



Утверждаю:  
Заведующая МАДОУ  
детский сад №3 «Колобок»  
*Заруч* Г.Л. Заручина  
2020г

# Примерное циклическое меню

МАДОУ детский сад №3

«Колобок»

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: ясли 10,5

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша манная на молоке	200/5	4,52	4,07	30,57	177
	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Сыр (порциями)	10	4,64	5,9	-	72
	Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	7,75	35
<b>итого</b>		500	13,76	15,31	71,425	489,2
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	150	1	0,2	20	92
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Щи со сметаной	200	8,6	8,4	14,33	145
	<b>II блюдо</b> Гречка отварная	100	18,05	14,26	4,58	189
	Тефтели мясные	60	3,64	5,37	36,67	105
	соус красный (основной)	20	0,08	-	22,26	40
	<b>III блюдо:</b> Кисель	150	0,14	0,04	27,48	110,8
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,25	9,9	48
<b>итого</b>		550	32,01	28,32	115,22	637,8
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Суп молочный с крупой	150/5	5,869	5,486	19,87	19,87
	Чай	180	0	0	14,3	14,3
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	15,8
	<b>Фрукт</b>	100	0,4	0,3	10,3	10,3
<b>итого</b>		475	8,569	6,686	60,27	60,27
	<b>Всего за день</b>	1675				1279,27

Не содержит ГМО и пищевых добавок

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: сад 10,5

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша манная на молоке	200/5	4,52	4,07	30,57	177
	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72
	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40
<b>итого</b>		500	13,76	15,31	71,425	489,2
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	20	92
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Щи со сметаной	250	1,752	4,641	11,139	90,544
	<b>II блюдо:</b> Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243
	Тефтели мясные	90	8,98	9,49	7,31	150,5
	соус красный (основной)	40	0,69	1,95	3,09	31
	<b>III блюдо:</b> Кисель	200	0,14	0,04	27,48	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
<b>итого</b>		770	22,452	23,111	103,459	704,324
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Суп молочный с крупой	200/5	5,869	5,486	19,87	19,87
	Чай	200	0	0	14,3	14,3
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	15,8
	<b>Фрукт</b>	100	0,4	0,3	10,3	10,3
<b>итого</b>		545	8,569	60,27	60,27	337,28
	Всего за день	2015				1622,8

Не содержит ГМО и пищевых добавок

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: сад 12 час

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша манная на молоке	200/5	4,52	4,07	30,57	177
	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72
	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40
<b>итого</b>		500	13,76	15,31	71,425	489,2
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Щи со сметаной	250	1,752	4,641	11,139	90,544
	<b>II блюдо:</b> Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243
	Тефтели мясные	90	8,98	9,49	7,31	150,5
	соус красный (основной)	40	0,69	1,95	3,09	31
	<b>III блюдо:</b> Кисель	200	0,14	0,04	27,48	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
<b>итого</b>		770	22,452	23,111	103,459	704,324
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Суп молочный с крупой	200/5	5,869	5,486	19,87	19,87
	Чай	200	0	0	14,3	14,3
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	15,8
	<b>Фрукт</b>	100	0,4	0,3	10,3	10,3
<b>итого</b>		545	8,569	60,27	60,27	337,28
	<b>Дополнительно на 12 час</b>					
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
	Всего	2165				1711,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок



День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: ясли 10,5

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша кукурузная вязкая с маслом	150/5	6,21	5,28	27,9	184
	Батон	50	4	1,5	29,1	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Конфета	20	0,2	0,15		99,6
	Чай с молоком	150	2,34	2,34	0	84,8
<b>итого</b>		380				561,4
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Кисломолочный продукт	100	3,5	3,8	28,1	78,6
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп гороховый	200	5	4,9	15,7	129
	Сухарик	8	6,5	1,78	36,9	180
	<b>II блюдо:</b> Картофельное пюре	100	2,5	4,2	15,9	139
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	60	10,1	38,2	1,9	97,22
	<b>III блюдо:</b> Компот из сушеных фруктов	150	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,25	9,9	48
<b>итого</b>		548	26,04	49,35	108,06	706,22
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Суп молочный с макаронными изделиями	150/5	5,869	5,486	19,87	19,87
	Чай	180	0	0	14,3	14,3
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	15,8
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	10,3
<b>итого</b>		475	8,569	6,686	60,27	60,27
	<b>Всего за день</b>	1503				1406,49

