

ПОНЕДЕЛЬНИК  
НЕДЕЛЯ ВЕРБА

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет



Утверждаю:  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 22»  
Гайворон Л.Д.  
Приказ № 6 от 11.01.2023г

*Гайворон Л.Д*

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ  
САД № 22 г. ВОЛЬСКА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИМЕРНОЕ  
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

# ПОНЕДЕЛЬНИК

## НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
	<b>Завтрак</b>										
№ 4	Каша манная молочная жидкая	200	4,9	7,025	23,29	175,6	125,3	0,285	0,068	0,159	1,3
№ 53	Масло сливочное	8,0	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№ 54	Сыр	15	3,45	4,35	0	54,0	150	0,165	0,06	0,045	0,24
№ 49	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	00,45	0,063	0,0	0
	Батон										
	<b>Второй завтрак</b>										
№ 48	Сок натуральный	100	0,6	0,45	14,25	63	28,5	3,45	0,03	0,045	7,5
	<b>Обед</b>										
№ 12	Суп с клецками	200	7,58	8,56	15,82	173,01	42,35	2,19	0,155	0,265	9,08
№ 21	Картофель тушеный с мясом птицы	200	19,49	22,59	20,1	347,21	65,89	3,45	0,168	0,199	34,84
№ 45	Компот из сух- фруктов	200	0	0	21,84	87,36	0	0	0,108	0,129	5,04
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной										
	<b>Полдник</b>										
№ 51	Батон	60	4,89	6,8	28,13	194,83	33,94	0,57	0,071	0,067	0,27
№ 44	Кисель	200	0	0	18,2	72,8	0	0	0,09	0,108	3,9
	<b>Ужин</b>										
№ 5	Каша молочная ячневая	200	5,72	7,15	25,53	189,0	121,3	1,18	0,118	0,176	1,3
№ 49	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
№ 70	Хлеб пшеничный за весь день	110	7,9	1,0	48,1	239,0	23,0	2,0	0,16	0,06	0
№ 71	Хлеб ржано – пшеничный за весь день	50	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0
	<b>Всего:</b>		<b>57,05</b>	<b>76,15</b>	<b>276,02</b>	<b>1958,91</b>	<b>1044,16</b>	<b>15,56</b>	<b>1,288</b>	<b>1,52</b>	<b>99,66</b>

## ВТОРНИК НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>											
№ 63	Запеканка из творога с сметанно-молочным соусом	135\ 50	18,4	21,55	14,5	92,2	196,5	0,76	0,064	0,341	0,79
№ 49	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
<b>Второй завтрак</b>											
№ 48	Сок натуральный	100	1	0	18,2	76	14	0,6	0,02	0,02	4
<b>Обед</b>											
№ 26	Щи из свежей рыбы	200	5,23	1,086	6,4	47,75	16,35	0,36	0,07	0,05	8,816
№ 56	Оладьи из печени	80	16,42	5,76	4,93	134,21	14,07	6,04	0,27	1,86	28,46
№ 36	Макаронные изделия отварные	180	6,26	2,11	41,85	215,42	11,88	0,96	0,10	0,024	0,00
№ 45	Компот из сухофруктов	200	0,516	0	23,72	92,74	17,9	0,495	0,017	0,021	0,3
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной										
<b>Полдник</b>											
№ 77	Печенье	70	5,25	8,26	52,08	305,2	20,3	1,47	0,056	0,035	0
№ 47	Какао на молоке	200	5,6	6,4	9,4	116	240	0,12	0,08	0,3	2,6
<b>Ужин</b>											
№ 30	Пшеничная молочная каша	175	4,29	8,78	24,19	179,44	131,9	1,28	0,126	0,175	8,47
№ 49	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
№ 70	Хлеб пшеничный за весь день	100	7,9	1,0	48,1	239,0	23,0	2,0	0,16	0,06	0
№ 71	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0
<b>Всего:</b>			<b>74,32</b>	<b>78,65</b>	<b>294,5</b>	<b>1678,66</b>	<b>760,0</b>	<b>15,93</b>	<b>1,12</b>	<b>3,25</b>	<b>53,44</b>

