

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад № 547



/Н.В. Романова/

приказ от 01 сентября 2023 г. № 69/11-од

**10- дневное меню для питания детей от 3 - 7 лет
посещающих МБДОУ детский сад № 547
с 10.5 часовым пребыванием**

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Ca	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Неделя 1													
День 2													
завтрак	4/6	Омлет с картофелем (запеченный)	180	11,52	8,82	15,66	185,4	90,3	2,34	0,18	0,36	1,8	
	3/13	Батон с сыром 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104	100	0,1	0	0	0,1	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5	
Итого за завтрак			400	19,12	14,32	41,76	369,4	285,6	2,54	0,18	0,46	2,4	

2 завтрак	2/0	фрукты в ассортименте **	120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12
Итого за 2 завтрак			120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12

обед	9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	10,5	68	16,8	0,5	0	0	3,7
	4/1	Салат из капусты с кукурузой и луком с маслом растительным	50	0,8	3,3	6	53	18,3	0,2	0	0	15
	2/5/8	Печень в молочном соусе	80	10,7	5,9	4	112	43,3	3,36	0,16	1,04	7,36
	4/5/3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,2	2,9	33,5	171	7,5	0,5	0	0	0
	1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,3	0	17,3	64	6,7	0,2	0	0	45,1
	7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0
	Итого за обед			690	19,7	15,15	91,95	569,7	112,07	6,12	0,26	1,065

Полдник	7/7	Запеканка из рыбы с морковью	100	11,4	2	8	90	39,1	0,9	0,1	0,1	1,2
	11/10	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	32	1,8	0	0	0	7
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0
	-	Кондитерские изделия в ассортименте ***	30	1,24	1,65	12,5	70,5	5	0,33	0,11	0,11	0
Итого за полдник			325	13,73	3,74	36,08	227,48	52,33	1,47	0,248	0,219	8,2

Итого за 2 день
Информация СанПин дети от 3 до 7 лет

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 1:0,7:0,8

1535 **53,03** **33,69** **181,59** **1222,98** **470,5** **12,73** **0,718** **1,764** **93,76**
1350 54 60 261 1800 900 10 0,9 1 50

**Фрукт: яблоки, бананы, апельсины.

***Кондитерские изделия: пряники, печенье, вафли

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		Ca	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Неделя 1													
День 3													
завтрак	19/4	Каша молочная ассорти	200	6	6	28,4	188	117,2	0,6	0,1	0,1	0,5	
		(пшенич-кукур.) с маслом слив											
	1/13	Батон с маслом	34	2,2	4,35	13,36	102,3	1,36	0	0	0	0	
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5	
Итого за завтрак			414	11,7	13,45	63,86	411,3	219,16	1,6	0,1	0,2	1	
2 завтрак	1/0	Сок	125	1,25	0,25	25,2	210,4	17,5	3,5	0,025	0,025	5	
Итого за 2 завтрак			125	1,25	0,25	25,2	210,4	17,5	3,5	0,025	0,025	5	
обед	31/2	Суп крестьянский с крупой и со сметаной	200	1,8	4,4	11,7	88	25,7	0,5	0	0	6,4	
	1/1	Горошек зеленый	50	1,5	1,9	5,6	36	10,4	0,3	0,1	0	4,9	
	5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,3	11,7	12,1	211	33,9	1,2	0,1	0,1	0,3	
	3/3	Картофельное пюре	130	3,1	4,2	20,6	135	37,12	0,09	0,12	0,1	10,74	
	4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	17,3	64	6,7	0,2	0	0	45,1	
	7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0	
	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0	
	Итого за обед			690	24,3	22,65	87,95	635,7	133,29	3,65	0,32	0,225	67,44
Полдник	3/5	Лапшевник с творогом	150	12,1	9,8	38,2	286	76,6	1	0,1	0,1	0,1	
	2/11	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,4	7,5	55	41,8	0,1	0	0	0,2	
	12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	47,8	0,1	0	0,1	0,2	
Итого за полдник			380	14,6	13,5	55,8	396	166,2	1,2	0,1	0,2	0,5	
Итого за 3 день			1609	51,85	49,85	232,81	1653,4	536,2	9,95	0,545	0,65	73,94	
Информация СанПин дети от 3 до 7 лет			1350	54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50	

