

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Прогимназия № 51» г. Белгорода  
308000, г. Белгород, просп. Б. Хмельницкого, 79-А, тел. (7422) 38-07-36, e-mail: school51@beluo31.ru



**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом МБОУ «Прогимназия № 51» г. Белгорода  
(наименование общеобразовательной организации)  
от 12 / 10 / 2022 г. № 19

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на осенне – зимний период  
(возрастная категория: от 3 до 7 лет)

При составлении меню были использованы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при образовательных школах (под редакцией В.Т. Лапиной)
2. Таблицы химического состава (под редакцией М.П. Могильного)  
Расчет продуктов и калорийности определяется в соответствии с таблицей «Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях» (дополнительный пункт 8.1.2. таблица 3 приложение 10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20).

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
688	Макароны сыром	150	9,8	12,4	30	271,2	0,06	0,12	0,067	0,94	12	34	8	0,8
1	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	0,055	-	-	0,75	10	32,5	7	0,5
943	Чай с сахаром	200	0,21	4,05	13,2	52,57	-	4,05	-	-	15,16	-	-	0,57
	<b>Второй завтрак</b>													
847	Фрукт (порц.)	150	1	0,37	8,94	47	0,06	65	-	-	38,9	31	15,4	0,53
	<b>Обед</b>													
170	Борщ со сметаной	250	1,28	3,94	9,2	77,4	0,046	14,77	0,206	1,89	34,66	38,1	17,8	0,64
637	Курица отварная	95	15,7	17,8	3,9	239	0,08	5,7	0,048	0,36	21,6	94,7	25	1,09
679	Рис с маслом	180	2,5	4,1	27,6	159,3	0,04	-	0,03	0,3	5,2	76,8	25,06	0,57
10	Горошек зеленый	50	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	1,1	21,45	59,95	20,8	0,68
859	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21	87,6	0,002	0,4	0,04	-	31,82	15,4	6	1,25
148	Хлеб ржаной	80	4,5	0,7	23,2	110	0,09	-	-	0,9	15,5	67,7	25	1,9
	<b>Полдник</b>													
959	Какао	200	5,8	5	9,6	216	0,08	2,4	0,035	-	240	180	28	0,008
459	Кондитерское изделие	50	2,1	0,7	21,6	104	0,04	-	-	0,52	8	26	5,6	0,4
	<b>Ужин</b>													
94	Каша гречневая молочная	180	3,12	5,1	18,57	132,6	0,14	18,16	0,032	0,18	36,98	86,5	27,75	1,01
1	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	0,055	-	-	0,75	10	32,5	7	0,5
945	Чай с сахаром	200	0,21	4,05	13,2	52,57	-	4,05	-	-	15,16	-	-	0,57
	<b>Всего</b>		<b>56,88</b>	<b>64,2</b>	<b>254,86</b>	<b>1870,84</b>	<b>0,858</b>	<b>125,65</b>	<b>1,138</b>	<b>7,69</b>	<b>516,43</b>	<b>775,15</b>	<b>218,41</b>	<b>11,018</b>

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
965	Молоко кипяченое	100	2,76	2,45	4,64	48,36	0,038	0,975	-	-	110,4	-	-	0,06
390	Каша манная	200	6,1	7,74	22,3	228	0,09	1,4	0,025	0,1	6,8	75,9	26,6	1,9
1	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	0,055	-	-	0,75	10	32,5	7	0,5
<b>Второй Завтрак</b>														
847	Фрукт	150	1	0,37	8,94	47	0,06	65	-	-	38,9	31	15,4	0,53
<b>Обед</b>														
204	Суп крестьянский на мясном бульоне	250	1,76	2,29	16,48	178,09	0,4	1,99	-	0,4	6,74	17,05	7,09	0,58
	Сельдь	60	13,62	7,45	9,73	160	0,07	0,8	-	-	58	-	-	0,92
694	Картофельное пюре	180	4,34	6,24	10,72	165,2	0,14	4,18	0,032	0,18	76,44	86,5	27,75	1,01
33	Свекла отварная	60	0,91	2,78	5,9	93,9	0,024	9,54	0,055	0,24	27,6	32	9	0,48
943	Чай с сахаром	200	0,21	4,05	13,2	52,57	-	4,05	-	-	15,16	-	-	0,57
148	Хлеб ржаной	80	4,5	0,7	23,2	110	0,09	-	-	0,9	15,5	67,5	25	1,9
<b>Полдник</b>														
966	Кисломолочный продукт	200	11	3,3	18,7	157	0,07	1,32	0,019	-	272,8	209	33	0,22
459	Кондитерское изделие	30	4	2,6	27,1	152	0,07	-	0,015	0,69	11	37	14,5	0,69
<b>Ужин</b>														
150	Омлет	110	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,18	-	-	100,82	-	-	1,32
1	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	0,055	-	-	0,75	10	32,5	7	0,5
943	Чай с сахаром	200	0,21	4,05	13,2	52,57	-	4,05	-	-	15,16	-	-	0,57
<b>Всего</b>			<i>61,85</i>	<i>49,43</i>	<i>188,42</i>	<i>1636,05</i>	<i>1,147</i>	<i>89,435</i>	<i>0,146</i>	<i>3,26</i>	<i>750,16</i>	<i>588,45</i>	<i>165,34</i>	<i>10,68</i>