**СРЕДА**  
**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетичес ценность	Минеральны е вещества, мг.		Витамины, мкг.		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>											
№ 2	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,25	7,88	25,55	180,45	161,2 7	0,48	0,095	0,21	1,39
№ 53	Масло сливочное	8,0	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№ 54	Сыр	15	3,45	4,35	0	54,0	150	0,165	0,06	0,045	0,24
№ 49	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	00,45	0,063	0,0	0
	Хлеб пшеничный	100									
<b>Второй завтрак</b>											
№ 76	Фрукты	100	0,6	0,45	14,25	63	28,5	3,45	0,03	0,045	7,5
<b>Обед</b>											
№ 14	Суп картофельный на мясном бульоне с гречками	200	2,5	3,95	20,28	123,97	40,37	1,44	0,074	0,062	16,51
№ 24	Гуляш из мяса говядины	70	15,57	17,14	2,14	225,096	10,34	2,38	0,056	0,125	0,84
№ 37	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,58	3,43	37,29	214,22	12,48	0,984	0,252	0,102	0
№ 45	Компот из сухофруктов	200	0,516	0	23,72	92,74	17,9	0,495	0,017	0,021	0,3
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной										
<b>Полдник</b>											
№ 62	Блины с повидлом	60	7,28	11,92	39,87	289,29	72,64	0,775	0,109	0,118	0,65
№ 79	Чай	200	4,2	1,9	6,5	56	232	0	0,05	0,03	1,2
<b>Ужин</b>											
№ 33	Каша молочная «Дружба»	200	4,24	7,025	24,035	176,0	122,9	0,285	0,056	0,158	1,3
			5,14	7,48	23,055	179,6	126,7	0,625	0,124	0,159	1,3
№ 49	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 70	Хлеб пшеничный за весь день	100	7,9	1,0	48,1	239,0	23,0	2,0	0,16	0,06	0
№ 71	Хлеб ржано – пшеничный на день	50	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0
	<b>Всего:</b>		<b>68,76</b>	<b>74,38</b>	<b>491,89</b>	<b>2123,32</b>	<b>165,4</b>	<b>15,30</b>	<b>1,25</b>	<b>1,181</b>	<b>31,23</b>

# ЧЕТВЕРГ НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>											
№ 33	Каша молочная рисовая	200	4,24	7,025	24,035	176,0	122,9	0,285	0,056	0,158	55,8
№ 53	Масло сливочное	0,8	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№ 49	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	00,45	0,063	0,0	0
№ 70	Хлеб пшеничный										
<b>Второй завтрак</b>											
№ 76	Фрукты	100	0,6	0,45	14,25	63	28,5	3,45	0,03	0,045	7,5
<b>Обед</b>											
№ 14	Суп с бобовыми на курином бульоне	200	6,41	3,55	20,294	140,87	32,77	2,13	0,27	0,08	10,08
№ 21	Картофель тушеный с мясом птицы	200.0	15,36	17,12	2,67	217,77	19,72	2,27	0,053	0,126	1,62
№ 45	Компот из сухофруктов	200	0,516	0	23,72	92,74	17,9	0,495	0,017	0,021	0,3
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной										
<b>Полдник</b>											
№ 65	Гренки	60	5,3	0,56	34,02	166,6	14	0,74	0,077	0,021	0
№ 49	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Ужин</b>											
№ 61	Овощное рагу	200	18.36	14.3	14,37	140,04	55,12	1,15	0,11	0,089	34,84
№ 49	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 70	Хлеб пшеничный за весь день	100	7,9	1,0	48,1	239,0	23,0	2,0	0,16	0,06	0
№ 71	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0
	<b>Всего:</b>		<b>60,22</b>	<b>51,86</b>	<b>217,76</b>	<b>1465,97</b>	<b>330,11</b>	<b>14,74</b>	<b>0,932</b>	<b>0,65</b>	<b>110,17</b>