Не содержит ГМО и пищевых добавок

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: сад 10,5

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша кукурузная вязкая с маслом	200\5	6,21	5,28	27,9	184
	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Конфета	30	0,24	0,3		113,1
	Чай с молоком	200	2,34	2,34	0	84,8
<b>итого</b>		500				489,2
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Кисломолочный продукт	100	3,5	3,8	28,1	78,6
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,32	135
	Сухарик	15	11,1	3,79	76,15	390,39
	<b>II блюдо:</b> Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	80	11,5	46,24	2,84	97,22
	<b>III блюдо:</b> Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
<b>итого</b>		735				956,09
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Суп молочный с макаронными изделиями	200\5	5,869	5,486		19,87
	Чай	200	0	0		14,3
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9		15,8
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	10,3
<b>итого</b>		545				60,27
	Всего за день	1880				1584,16

Не содержит ГМО и пищевых добавок

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: сад 12 час

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша кукурузная вязкая с маслом	200/5	6,21	5,28	27,9	184
	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Конфета	30	0,24	0,3		113,1
	Чай с молоком	200	2,34	2,34	0	84,8
<b>итого</b>		500				489,2
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Кисломолочный продукт	100	3,5	3,8	28,1	78,6
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,32	135
	Сухарик	15	11,1	3,79	76,15	390,39
	<b>II блюдо:</b> Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142
	Печень по-строгановски со сметанным соусом	80	11,5	46,24	2,84	97,22
	<b>III блюдо:</b> Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
<b>итого</b>		735				956,09
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	5,869	5,486		19,87
	Чай	200	0	0		14,3
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9		15,8
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	10,3
<b>итого</b>		545				60,27
	<b>Дополнительно на 12 час</b>					
	Кондитерское изделие	85	2,3	0,7	13,2	80
	Молоко кипяченое	200	0	0	14,3	58,5
	<b>Всего</b>	1965				1664,16

Не содержит ГМО и пищевых добавок



День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: ясли 10,5

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша ячневая вязкая с маслом	200\5	4,39	4,2	28,3	169
	Батон	40	3	1,2	28,6	130
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром	150	0	0	13,8	56
<b>итого</b>		400				398
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	150	0,7	0,1	10	70
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Уха из рыбных консервов	200	4,22	6,5	11,139	145
	<b>II блюдо:</b> Макароны отварные	100	5,5	4,57	26,44	168
	Котлета мясная	60	11,92	8,8	11,64	173
	<b>III блюдо:</b> Кисель	150	0,14	0,04	27,48	110,8
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,25	9,9	48
<b>итого</b>		540				644,8
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Суфле из творога с повидлом	150/10	21,45	13,45	18,42	289,2
	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96
<b>итого</b>		430				481,62
	<b>Всего за день</b>	1520				1594,42

Не содержит ГМО и пищевых добавок



День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: сад 10,5

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша ячневая вязкая с маслом	200\5	4,39	4,2	28,3	169
	Батон	50	4	1,5	29,1	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром	200	0	0	14,3	58,5
<b>итого</b>		460				420,5
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Уха из рыбных консервов	250	4,22	6,5	11,139	145
	<b>II блюдо:</b> Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168
	Колбасные изделия	70	11	23,9	0,4	260
	<b>III блюдо:</b> Кисель	200	0,14	0,04	27,48	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
<b>итого</b>		720				762,28
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Суфле из творога с повидлом	180/30	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96
<b>итого</b>		535				482,72
	Всего за день	1915				1757,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: сад 12 час

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша ячневая вязкая с маслом	200\5	4,39	4,2	28,3	169
	Батон	50	4	1,5	29,1	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром	200	0	0	14,3	58,5
<b>итого</b>		460				420,5
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Уха из рыбных консервов	250	4,22	6,5	11,139	145
	<b>II блюдо:</b> Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168
	Колбасные изделия	70	11	23,9	0,4	260
	<b>III блюдо:</b> Кисель	200	0,14	0,04	27,48	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
<b>итого</b>		720				762,28
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Суфле из творога с повидлом	180/30	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96
<b>итого</b>		545				482,72
	<b>Дополнительно на 12 час</b>					
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Кондитерское изделие	85	2,3	0,7	13,2	80
	<b>Всего</b>	2105				2155,92

