

10 - дневное меню  
для организации питания детей  
в структурном подразделении "Детский сад"  
ГБОУ ООШ с. Байдеряково

Весенне-летний период  
для детей младшей группы

День: понедельник Неделя: первая

Сезон: весенне-летний Возрастная категория: младшая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>1 Завтрак:</b>										
47	Каша рисовая молочная	150	5,23	7,8	18,757	166,78	0,08	0,17	0,18	138	1,13
3	Бутерброд с джемом или с повидлом	20/20	1,6	0,6	24,6	110,4	0	0	0	0	0
211	Кисель из ягодного концентрата	150	0	0	10,8	54	0	0	22,5	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>6,83</b>	<b>8,4</b>	<b>54,157</b>	<b>331,18</b>	<b>0,08</b>	<b>0,17</b>	<b>22,68</b>	<b>138</b>	<b>1,13</b>
	<b>2 завтрак:</b>										
399	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Обед:</b>										
639	Салат из свежих помидоров	45	0,56	6,85	3,92	78,53	0	0	23,332	0	0
88	Суп гороховый	180	1,66	1,83	12,1	92,9	0,16	0,06	3,2	35	1,6
63/ 374	Картофельное пюре/ рыба тушенная	120	14,56	15,2	8,7	261,15	2,18	61,08	3,58	44,02	0,69
40	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	18	0,7
878	Хлеб пшеничный	20/30	1,64	0,28	0,26	39	0,046	0,018	0	6,6	0,84
879	хлеб ржаной		6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>25,75</b>	<b>25,37</b>	<b>86,76</b>	<b>760,82</b>	<b>2,398</b>	<b>61,172</b>	<b>30,322</b>	<b>110,62</b>	<b>5,23</b>
	<b>Полдник:</b>										
9	Булочка сдобная	60	4,53	6,11	27,8	197,16	0,05	0,05	0,02	26	0,5
251	Кисломолочные продукты	100	2,9	43,2	4	59	0,033	0,173	1,056	120	0,1
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>7,43</b>	<b>49,31</b>	<b>31,8</b>	<b>256,16</b>	<b>0,083</b>	<b>0,223</b>	<b>1,076</b>	<b>146</b>	<b>0,6</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,01</b>	<b>83,08</b>	<b>172,717</b>	<b>1348,16</b>	<b>2,561</b>	<b>61,565</b>	<b>54,078</b>	<b>394,62</b>	<b>6,96</b>

День: вторник Неделя: первая

Сезон: весенне-летний Возрастная категория: младшая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>1 Завтрак:</b>											
311	Каша ячневая	150	5,15	6,03	19,44	160,54	0,04	0	0	200	0,3
4	Бутерброд с сыром	50/20	6,25	12	13	185	0	0	0	0	0
	Чай с лимоном	150	0,13	0,01	0,81	60,15	0	0	2,2	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>11,53</b>	<b>18,04</b>	<b>33,25</b>	<b>405,69</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>
<b>2 завтрак:</b>											
399	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>Обед:</b>											
13.1	Свежие огурцы порционные	45	0,8	0,1	2,5	14	0	0	0	0	9,999
6	Борщ со сметаной	200/7	1,46	1,6	7,9	52,5	0,03	0,04	7,48	33	6,3
64/42	Рагу овощное / котлета мясная	120/60	12,51	13	37,59	230,93	0,11	0,17	7,22	83	2,3
40	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	18	0,7
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,046	0,018	0	6,6	0,84
879	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>23,74</b>	<b>16,19</b>	<b>110,03</b>	<b>625,67</b>	<b>0,198</b>	<b>0,232</b>	<b>16,91</b>	<b>147,6</b>	<b>21,539</b>
<b>Полдник:</b>											
404,3	Оладьи с повидлом	80/20	6,3	5,74	8,88	203,29	0	0	0,534	0	0
251	Кисломолочные продукты	100	2,9	43,2	4	59	0,033	0,173	1,056	120	0,1
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>9,2</b>	<b>48,94</b>	<b>12,88</b>	<b>262,29</b>	<b>0,033</b>	<b>0,173</b>	<b>1,59</b>	<b>120</b>	<b>0,1</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>44,47</b>	<b>83,17</b>	<b>156,16</b>	<b>1293,65</b>	<b>0,271</b>	<b>0,405</b>	<b>20,7</b>	<b>467,6</b>	<b>219,39</b>