# ПЯТНИЦА НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>											
№ 27	Каша молочная ячневая	200	5,72	7,15	25,53	189,0	121,3	1,18	0,118	0,176	1,3
№ 31	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	62,80	26,4	1,2	0,0336	0,211	0
№ 53	Масло сливочное	8,0	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№ 49	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	00,45	0,063	0,0	0
	Батон										
<b>Второй завтрак</b>											
№ 48	Сок натуральный	100,0	1	0	18,2	76	14	0,6	0,02	0,02	4
<b>Обед</b>											
№ 18	Суп крестьянский на бульоне из мяса птицы	200	2,17	5,74	15,43	140,59	16,17	0,79	0,05	0,056	6,26
№ 67	Овощное рагу с мясом птицы	200	14,97	17,65	16,54	284,58	67,14	2,3	0,16	0,2	36,6
№ 45	Компот из сухофруктов	200	0,516	0	23,72	92,74	17,9	0,495	0,017	0,021	0,3
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной										
<b>Полдник</b>											
№ 72	Оладьи с повидлом	60	8,33	8,76	28,76	229,5	72,74	0,66	0,081	0,13	0,43
№ 47	Чай сладкий	200	5,6	6,4	9,4	116	240	0,12	0,08	0,3	2,6
<b>Ужин</b>											
№ 19	Манная молочная каша	200	6,3	7,025	23,29	175,6	125,3	0,285	0,068	0,159	1,3
№ 49	Кисель фруктово- ягодный	200	0	0	18,2	72,8	0	0	0,09	0,108	3,9
№ 70	Хлеб пшеничный за весь день	100	7,9	1,0	48,1	239,0	23,0	2,0	0,16	0,06	0
№ 71	Хлеб ржано- пшеничный за день	50	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0
	<b>Всего:</b>		<b>61,12</b>	<b>66,13</b>	<b>263,75</b>	<b>1908,56</b>	<b>740,15</b>	<b>11,65</b>	<b>1,04</b>	<b>1,49</b>	<b>52,70</b>

# ПОНЕДЕЛЬНИК НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

- Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет -

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>											
№ 35	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,14	7,48	23,055	179,6	126,7	0,625	0,124	0,159	1,3
№ 53	Масло сливочное	8,0	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№ 54	Сыр	15	3,45	4,35	0	54,0	150	0,165	0,06	0,045	0,24
№ 46	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	00,45	0,063	0,0	0
	батон										
<b>Второй завтрак</b>											
№ 48	Сок натуральный	100,0	1	0	18,2	76	14	0,6	0,02	0,02	4
<b>Обед</b>											
№ 18	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,75	2,41	20,307	116,56	17,09	0,955	0,114	0,063	15,88
№27	Котлета рыбная	70	11,73	4,179	5,345	108,08	31,11	0,81	0,091	0,098	1,7
№ 30	Рис отварной	150	2,43	3,58	24,45	140,0	0,9	0,35	0,017	0,013	0
			3,64	5,37	36,67	210,0	1,35	0,52	0,0025	0,019	0
№ 45	Компот из сухофруктов	200	0,516	0	23,72	92,74	17,9	0,495	0,017	0,021	0,3
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной										
<b>Полдник</b>											
№ 80	Вафли	70	2,38	21,14	45,29	377,3	5,6	0,35	0,028	0,014	0
№ 47	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	240	0,12	0,08	0,3	0,6
<b>Ужин</b>											
№ 61	Овощное рагу	200	18,36	14,3	14,37	140,04	55,12	1,15	0,11	0,089	34,84
№ 49	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 70	Хлеб пшеничный за весь день	100	7,9	1,0	48,1	239,0	23,0	2,0	0,16	0,06	0
№ 71	Хлеб ржано – пшеничный на день	50	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0
	<b>Всего:</b>		<b>68,46</b>	<b>78,59</b>	<b>308,21</b>	<b>2079,27</b>	<b>698,97</b>	<b>10,36</b>	<b>1,68</b>	<b>2,35</b>	<b>58,86</b>