Не содержит ГМО и пищевых добавок

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: ясли 10,5

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша гречневая вязкая с маслом	200\5	6,21	5,28	27,9	184
	Батон	30	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	какао с молоком	200	3,94	3,26	16,458	112,1
<b>итого</b>		410				489,1
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Кисломолочный продукт	100	3,5	3,8	28,1	78,6
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Харчо	200	5	4,9	6,25	110,3
	<b>II блюдо:</b> Азу	180	16,2	10,3	26,8	300
	<b>III блюдо:</b> Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	24	113
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,25	9,9	48
<b>итого</b>		560				571,3
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Рыба, запеченная в омлете	200	11,24	19,51	1,72	227
	Чай с сахаром	150	0	0	14,3	58,5
	Печенье	20	3	3,9	29,8	166,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,48
<b>итого</b>		400				530,78
	<b>Всего за день</b>	1470				1669,78

Не содержит ГМО и пищевых добавок



День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: сад 10,5

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша гречневая вязкая с маслом	200\5	6,21	5,28	27,9	184
	Батон	50	4	1,5	29,1	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	какао с молоком	200	3,94	3,26	16,458	112,1
<b>итого</b>		460				489,1
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Харчо	250	6	6,5	7,25	112,5
	<b>II блюдо:</b> Азу	200	17,53	13,3	29,46	342
	<b>III блюдо:</b> Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
<b>итого</b>		690				645,98
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Рыба, запеченная в омлете	200	11,24	19,51	1,72	227
	Чай с сахаром	200	0	0	14,3	58,5
	Печенье	20	3	3,9	29,8	166,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
<b>итого</b>		460				530,78
	<b>Всего за день</b>	1760				1754,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок



День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: сад 12 час

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша гречневая вязкая с маслом	200\5	6,21	5,28	27,9	184
	Батон	50	4	1,5	29,1	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	какао с молоком	200	3,94	3,26	16,458	112,1
<b>итого</b>		460				489,1
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Харчо	250	6	6,5	7,25	112,5
	<b>II блюдо:</b> Азу	200	17,53	13,3	29,46	342
	<b>III блюдо:</b> Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
<b>итого</b>		690				645,98
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Рыба, запеченная в омлете	200	11,24	19,51	1,72	227
	Чай с сахаром	200	0	0	14,3	58,5
	Печенье	20	3	3,9	29,8	166,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
<b>итого</b>		545				530,78
	<b>Дополнительно на 12 час</b>					
	Кондитерское изделие	85	2,3	0,7	13,2	80
	молоко кипяченое	180	0,04	0,01	0,008	0,28
	Всего	2110				2323,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: ясли 10,5

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша "Дружба" вязкая с маслом	200\5	5,5	8,77	29,27	213
	Батон	30	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	150	0,1	0	9	40
	<b>итого</b>	390				446
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	150	1	0,2	20	92
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	4,1	7,16	20,93	130
	<b>II блюдо:</b> Рис отварной	100	2,725	5,061	22,47	120,3
	Шницель мясной	60	12,459	13,712	10,133	200
	<b>III блюдо:</b> Кисель	150	0,14	0,04		100,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3		0,9	58,9
	<b>итого</b>	545				610
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	5,869	5,486	19,87	148,2
	Чай с сахаром	150	0	0	14,3	58,5
	Хлеб	30	2,3	0,9	15,8	69,1
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96
	<b>итого</b>	485				371,8
	<b>Всего за день</b>	1055				968,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок



День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: сад 10,5

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша "Дружба" вязкая с маслом	200\5	5,5	8,77	29,27	213
	Батон	40	4	1,5	32,2	180
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром и лимоном	200\15\10	0,3	0	15,2	60
	<b>итого</b>	475				496
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Рассольник ленинградский со сметаной	250/15	4,1	7,16	20,93	145
	<b>II блюдо:</b> Рис отварной	120	2,725	5,061	22,47	146,5
	Шницель мясной	80	12,459	13,712	10,133	215,5
	<b>III блюдо:</b> Кисель	200	0,14	0,04		110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9		78,48
	<b>итого</b>	705				696,28
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Макаронные изделия отварные с маслом	250/5	5,869	5,486	19,87	153,3
	Чай с сахаром	200	0	0	14,3	58,5
	Хлеб	40	2,3	0,9	15,8	78,48
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96
	<b>итого</b>	595				386,28
	Всего за день	1925				1667,06