Содержание, % от калорийности
Соотношение Б:Ж:У 1:1:0,8

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Ca	Fe		B1, мг	B2, мг	C, мг
Неделя 1													
День 4													
завтрак	21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,4	95	88,6	0,3	0	0,1	1,8	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5	
	1/13	Батон с сыром 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104	100	0,1	0	0	0,1	
Итого за завтрак			420	11	9,2	38,5	279	283,9	0,5	0	0,2	2,4	

2 завтрак	2/0	фрукты в ассортименте **	120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12
Итого за 2 завтрак			120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12

обед	6/2	Щи со сметаной	200	1,5	2,5	7,4	53	32,8	0,5	0	0	10,8
	14./1	Салат из свежих огурцов с раст.	50	0,4	4,9	1,6	50	11,4	0,3	0	0	4,6
	12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80	11,7	12,5	2,9	171	0,9	1,7	0	0,1	0
	4/9	Каша гречневая рассып. с овощами	130	7,5	5,9	39,6	217	20,6	3,7	0,2	0,1	0,8
	2/10	Компот из яблок и изюма	180	0,3	0	17,4	64	5,4	0,1	0	0	45,1
	7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0
	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0
	Итого за обед			690	24,7	26,25	89,55	656,7	90,57	7,66	0,3	0,225

Полдник	2/7	Рыба отварная под маринадом	150	13,1	10,3	11	179	49,8	1,2	0,1	0,1	2,5
	-	Молоко кипяченое	180	5,2	5,3	8,1	100	200,5	0,2	0,1	0,2	1
	-	Кондитерские изделия в ассортименте ***	40	1,9	2,2	16,7	134	6,7	0,45	0,15	0,15	0
7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0	
Итого за полдник			385	21,19	15,69	26,48	313,98	256,73	1,64	0,238	0,309	3,5

Итого за 4 день
Информация СанПин дети от 3 до 7 лет
1615 57,37 51,62 166,33 1306,08 651,7 12,4 0,568 0,754 79,2
1350 54 60 261 1800 900 10 0,9 1 50

Содержание, % от калорийности
Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

**Фрукт: яблоки, бананы, апельсины.

***Кондитерские изделия: пряники, печенье, вафли

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	
Неделя 1													
День 5													
завтрак	8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,4	7,4	29,2	202	104,7	1,2	0,1	0,1	0,4	
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5	
	3/13	Батон с сыром 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104	100	0,1	0	0	0,1	
Итого за завтрак			420	14,8	13,4	65,4	427	305,3	2,3	0,1	0,2	1	
2 завтрак	1/0	Сок	125	1,25	0,25	25,2	210,4	17,5	3,5	0,025	0,025	5	
Итого за 2 завтрак			125	1,25	0,25	25,2	210,4	17,5	3,5	0,025	0,025	5	
обед	25/2	Суп- пюре из картофеля	200	2,6	2,6	12,7	82	53	0,6	0,1	0,1	4,8	
	11/1	Салат из моркови с яблоками	50	0,5	3,3	6	51	11,3	0,4	0	0	2,7	
	27/8	Кнели мясные паровые 8.27/8	80	11,6	11,4	4,3	166	41,7	1,5	0	0,1	0,2	
	16/3	Свекла тушёная в сметанном соусе	130	2,5	2,7	16,7	86	54	1,8	0	0,1	5,7	
	15/10	Напиток из шиповника	180	1,8	0,09	16,4	58,5	3,69	0,18	0	0	8	
	7/0	Гренки	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0	
	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0	
Итого за обед			690	22,3	20,54	76,75	545,2	183,16	5,84	0,2	0,325	11,8	
Полдник	36/3	Картофель в молоке	130	2,9	3,4	17,5	109	56,2	0,9	0,01	0,01	7,7	
	8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	33,8	188	29,9	0,6	0,1	0	0,1	
	10/10	Чай	180	0	0	9,1	35	0,3	0	0	0	0	
Итого за полдник			370	8,2	7,3	60,4	332	86,4	1,5	0,11	0,01	7,8	
Итого за 5 День			1605	46,55	41,49	227,75	1514,6	592,4	13,14	0,435	0,56	25,6	
Информация СанПин дети от 3 до 7 лет			1350	54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50	
Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,8:0,7													
Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,8:0,7													