День: среда Неделя: первая

Сезон: весенне-летний Возрастная категория: младшая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>1 Завтрак:</b>											
44	Суп молочный рисовый	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,06	0,11	0,75	141	0,27
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	0,2
68	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	18,69	119,7	0,1	0,24	8,7	144	0,2
<b>ВСЕГО:</b>			<b>9,56</b>	<b>13,2</b>	<b>43,49</b>	<b>329,82</b>	<b>0,18</b>	<b>0,36</b>	<b>83,7</b>	<b>291</b>	<b>0,67</b>
<b>2 завтрак:</b>											
12	Банан	130	1,04	0,35	14,53	66,46	0	0	6,929	0	0
<b>Обед:</b>											
640	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,68	6,8	3,15	75,96	0	0	16,222	0	0
204	Суп крестьянский	180	1,8	2,38	9,88	79,87	0,01	0,2	5,1	20	0,7
194/	Рис отварной / гуляш из мяса говядины	70/	2,7	0,39	28,54	128,44	0	0	0	0	0
246		70	8,79	9,09	2,81	127,58	0,049	0,077	3,55	21,36	1,47
399	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,005	0,015	0,015	3	10,5	2,1
878	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0,027	0	9,9	1,26
879	хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
<b>ВСЕГО:</b>			<b>24,82</b>	<b>20,63</b>	<b>107,85</b>	<b>774,815</b>	<b>0,143</b>	<b>0,319</b>	<b>34,801</b>	<b>61,76</b>	<b>5,53</b>
<b>Полдник:</b>											
18	Яйцо	40	12,7	11,5	0,7	157	0	0	0	0	0
296	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,63	3,44	20,82	132,59	0	0	0	0	0
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,046	0,018	0	6,6	0,84
251	Кисломолочные продукты	100	2,9	43,2	4	59	0,033	0,173	1,056	120	0,1
<b>ВСЕГО:</b>			<b>21,87</b>	<b>58,42</b>	<b>25,78</b>	<b>387,59</b>	<b>0,079</b>	<b>0,191</b>	<b>1,056</b>	<b>126,6</b>	<b>0,94</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>56,25</b>	<b>92,25</b>	<b>177,12</b>	<b>1492,225</b>	<b>0,402</b>	<b>0,87</b>	<b>119,557</b>	<b>479,36</b>	<b>7,14</b>

День: четверг Неделя: первая

Сезон: весенне-летний Возрастная категория: младшая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>1 завтрак:</b>											
34	Каша манная молочная	150	4,39	7,46	20,11	166	0,03	0,15	0,67	136	0,3
125	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	0,08	0,06	0,21	157	0,6
22	Какао	150	4,65	4,65	19	135,9	0,06	0,21	1,75	165	0,6
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>13,42</b>	<b>19,81</b>	<b>48,35</b>	<b>427,5</b>	<b>0,16</b>	<b>0,48</b>	<b>2,63</b>	<b>458</b>	<b>1,5</b>
<b>2 завтрак:</b>											
10	Яблоко	130	0,35	0,35	8,67	41,57	0	0	8,84	0	0
<b>Обед:</b>											
14.1	Свежие помидоры порционные	45	0,6	0,2	4,2	19,9	0	0	25,002	0	0
	Суп консервный	200	8	2,2	13,8	137,2	0	0	9,7	0	0
49/ 126	Макаронь отварные/ Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	120/60	14,73	15,98	27,58	319,31	2,5	0,09	0,29	28	2
40	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	18	0,7
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,115	0,045	0	16,5	2,1
879	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>34,61</b>	<b>20,64</b>	<b>106,58</b>	<b>862,05</b>	<b>2,617</b>	<b>0,139</b>	<b>44,042</b>	<b>62,5</b>	<b>4,8</b>
<b>Полдник:</b>											
129.1	Пудинг твороженный	100	16,17	11,51	25,7	269,4	0	0	1,04	0	0
251	Кисломолочные продукты	100	2,9	43,2	4	59	0,033	0,173	1,056	120	0,1
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>19,07</b>	<b>54,71</b>	<b>29,7</b>	<b>328,4</b>	<b>0,033</b>	<b>0,173</b>	<b>2,096</b>	<b>120</b>	<b>0,1</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>67,1</b>	<b>95,16</b>	<b>184,63</b>	<b>1617,95</b>	<b>2,81</b>	<b>0,792</b>	<b>48,768</b>	<b>640,5</b>	<b>6,4</b>