Не содержит ГМО и пищевых добавок

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: сад 12 час

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша "Дружба" вязкая с маслом	200\5	5,5	8,77	29,27	213
	Батон	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром и лимоном	200\15\10	0,3	0	15,2	60
<b>итого</b>		460				466
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Рассольник ленинградский со сметаной	250/15	4,1	7,16	20,93	145
	<b>II блюдо:</b> Рис отварной	120	2,725	5,061	22,47	146,5
	Шницель мясной	80	12,459	13,712	10,133	215,5
	<b>III блюдо:</b> Кисель	200	0,14	0,04		110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9		78,48
<b>итого</b>		705				696,28
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Макаронные изделия отварные с маслом	250/5	5,869	5,486	19,87	153,3
	Чай с сахаром	200	0	0	14,3	58,5
	Хлеб	40	2,3	0,9	15,8	78,48
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96
<b>итого</b>		595				386,28
	<b>Дополнительно на 12 час</b>					
	печенье сахарное	40	5,59	6,38	10,08	120
	чай	180	0,2	0	13,2	45
	Всего	2130				2248,06

Не содержит ГМО и пищевых добавок



День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: ясли 10,5

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшеничная вязкая с маслом	200\5	5,43	4,23	33,38	193
	Батон	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72
	Чай	150	0,1	0	9	40
	<b>итого</b>	390				498
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	17,71	60
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп картофельный с вермишелью	200	3,9	2,8	20	119
	<b>II блюдо:</b> Капуста тушёная с мясом	180	10	8,2	10,8	150
	<b>III блюдо:</b> Компот из сушеных фруктов	150	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9		58,9
	<b>итого</b>	560				440,9
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Омлет	120	5,13	6,727	2,593	91,58
	Молоко кипяченое	150	5,59	6,38	10,08	120,12
	Фрукт	100	1,5	0,5		95
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,8	78,48
	<b>итого</b>	400				385,18
	<b>Всего за день</b>	970				1384,08

Не содержит ГМО и пищевых добавок

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад 10,5

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшеничная вязкая с маслом	200\5	5,43	4,23	33,38	193
	Батон	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Сыр (порциями)	30	4,64	5,9	-	75
	Чай	150	0,1	0	9	40
<b>итого</b>		420				501
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп картофельный с вермишелью	250	3,9	2,8	20	121
	<b>II блюдо:</b> Капуста тушёная с мясом	220	10	8,2	10,8	280
	<b>III блюдо:</b> Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
<b>итого</b>		710				592,48
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Омлет	150	5,13	6,727	2,593	91,58
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96
<b>итого</b>		490				386,18
	Всего за день	1530				1556,56

Не содержит ГМО и пищевых добавок



День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад 12 час

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшеничная вязкая с маслом	200\5	5,43	4,23	33,38	193
	Батон	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72
	Чай	150	0,1	0	9	40
<b>Итого</b>						498
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп картофельный с вермишелью	250	3,9	2,8	20	121
	<b>II блюдо:</b> капуста тушёная с мясом	220	10	8,2	10,8	280
	<b>III блюдо:</b> Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
<b>Итого</b>		710				592,48
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Омлет	75	5,13	6,727	2,593	91,58
	Молоко кипяченое	150	5,59	6,38	10,08	120,12
	Фрукт	90	1,5	0,5		95
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15,8	78,48
<b>Итого</b>		595				385,18
	<b>Дополнительно на 12 час</b>					
	Кондитерское изделие	75	2,3	0,7	13,2	80
	Чай	180	0,2	0	13,2	45
	Всего	1890				1677,56

Не содержит ГМО и пищевых добавок

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: ясли 10,5

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшениая вязкая с маслом	200\5	5,67	5,28	32,55	200
	Батон	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Какао с молоком	150	3,94	3,26	16,458	98,3
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72
<b>итого</b>		420				563,3
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Кисломолочный продукт	100	0,9	0,18	17,71	60
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Борщ со сметаной	200	3,341	4,554	18,65	130,4
	<b>II блюдо:</b> Тефтели из сердца	60	12,6	9,49	6	168,7
	Гречка отварная	100	8,59	6,09	38,64	
	<b>III блюдо:</b> Кисель	150	0,14	0,04		110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9		78,48
<b>итого</b>		550				488,38
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Рыбное суфле	70	11,03	6,4	2,87	112,8
	Хлеб	40	2,3	0,9	15,8	78,48
	Чай с сахаром	150	0	0	14,3	58,5
	Фрукт	100	0,6	0,14	15	66
<b>итого</b>		360				315,78
	<b>Всего за день</b>	1030				1427,46