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет
 Содержание, % от калорийности
 Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,8:0,7

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Ca	Fe	B-	B1, мг	C, мг	
Неделя 2													
День 1													
завтрак	14/4	Каша ячневая молочная с маслом	200	6	5,3	30,7	195	116,2	0,73	0,1	0,13	0,42	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5	
	1/13	Батон с маслом	34	2,2	4,35	13,36	102,3	1,36	0	0	0	0	
Итого за завтрак			414	10,9	12,25	56,06	377,3	212,86	0,83	0,1	0,23	0,92	
2 завтрак	1/0	Сок	125	1,25	0,25	25,2	210,4	17,5	3,5	0,025	0,025	5	
Итого за 2 завтрак			125	1,25	0,25	25,2	210,4	17,5	3,5	0,025	0,025	5	
обед	20/2	Суп лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	12	78	10,3	0,3	0	0	0,4	
	12/1	Салат из моркови с изюмом	50	0,7	2,5	11	63	9,9	0,3	0	0	1,8	
	8/9	Суфле из мяса кур паровое	70	13,9	15,9	3,2	211	51,6	1,2	0	0,1	0,3	
	7/3	Капуста отварная с маслом	130	2,4	3,3	7,8	61	64,5	0,8	0	0	12,6	
	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	
	7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0	
8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0		
Итого за обед			700	22,7	24,95	72,95	586,7	170,25	4,28	0,11	0,145	65,26	
Полдник	16/5	Запеканка из творога с яблоками	150	20	17,1	27,4	341	168,8	1,4	0,1	0,3	1,6	
	17/0	Молоко сгущенное	25	1,44	1,7	11,2	65,6	61,4	0,04	0,012	0,076	0,2	
	-	Кисло-молочные продукты в ассортимент.**	180	5,2	5,8	8,5	105	216	0,18	0,09	0,27	2,34	
Итого за полдник			355	26,64	24,6	47,1	511,6	446,2	1,62	0,202	0,646	4,14	
Итого за 1 день			1594	61,49	62,05	201,31	1686	846,8	10,23	0,437	1,046	75,32	
Информация СанПин дети от 3 до 7 лет			1350	54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50	
Соотношение Б:Ж:У 0,8:0,8:0,7													

Информация СанПин дети от 3 до 7 лет
 Содержание, % от калорийности
 Соотношение Б:Ж:У 0,8:0,8:0,7