День: пятница Неделя: первая

Сезон: весенне-летний Возрастная категория: младшая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>1 Завтрак:</b>											
56	Омлет	60	4,71	5,44	1,92	75	0,02	0,18	0,13	60	0,8
878	Хлеб пшеничный с маслом	20\5	1,64	0,28	0,26	39	0,046	0,018	0	6,6	0,84
864	Чай с сахаром + вит.С	150	0,08	0,01	7,99	30,78	0	0	0,03	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>6,43</b>	<b>5,73</b>	<b>10,17</b>	<b>144,78</b>	<b>0,066</b>	<b>0,036</b>	<b>0,17</b>	<b>66,6</b>	<b>1,64</b>
<b>2 завтрак:</b>											
12	Банан	130	1,04	0,35	14,53	66,46	0	0	6,929	0	0
<b>Обед:</b>											
636	Салат из свежих огурцов	45	0,75	6,75	2,33	73,03	0	0	9,333	0	0
50	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6,295	6,245	7,174	108,285	0,076	0,105	8,65	13,3	1,505
290	Капуста тушенная с мясом	150	2,0	1,44	6,05	46,5	0	0	43,29	0	0
399	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,005	0,015	0,015	3	10,5	2,1
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,046	0,018	0	6,6	0,84
879	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>19,075</b>	<b>16,265</b>	<b>78,894</b>	<b>571,28</b>	<b>0,137</b>	<b>0,138</b>	<b>71,202</b>	<b>30,4</b>	<b>4,445</b>
<b>Полдник:</b>											
194	Рис	70	2,7	0,39	28,54	128,44	0	0	0	0	0
717	с томатной подливой	20	3	12,5	15,69	189,75	0	0	9,31	0	0
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,046	0,018	0	6,6	0,84
251	Кисломолочные продукты	100	2,9	43,2	4	59	0,033	0,173	1,056	120	0,1
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>10,24</b>	<b>56,37</b>	<b>48,49</b>	<b>416,19</b>	<b>0,079</b>	<b>0,191</b>	<b>10,366</b>	<b>126,6</b>	<b>0,94</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,745</b>	<b>78,365</b>	<b>137,554</b>	<b>1132,25</b>	<b>0,282</b>	<b>0,365</b>	<b>81,738</b>	<b>223,6</b>	<b>7,025</b>

День: понедельник Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний Возрастная категория: младшая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>1 Завтрак:</b>										
34	Каша манная молочная	150	4,39	7,46	20,11	166	0,03	0,15	0,67	136	0,3
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	0,2
<sup>h</sup> 332	Кисель	<sup>h</sup> 150	0	0	10,8	<sup>h</sup> 54	0	0	22,5	<sup>h</sup> 0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>5,97</b>	<b>12,7</b>	<b>40,72</b>	<b>313,87</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>23,17</b>	<b>136</b>	<b>0,5</b>
	<b>2 завтрак:</b>										
399	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>Обед:</b>										
639	Салат из свежих помидоров	45	0,56	6,85	3,92	78,53	0	0	23,332	0	0
98	Суп картофельный с вермишелью	180	1,67	1,41	10,49	67,35	0,05	0,03	0,03	22	0,5
63/ 43	Пюре картофельное/ котлета рыбная	120/60	18,98	8,43	10,68	227,1	0,09	0,19	2,7	81	0,8
40	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	18	0,7
878	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0,027	0	9,9	1,26
879	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>31</b>	<b>18,32</b>	<b>87,26</b>	<b>720,72</b>	<b>0,221</b>	<b>0,261</b>	<b>28,272</b>	<b>137,9</b>	<b>4,76</b>
	<b>Полдник:</b>										
399.2	Блины с повидлом	80/20	4,5	4,62	2,09	147,38	0	0	0,028	0	0
251	Кисломолочные продукты	100	2,9	43,2	4	59	0,033	0,173	1,056	120	0,1
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>7,4</b>	<b>47,82</b>	<b>6,09</b>	<b>206,38</b>	<b>0,033</b>	<b>0,173</b>	<b>1,084</b>	<b>120</b>	<b>0,1</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>44,37</b>	<b>78,84</b>	<b>134,07</b>	<b>1240,97</b>	<b>0,304</b>	<b>0,594</b>	<b>52,526</b>	<b>393,9</b>	<b>5,36</b>