Не содержит ГМО и пищевых добавок



День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад 10,5

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшениная вязкая с маслом	200\5	5,67	5,28	32,55	200
	Батон	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Какао с молоком	200	3,94	3,26	16,458	112,1
	Сыр (порциями)	30	4,64	5,9	-	72
<b>итого</b>		420				577,1
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Борщ со сметаной	250	3,341	4,554	18,65	130,4
	<b>II блюдо:</b> Тефтели из сердца	60	12,6	9,49	6	168,7
	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	
	<b>III блюдо:</b> Кисель	200	0,14	0,04		110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9		78,48
<b>итого</b>		700				488,38
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Рыбное суфле	150	11,03	6,4	2,87	112,8
	Хлеб	40	2,3	0,9	15,8	78,48
	Чай с сахаром	200	0	0	14,3	58,5
	Фрукт	120	0,6	0,14	15	66
<b>итого</b>		510				315,78
	Всего за день	1390				1469,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад 12 час

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшеничная вязкая с маслом	200\5	5,67	5,28	32,55	200
	Батон	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Какао с молоком	200	3,94	3,26	16,458	112,1
	Сыр (порциями)	30	4,64	5,9	-	72
<b>итого</b>						577,1
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Борщ со сметаной	250	3,341	4,554	18,65	130,4
	<b>II блюдо:</b> Тефтели из сердца	60	12,6	9,49	6	168,7
	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	
	<b>III блюдо:</b> Кисель	200	0,14	0,04		110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9		78,48
<b>итого</b>						488,38
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Рыбное суфле	150	11,03	6,4	2,87	112,8
	Хлеб	40	2,3	0,9	15,8	78,48
	Чай с сахаром	200	0	0	14,3	58,5
	Фрукт	120	0,6	0,14	15	66
<b>итого</b>		510				315,78
	<b>Дополнительно на 12 час</b>					
	Кондитерское изделие	85	2,3	0,7	13,2	80
	молоко кипяченое	180	0,04	0,01	0,008	0,28
	<b>Всего</b>	<b>995</b>				<b>1608,24</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: ясли 10,5

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша Геркулесовая вязкая с маслом	200\5	5,39	6,38	27,13	187
	Батон	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	150	0	0		58,5
	Компот персик. Консерв	20				
<b>итого</b>		420				438,5
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	17,71	60
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп крестьянский со сметаной	200	3,025	2,03	16,5	110,2
	<b>II блюдо:</b> Жаркое по-домашнему	150	17,53	13,3	29,46	342
	<b>III блюдо:</b> Компот из сушеных фруктов	150	0,44	0,02	27,76	100,3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9		69,8
<b>итого</b>		530				622,3
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Запеканка манная с повидлом	150/30	7,38	6,38	56,74	313,74
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	фрукты	113,6	0,4	0,4	9,8	47
<b>итого</b>		338,6				457,16
	<b>Всего за день</b>	1058,6				1577,96

Не содержит ГМО и пищевых добавок



День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад 10,5

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша Геркулесовая вязкая с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187
	Батон	60	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	200	0	0		58,5
	Компот персик. Консерв	40				
<b>итого</b>		505				438,5
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	60
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп крестьянский со сметаной	250	3,025	2,03	16,5	115,1
	<b>II блюдо:</b> Жаркое по-домашнему	200	17,53	13,3	29,46	342
	<b>III блюдо:</b> Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9		78,48
<b>итого</b>		690				648,58
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Запеканка манная с повидлом	150/30	7,38	6,38	56,74	313,74
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	фрукты	113,6	0,4	0,4	9,8	47
<b>итого</b>		535				457,16
	Всего за день	1445				1604,24

Не содержит ГМО и пищевых добавок

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад 12 час

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша Геркулесовая вязкая с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187
	Батон	60	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	200	0	0		58,5
	Компот персик. Консерв	40				
<b>итого</b>		505				438,5
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	60
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп крестьянский со сметаной	250	3,025	2,03	16,5	115,1
	<b>II блюдо:</b> Жаркое по-домашнему	200	17,53	13,3	29,46	342
	<b>III блюдо:</b> Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9		78,48
<b>итого</b>						648,58
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Запеканка манная с повидлом	150/30	7,38	6,38	56,74	313,74
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	фрукты	113,6	0,4	0,4	9,8	47
<b>итого</b>		535				457,16
	<b>Дополнительно на 12 час</b>					
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102
	Булочка	80	6,24	4,89	43,08	241,6
	Всего	1055				1947,84