**Кисломолочный продукт: кефир, снежок, йогурт.

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	
Неделя 2													
День 2													
завтрак	16/4	Каша молочная ассорти(рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	5,9	26,4	175	114,9	0,5	0,1	0,1	0,5	
	3/13	Батон с сыром 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104	100	0,1	0	0	0,1	
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5	
Итого за завтрак			420	13,4	11,9	62,6	400	315,5	1,6	0,1	0,2	1,1	
2 завтрак	2/0	фрукты в ассортименте **	120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12	
Итого за 2 завтрак			120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12	
обед	29/2	Суп пюре гороховый	200	5,2	1,8	17,4	96	32,7	1,6	0,2	0	0,5	
	9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	11	1,6	6,4	84	47,3	0,62	0,07	0,11	0,31	
	4/3	Картофельное пюре с морковью	130	2,4	3,6	16,7	102	38,2	0,9	0,1	0,1	7,1	
	7/1	Салат из капусты с огурцами	50	0,5	3,3	2,1	38	16,3	0,2	0	0	12,3	
	4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	17,3	64	6,7	0,2	0	0	45,1	
		Гренки	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0	
8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0		
Итого за обед			690	22,7	10,75	80,55	485,7	160,67	4,88	0,47	0,235	65,31	
Полдник	43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	29,6	163	11,1	0,6	0,1	0	0	
	40/8	Соеиски отварные	60	5,6	9	0,48	105,6	12	0,84	0	0,06	0	
	11/10	Чай с лимоном 200/5	180	0,1	0	8,2	32	1,8	0	0	0	0,7	
Итого за полдник			370	10,3	12,3	38,28	300,6	24,9	1,44	0,1	0,06	0,7	
Итого за 2 день			1600	46,88	35,43	193,23	1242,7	521,6	10,52	0,7	0,515	79,11	
Информация СанПин дети от 3 до 7 лет			1350	54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50	
Содержание, % от калорийности													
Соотношение Б:Ж:У 0,7:0,6:0,7													

**Фрукты: яблоки, бананы, апельсины.

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	
Неделя 2													
День 3													
завтрак	19/5	Суфле творожное	150	22,1	18,2	20,9	336	203,8	0,9	0,1	0,3	0,3	
	17/0	Молоко сгущеное	25	1,44	1,7	11,2	65,6	61,4	0,04	0,012	0,076	0,2	
	10/10	Чай	180	0	0	9,1	35	0,3	0	0	0	0	
	-	Багет	30	2,31	0,9	15,03	44,78	6,6	0,6	0,05	0,02	0	
Итого за завтрак			385	25,85	22,21	56,23	481,38	272,1	1,54	0,16	0,39	0,5	
2 завтрак	1/0	сок фруктовый	125	1,25	0,25	25,2	210,4	17,5	3,5	0,025	0,025	5	
Итого за 2 завтрак			125	1,25	0,25	25,2	210,4	17,5	3,5	0,025	0,025	5	
обед	2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,2	80	33,4	0,7	0	0	8,6	
	15/1	Салат из свежих помидор с раст. маслом	50	0,5	5	2,3	54	7,2	0,4	0	0	11,2	
	4/8	Плов из мяса говядины	200	14,8	16,5	36,7	349	21,3	2,2	0,1	0,1	1	
	7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,1	18,1	71	10,08	0,31	0,01	0,02	70,08	
	7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0	
	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0	
Итого за обед			700	20,7	26,35	87,95	655,7	91,45	4,97	0,21	0,145	90,88	
Полдник	18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16	97	34,2	0,9	0,1	0,1	10,6	
	-	Молоко кипяченое	180	5,2	5,3	8,1	100	200,5	0,2	0,1	0,2	1	
	-	Кондитерские изделия в ассортименте ***	40	1,9	2,2	16,7	134	6,7	0,45	0,15	0,15	0	
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0	
Итого за полдник			385	10,39	11,29	48,18	365,98	247,83	1,79	0,388	0,459	11,6	
Итого за 3 день			1595	58,19	60,1	217,56	1713,46	628,9	11,8	0,783	1,019	108	
Информация СанПин дети от 3 до 7 лет			1350	54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50	