День: вторник Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний Возрастная категория: младшая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>1 Завтрак:</b>										
27	Каша гречневая молочная	150	5,23	7,8	18,75	166,8	0,07	0,16	0,67	138	1,1
4	Бутерброд с сыром	50	6,25	12	13	185	0	0	0	0	0
864	Чай с сахаром + вит.С	150	0,08	0,01	7,99	30,78	0	0	0,03	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>11,56</b>	<b>19,81</b>	<b>39,74</b>	<b>382,58</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>0,7</b>	<b>138</b>	<b>1,1</b>
	<b>2 завтрак:</b>										
10	Яблоко	130	0,35	0,35	8,67	41,57	0	0	8,84	0	0
	<b>Обед:</b>										
13.1	Свежие огурцы порционные	45	0,8	0,1	2,5	14	0	0	0	0	9,999
37	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,028	2,315	6,723	50,162	0,049	0,041	18,870	24,310	0,508
16	Картофельная запеканка с отварным мясом	180	14,02	13,73	9,48	249,23	0,12	15,75	7,71	20	2,5
45	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	18,69	119,7	0,1	0,24	8,7	144	0,2
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,046	0,018	0	6,6	0,84
879	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>28,038</b>	<b>21,575</b>	<b>79,723</b>	<b>687,662</b>	<b>0,315</b>	<b>16,049</b>	<b>44,12</b>	<b>194,91</b>	<b>14,047</b>
	<b>Полдник:</b>										
19/717	Рожки с подливом	110/20	7,68	16,16	44,24	355,41	0	0	9,31	0	0
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,046	0,018	0	6,6	0,84
251	Кисломолочные продукты	100	2,9	43,2	4	59	0,033	0,173	1,056	120	0,1
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>12,22</b>	<b>59,64</b>	<b>48,5</b>	<b>453,41</b>	<b>0,079</b>	<b>0,191</b>	<b>10,366</b>	<b>126,6</b>	<b>0,94</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>51,818</b>	<b>101,025</b>	<b>167,963</b>	<b>1523,652</b>	<b>0,464</b>	<b>16,4</b>	<b>55,186</b>	<b>459,51</b>	<b>16,087</b>



День: среда Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний Возрастная категория: младшая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>I Завтрак:</b>											
31	Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,8	19,4	168,7	0,07	0,15	0,67	9	0,5
3	Бутерброд с повидлом	20/20	1,6	0,6	24,6	110,4	0	0	0	0	0
22	Какао	150	4,65	4,65	19	135,9	0,06	0,21	1,75	165	0,6
<b>ВСЕГО:</b>			<b>11,32</b>	<b>13,05</b>	<b>6,3</b>	<b>415</b>	<b>0,13</b>	<b>0,36</b>	<b>2,42</b>	<b>174</b>	<b>1,1</b>
<b>2 завтрак:</b>											
399	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>Обед:</b>											
640	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,68	6,8	3,15	75,96	0	0	16,222	0	0
99	Свекольник со сметаной	180	2,8	2,65	7,64	65,83	0,307	0,06	7,41	37	0,8
8,1	Плов с мясом	150	1,74	4,18	13,7	99,62	0	0	0,54	0	0
	Чай с лимоном	150	0,13	0,01	0,81	60,15	0	0	2,2	0	0
878	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0,027	0	9,9	1,26
879	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
<b>ВСЕГО:</b>			<b>14,91</b>	<b>15,26</b>	<b>69,19</b>	<b>576,73</b>	<b>0,386</b>	<b>0,097</b>	<b>28,372</b>	<b>53,9</b>	<b>3,46</b>
<b>Полдник:</b>											
18	Яйцо	40	12,7	11,5	0,7	157	0	0	0	0	0
296	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,63	3,44	20,82	132,59	0	0	0	0	0
251	Кисломолочные продукты	100	2,9	43,2	4	59	0,033	0,173	1,056	120	0,1
878	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,28	0,26	39	0,046	0,018	0	6,6	0,84
<b>ВСЕГО:</b>			<b>21,88</b>	<b>58,42</b>	<b>25,78</b>	<b>387,59</b>	<b>0,079</b>	<b>0,191</b>	<b>1,056</b>	<b>126,6</b>	<b>0,94</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>48,11</b>	<b>86,73</b>	<b>101,27</b>	<b>1379,32</b>	<b>0,595</b>	<b>0,648</b>	<b>31,848</b>	<b>354,5</b>	<b>5,5</b>

