	яйцо вареное	1	9	9,7	0,4	127,5	0,06	0,37	0	47	2,3
Сборник 2010	469	Булочка домашняя	50/60	5,0	7,1	26,2	185,4	0,04	0,02	6,4	31,2	0,8
Сборник 2010	392	Чай с сахаром	150/180	-	-	14,98	56,158	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Фрукты	108/114	0,46	0,46	11,21	51,3	0,05	0,06	12	9,6	0,72
		<b>ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>18,96</b>	<b>20,46</b>	<b>68,19</b>	<b>5391,85</b>	<b>0,16</b>	<b>0,46</b>	<b>21,67</b>	<b>96,74</b>	<b>4,97</b>
		<b>ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ</b>		<b>64,34</b>	<b>84,02</b>	<b>298,14</b>	<b>1826,69</b>	<b>0,63</b>	<b>0,7</b>	<b>49,07</b>	<b>554,71</b>	<b>13,37</b>