## ВТОРНИК НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>											
№ 82	Пудинг из творога	135	18,36	14,3	14,37	261,0	194,1	0,74	0,063	0,34	0,79
№ 53	Масло сливочное	8,0	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№ 49	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
	Хлеб пшеничный										
<b>Второй завтрак</b>											
№ 48	Сок натуральный	100,0	1	0	18,2	76	14	0,6	0,02	0,02	4
<b>Обед</b>											
№ 43	Щи с рыбой	200	2,25	6,34	18,36	141,93	18,89	0,779	0,09	0,059	13,09
№ 56	Оладьи из печени	80	16,42	5,76	4,93	134,21	14,07	6,04	0,27	1,86	28,46
№ 81	Картофель тушеный	150	3,2	4,26	25,82	159,45	17	1,43	0,19	0,112	31,6
№ 45	Компот из сухофруктов	200	0,516	0	23,72	92,74	17,9	0,495	0,017	0,021	0,3
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной										
<b>Полдник</b>											
№ 62	Блины с повидлом	60	7,28	11,92	39,87	298,29	72,64	0,775	0,109	0,118	0,65
№ 49	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Ужин</b>											
№ 5	Каша молочная пшеничная	200	5,72	7,15	25,53	189,0	121,3	1,18	0,118	0,176	1,3
№ 49	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 70	Хлеб пшеничный за весь день	100	7,9	1,0	48,1	239,0	23,0	2,0	0,16	0,06	0
№ 71	Хлеб ржано – пшеничный за весь день	50	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0
	<b>Всего:</b>		<b>76,18</b>	<b>76,34</b>	<b>318,95</b>	<b>2282,63</b>	<b>836,63</b>	<b>13,51</b>	<b>1,47</b>	<b>1,61</b>	<b>144,7</b>



# СРЕДА НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ реп.	Приём пищи; наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>											
№ 6	Суп молочный вермишелевый	200	6,25	7,88	25,55	180,45	161,27	0,48	0,095	0,21	1,39
№ 53	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№ 54	Сыр	15	3,45	4,35	0	54,0	150	0,165	0,06	0,045	0,24
№ 46	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
	батон										
<b>Второй завтрак</b>											
№ 74	Фрукты (яблоко, банан, мандарин)	150	0,6	0,6	14,7	67,5	24	3,3	0,045	0,03	19,5
<b>Обед</b>											
№ 17	Суп полевой на мясном бульоне	200,0	2,25	6,34	18,36	141,93	18,89	0,779	0,09	0,059	13,09
№ 21	Мясо птицы тушёное	70	11,45	11,59	0,44	151,83	10,08	2,27	0,053	0,126	1,62
№ 61	Овощи тушёные	170	2,59	8,29	14,62	140,04	55,12	1,01	0,044	0,095	0
№ 45	Компот из сухофруктов	200	0,516	0	23,72	92,74	17,9	0,495	0,017	0,021	0,3
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной										
<b>Полдник</b>											
№ 9	Омлет яично – молочный	105	7,52	13,46	1,57	1,57	62,8	1,54	0,05	0,31	0,15
№ 50	Какао на молоке	200	4,1	4,42	21,49	137,95	157,12	0,345	0,082	0,199	1,69
№ 53	Масло сливочное	8,0	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№ 70	Хлеб пшеничный										
<b>Ужин</b>											
№ 5	Каша молочная ячневая	200	5,72	7,15	25,53	189,0	121,3	1,18	0,118	0,176	1,3
№ 49	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
№ 70	Хлеб пшеничный за весь день	100	7,9	1,0	48,1	239,0	23,0	2,0	0,16	0,06	0
№ 71	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0
	<b>Всего:</b>		<b>66,99</b>	<b>68,89</b>	<b>262,42</b>	<b>2026,91</b>	<b>1236,2</b>	<b>14,95</b>	<b>1,029</b>	<b>1,76</b>	<b>84,52</b>