Не содержит ГМО и пищевых добавок

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: ясли 10,5

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,869	5,486	19,868	153,3
	Батон	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	150	0	0		58,5
	Сыр (порциями)	15	4,64	5,9	-	72
<b>итого</b>		410				88,5
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Манный с гречками	250	7,473	6,874	14,327	149,31
	<b>II блюдо:</b> Рис отварной	100	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114
	<b>III блюдо:</b> Кисель	200	0,14	0,04		110,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3		0,9	78,48
<b>итого</b>		660				599,09
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Суфле из творога со сгущенным молоком	180/30	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96
<b>итого</b>						
	<b>Всего за день</b>	860				383,8

Не содержит ГМО и пищевых добавок



День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад 10,5

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,869	5,486	19,868	153,3
	Батон	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0		58,5
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72
<b>итого</b>		420				476,8
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Манный с гренками	250	7,473	6,874	14,327	149,31
	<b>II блюдо:</b> Рис отварной	100	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114
	<b>III блюдо:</b> Кисель	200	0,14	0,04		110,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9		78,48
<b>итого</b>		660				599,09
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Суфле из творога со сгущенным молоком	180/30	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96
<b>итого</b>		535				482,72
	Всего за день	1765				1242,31

Не содержит ГМО и пищевых добавок

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад 12 час

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,869	5,486	19,868	153,3
	Батон	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0		58,5
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72
<b>итого</b>		465				
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Маннй с гренками	250	7,473	6,874	14,327	149,31
	<b>II блюдо:</b> Рис отварной	100	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114
	<b>III блюдо:</b> Кисель	200	0,14	0,04		110,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9		78,48
<b>итого</b>						
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Суфле из творога со сгущенным молоком	180/30	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96
<b>итого</b>		535				482,72
	<b>Дополнительно на 12 час</b>					
	Кондитерское изделие	75	2,3	0,7	13,2	80
	Чай	200	0	0	14,3	58,5
	Всего	1455				948,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: ясли 10,5

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша рисовая вязкая с маслом	200	3,09	4,07	32,09	177
	Батон	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром	150	0	0		58,5
	Сыр (порциями)	15	4,64	5,9	-	72
<b>итого</b>		410				88,5
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Кисломолочный продукт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Шахтерский	200	4,15	6,04	19,67	144
	<b>II блюдо:</b> Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168
	Гуляш из говядины	80	6	7,6	2,47	164,8
	<b>III блюдо:</b> Компот из сушеных фруктов	150	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9		78,48
<b>итого</b>		610				668,28
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Язык говяжий отварной	40	7,32	6,54	-	87,6
	Картофель отварной	100	3,64	5,37	36,67	210
	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	30	2,34	0,54	19,93	96
	конфета	40	0,88	6,08	29,68	175,2
<b>итого</b>		360				569,22
	<b>Всего за день</b>	1480				1414,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок



День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад 10,5

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша рисовая вязкая с маслом	200\5	3,09	4,07	32,09	177
	Батон	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром лимоном	200/15/10	0,3	0	15,2	60
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72
<b>итого</b>		502				502
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Шахтерский	250	4,15	6,04	19,67	144
	<b>II блюдо:</b> Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168
	Гуляш из говядины	80	6	7,6	2,47	164,8
	<b>III блюдо:</b> Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9		78,48
<b>итого</b>		720				668,28
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Язык говяжий отварной	60	7,32	6,54	-	87,6
	Картофель отварной	150	3,64	5,37	36,67	210
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	конфета	40	0,88	6,08	29,68	175,2
<b>итого</b>		535				569,22
	Всего за день	1907				1398

Не содержит ГМО и пищевых добавок

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад 12 час

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша рисовая вязкая с маслом	200/5	3,09	4,07	32,09	177
	Батон	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с сахаром лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72
<b>итого</b>		502				502
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	<b>I блюдо:</b> Суп Шахтерский	250	4,15	6,04	19,67	144
	<b>II блюдо:</b> Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168
	Гуляш из говядины	80	6	7,6	2,47	164,8
	<b>III блюдо:</b> Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9		78,48
<b>итого</b>		720				668,28
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Язык говяжий отварной	60	7,32	6,54	-	87,6
	Картофель отварной	150	3,64	5,37	36,67	210
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96
	конфета	40	0,88	6,08	29,68	175,2
<b>итого</b>		475				569,22
	<b>Дополнительно на 12 час</b>					
	Фрукт	150	1,5	0,5	21	130
	Всего	1997				1958

Не содержит ГМО и пищевых добавок