День: четверг Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний Возрастная категория: младшая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>1 Завтрак:</b>										
29	Каша геркулесовая молочная	150	4,99	8,24	16,98	162,33	0,08	0,15	0,67	143	0,7
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	0,2
45	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	18,69	119,7	0,1	0,24	8,7	144	0,2
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>10,17</b>	<b>17,08</b>	<b>45,48</b>	<b>375,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>9,37</b>	<b>293</b>	<b>1,1</b>
	<b>2 завтрак:</b>										
10	яблоко	130	0,35	0,35	8,67	41,57	0	0	8,84	0	0
	<b>Обед:</b>										
14.1	Свежие помидоры порционные	45	0,6	0,2	4,2	19,9	0	0	25,002	0	0
95	Суп рыбный	180	18,48	1,99	9,9	145,6	0,07	13,18	5,47	52	0,7
51	Жаркое по домашнему	180	14,89	13,48	15,7	252,45	0,13	0,14	7,2	32	2,8
40	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	18	0,7
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,115	0,045	0	16,5	2,1
879	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>45,25</b>	<b>17,93</b>	<b>90,8</b>	<b>803,59</b>	<b>0,317</b>	<b>13,369</b>	<b>46,722</b>	<b>118,5</b>	<b>6,3</b>
	<b>Полдник:</b>										
127.2	Сырники из творога	70	19,22	11,8	26,35	287,91	0	0	0,497	0	0
251	Кисломолочные продукты	100	2,9	43,2	4	59	0,033	0,173	1,056	120	0,1
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>22,12</b>	<b>55</b>	<b>30,35</b>	<b>346,91</b>	<b>0,033</b>	<b>0,173</b>	<b>1,553</b>	<b>120</b>	<b>0,1</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>77,54</b>	<b>90,01</b>	<b>166,63</b>	<b>1526,4</b>	<b>0,55</b>	<b>13,942</b>	<b>57,645</b>	<b>531,5</b>	<b>7,5</b>

День: пятница Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний Возрастная категория: младшая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>1 Завтрак:</b>											
44	Суп молочный вермишелевый	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,06	0,11	0,75	141	0,27
125	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	20/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	0,08	0,06	0,21	157	0,6
	Чай с лимоном	150	0,13	0,01	0,81	60,15	0	0	2,2	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>8,9</b>	<b>12,07</b>	<b>25,04</b>	<b>302</b>	<b>0,14</b>	<b>0,17</b>	<b>3,16</b>	<b>298</b>	<b>0,87</b>
<b>2 завтрак:</b>											
12	Бананы	130	1,04	0,35	14,53	66,46	0	0	6,929	0	0
<b>Обед:</b>											
636	Салат из свежих огурцов	45	0,75	6,75	2,33	73,03	0	0	9,333	0	0
37	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	200	4,12	5,63	15,13	139,6	0,12	0,16	4,24	23,54	1,09
49/37.1	Макаронные изделия отварные/отварные колбасные изделия	120/49	12,53	17,26	25,09	303,81	0,05	0,08	21,1	13	1,1
399	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,005	0,015	0,015	3	10,5	2,1
878	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0,027	0	9,9	1,26
879	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>28,25</b>	<b>31,61</b>	<b>106,02</b>	<b>879,405</b>	<b>0,254</b>	<b>0,282</b>	<b>41,632</b>	<b>56,94</b>	<b>5,55</b>
<b>Полдник:</b>											
108	Сочник с творогом	60	4,86	4,5	9,1	99,34	0,02	0,08	4,95	45	0,4
251	Кисломолочные продукты	100	2,9	43,2	4	59	0,033	0,173	1,056	120	0,1
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>7,76</b>	<b>47,7</b>	<b>13,1</b>	<b>158,34</b>	<b>0,053</b>	<b>0,253</b>	<b>6,006</b>	<b>165</b>	<b>0,5</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>44,91</b>	<b>91,38</b>	<b>144,16</b>	<b>1339,745</b>	<b>0,447</b>	<b>0,705</b>	<b>50,798</b>	<b>519,94</b>	<b>6,92</b>