Содержание, % от калорийности
Соотношение Б:Ж:У 0,8:0,8:0,9

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	
Неделя 2													
День 4													
завтрак	22/2	Суп молочный с крупой	200	3,5	4,2	14,2	108	108,5	0,21	0,04	0,13	0,52	
	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5	
	3/13	Батон с сыром 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104	100	0,1	0	0	0,1	
Итого за завтрак			420	11,9	10,2	50,4	333	309,14	1,31	0,04	0,23	1,12	
2 завтрак	2/0	Фрукты в ассортименте **	120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12	
Итого за 2 завтрак			120	0,48	0,48	11,8	56,4	20,5	2,6	0,03	0,02	12	
обед	8/2	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	200	1,6	2,6	8	55	34,3	0,6	0	0	11,1	
	24/1	Салат из отварной свеклы с яблоками	50	0	4,1	6,8	62	13,6	0,7	0	0	1,6	
	3/7	Рыба припущенная с молоком и	80	9,2	2	0,4	63	46,2	0,5	0	0,1	0,5	
	1/3	Картофель отварной	130	2,5	3,6	20,6	121	15,9	1,1	0,1	0,1	5,2	
	1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,3	0	17,3	64	6,7	0,2	0	0	45,1	
		Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0	
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0	
Итого за обед			690	16,9	12,75	73,75	466,7	136,17	4,46	0,2	0,225	63,5	
Полдник	2/6	Омлет запеченный или паровой	130	12,7	17	22,1	213,2	89,6	2,2	0	0,39	0,13	
		Икра кабачковая	50	0,95	3,5	3,5	45	20,5	0,35	0,013	0,025	3,5	
	12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	47,8	0,1	0	0,1	0,2	
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0	
Итого за полдник			375	15,94	21,89	43,08	348,18	164,33	2,89	0,051	0,524	3,83	
Итого за 4 день			1605	45,22	45,32	179,03	1204,28	630,1	11,26	0,321	0,999	80,45	
Информация СанПин дети от 3 до 7 лет			1350	54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50	

Содержание, % от калорийности
Соотношение Б:Ж:У 0,9:1:0,7

**Фрукты: яблоки, бананы, апельсины.

Прием пищи	№ карты	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	
Неделя 2													
День 5													
завтрак	12/4	Каша пшенная с яблоками	200	6,7	6,1	37,6	226	104,3	2	0,2	0,1	2,3	
	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5	
	4/13	Батон с сыром 30/10	40	4,9	2,9	14,1	104	100	0,1	0	0	0,1	
Итого за завтрак			420	14,3	11,6	63,7	410	299,6	2,2	0,2	0,2	2,9	
2 завтрак	1/0	Сок	125	1,25	0,25	25,2	210,4	17,5	3,5	0,025	0,025	5	
Итого за 2 завтрак			125	1,25	0,25	25,2	210,4	17,5	3,5	0,025	0,025	5	
обед	10/2	Рассолыник домашний со сметаной	200	1,8	4,4	12,6	92	25,6	0,8	0,1	0,1	8,4	
		Соленый огурчик	50	0,4	0,05	0,85	6,5	11,5	0,3	0,01	0,01	2,5	
	36/8	Запеканка картоф., фаршированная отварным мясом говядины	180	13,8	12,7	25,2	273	24,5	2,8	0,18	0,18	12,96	
	1/11	Соус молочный	50	1	2,9	3,4	43	31,3	0,1	0	0	0,1	
	2/10	Компот из яблок и изюма	180	0,3	0	17,4	64	5,4	0,1	0	0	45,1	
	7/0	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	10,72	0,4	0,06	0,015	0	
	8/0	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,4	8,75	0,96	0,04	0,01	0	
	Итого за обед			710	20,6	20,5	80,1	580,2	117,77	5,46	0,39	0,315	69,06
Полдник	36/3	Гарнир овощной сборный	150	3,9	3,9	19,7	118	63,3	1	0,1	0,1	6,7	
	12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	47,8	0,1	0	0,1	0,2	
	7/0	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,09	7,38	34,98	6,43	0,24	0,038	0,009	0	
	6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32	223	40,1	0,6	0,1	0,1	0,1	
Итого за полдник			410	11,79	13,69	69,18	430,98	157,63	1,94	0,238	0,309	7	
Итого за 5 день			1665	47,94	46,04	238,18	1631,58	592,5	13,1	0,853	0,849	83,96	
Информация СанПин дети от 3 до 7 лет			1350	54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50	

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 0,9:0,7:0,8

*** Кондитерские изделия: пряники, печенье, вафли