# ЧЕТВЕРГ НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>											
№ 31	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	62,80	26,4	1,2	0,0336	0,211	0
№ 30	Пшеничная молочная каша	175	4,29	8,78	24,19	179,44	131,9	1,28	0,126	0,175	8,47
№ 53	Масло сливочное	8,0	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№ 49	Чай сладкий батон	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
<b>Второй завтрак</b>											
№ 48	Сок натуральный	200,0	1	0	18,2	76	14	0,6	0,02	0,02	4
<b>Обед</b>											
№ 10	Щи на мясном бульоне	200	2,13	7,17	9,28	111,15	46,37	0,764	0,064	0,062	32,51
№ 22	Биточки из мяса	73	13,9	14,3	5,45	206,34	10,77	2,15	0,058	0,11	0
№ 36	Макаронные изделия отварные	180	6,26	2,11	41,85	215,42	11,88	0,96	0,10	0,024	0,00
№ 45	Компот из сухофруктов	200	0,516	0	23,72	92,74	17,9	0,495	0,017	0,021	0,3
<b>Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной</b>											
<b>Полдник</b>											
№ 77	Пряник	50	5,25	8,26	52,08	305,2	20,3	1,47	0,056	0,035	0
№ 47	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	116	240	0,12	0,08	0,3	2,6
<b>Ужин</b>											
№ 55	Рыба отварная	83	13,29	3,65	0,45	88,02	36,16	0,71	0,093	0,094	1,86
№ 34	Картофель отварной	150	3,2	4,26	25,82	159,45	17,0	1,43	0,19	0,112	31,6
№ 49	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
№ 70	Хлеб пшеничный за весь день	100	7,9	1,0	48,1	239,0	23,0	2,0	0,16	0,06	0
№ 71	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0
<b>Всего:</b>			<b>72,85</b>	<b>68,39</b>	<b>310,09</b>	<b>2138,36</b>	<b>614,18</b>	<b>15,04</b>	<b>1,62</b>	<b>1,05</b>	<b>0</b>

# ПЯТНИЦА НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
№ 33	Суп молочный пшеничный	200	5,14	7,48	23,055	179,6	126,7	0,625	0,124	0,159	1,3
№ 53	Масло сливочное	8,0	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№ 49	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
	батон										
	<b>Второй завтрак</b>										
№ 48	Сок натуральный	200,0	1	0	18,2	76	14	0,6	0,02	0,02	4
	<b>Обед</b>										
№ 18	Суп крестьянский на бульоне из мяса птицы	200	2,17	5,74	15,43	140,59	16,17	0,79	0,05	0,056	6,26
№ 7	Плов с мясом птицы	200	19,33	16,19	33,99	359	42,95	2,08	0,05	0,11	0,96
№ 45	Компот из сухофруктов	200	0,516	0	23,72	92,74	17,9	0,495	0,017	0,021	0,3
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной										
	<b>Полдник</b>										
№ 65	Гренки с повидлом	60	5,3	0,56	34,02	166,6	14	0,74	0,077	0,021	0
№ 49	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Ужин</b>										
№ 61	Овощное рагу	200	18,36	14,3	14,37	140,04	55,12	1,15	0,11	0,089	34,84
№ 70	Хлеб пшеничный за весь день	100	7,9	1,0	48,1	239,0	23,0	2,0	0,16	0,06	0
№ 71	Хлеб ржано – пшеничный за весь день	50	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0
	<b>Всего:</b>		<b>63,25</b>	<b>53,12</b>	<b>248,19</b>	<b>1623,52</b>	<b>326,04</b>	<b>12,30</b>	<b>0,95</b>	<b>0,71</b>	<b>122,76</b>