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ реу.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
469	Запеканка творожная	85	21,32	15,6	24,04	108,6	0,09	0,39	0,105	0,74	192,4	287,07	30,29	0,96
965	Молоко кипяченое	200	2,76	2,45	4,64	48,36	0,038	0,975	-	-	110,4	-	-	0,06
<b>Второй завтрак</b>														
847	Фрукт (порц.)	150	1	3	42	140	0,08	20	-	-	1,2	31	15,4	16
<b>Обед</b>														
206	Суп гороховый на мясном бульоне	250	1,28	3,94	9,2	127,35	0,046	17,77	0,206	1,89	34,66	38,1	17,8	0,64
679	Гречка с маслом	150	5	4,2	27,2	270,51	0,2	-	0,025	0,6	14,8	203,9	35,8	4,56
310	Суфле куриное	110	10,2	9,2	0,6	230	0,048	-	0,125	0,34	97	78,8	7,8	0,09
13	Огурец / помидор соленый	50	0,3	2,4	1,03	34	0,014	4,8	-	1,4	12,8	22,3	5,6	0,24
859	Компот из свежих фруктов	200	0,08	-	21	69,38	0,002	0,4	0,04	-	31,82	15,4	6	1,25
148	Хлеб ржаной	50	4,5	0,7	23,2	110	0,09	-	-	0,9	15,5	67,5	25	1,9
<b>Полдник</b>														
944	Напиток «Лимонный»	200	0,08	-	21,8	87,6	0,002	0,4	0,04	-	31,81	15,2	5	1,23
459	Кондитерское изделие	50	0,9	4	37,2	150	0,07	-	0,038	1,5	9	28	8,1	0,8
<b>Ужин</b>														
688	Макаронь с маслом и сахаром	180	9,8	12,4	30	271,2	0,06	0,12	0,067	0,94	12	34	8	0,8
943	Чай с сахаром	200	0,21	4,05	13,2	52,57	-	4,05	-	-	15,16	-	-	0,57
<b>Всего</b>			<i>57,43</i>	<i>61,94</i>	<i>255,11</i>	<i>1699,57</i>	<i>0,74</i>	<i>48,905</i>	<i>0,646</i>	<i>8,31</i>	<i>578,55</i>	<i>821,27</i>	<i>164,79</i>	<i>29,1</i>

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Рис с яблоком	180	8,4	12	24,7	244	0,155	-	-	0,85	27,4	111,9	17	1,4
965	Молоко кипяченое	100	2,76	2,45	4,64	48,36	0,038	0,975	-	-	110,4	-	-	0,06
<b>Второй завтрак</b>														
847	Фрукт (порц.)	180	1,5	3,2	42	165	0,08	20	-	-	1,2	31	15,4	16
<b>Обед</b>														
209	Суп с фрикадельками	250	1,76	2,26	16,46	93,2	0,3	1,98	-	0,3	5,76	16,01	6,39	0,23
336	Капуста тушеная	150	3,1	4	20,1	128,8	0,04	25,74	-	2,59	83,18	60,2	30,98	1,21
13	Огурец / помидор соленый	50	0,3	2,4	1,03	34	0,014	4,8	-	1,4	12,8	22,3	5,6	0,24
286	Тефтели	60	9,9	14,4	14,7	228,1	0,05	0,79	0,047	0,6	30,5	96,4	20	0,95
859	Компот из свежих фруктов	200	0,08	-	21	69,38	0,002	0,4	0,04	-	31,82	15,4	6	1,25
148	Хлеб ржаной	50	4,5	0,7	23,2	110	0,09	-	-	0,9	15,5	67,5	25	1,9
<b>Полдник</b>														
459	Кондитерское изделие	40	0,7	3,6	35,2	155	0,06	-	0,037	1,4	9	29	8	0,7
945	Чай с сахаром	200	0,21	4,05	13,2	52,57	-	4,05	-	-	15,16	-	-	0,57
<b>Ужин</b>														
94	Вермишель в молоке	180	6,6	9	20,64	187,04	0,04	0,9	-	-	106	-	-	0,46
1	Батон	50	3,6	0,4	24,3	105	0,055	-	-	0,75	10	32,5	7	0,5
943	Чай с сахаром	200	0,21	4,05	13,2	52,57	-	4,05	-	-	15,16	-	-	0,57
<b>Всего</b>			<b>43,62</b>	<b>62,51</b>	<b>274,37</b>	<b>1673,02</b>	<b>0,924</b>	<b>63,685</b>	<b>0,124</b>	<b>8,79</b>	<b>473,88</b>	<b>482,21</b>	<b>141,37</b>	<b>26,04</b>

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
156	Ленивые вареники с маслом, сахаром	110	7,91	8,37	8,16	138,95	0,03	0,03	-	-	60,06	99,6	12,1	0,47
965	Молоко кипяченое	200	2,76	2,45	4,64	48,36	0,038	0,975	-	-	110,4	-	-	0,06
<b>Второй Завтрак</b>														
134	Сок	200	1	-	20,2	85,34	0,02	4	-	-	14	-	-	2,8
<b>Обед</b>														
43	Суп рыбный	250	1,88	2,24	19,54	105,8	0,11	9,6	0,162	1,02	20,68	61,44	24,9	0,94
102	Картофель тушеный с мясом	250	20,65	18,73	21,73	350,18	0,175	9,85	0,021	0,66	43,725	258,8	50,2	3,8
13	Огурец / помидор соленый	50	0,3	2,4	1,03	34	0,014	4,8	-	1,4	12,8	22,3	5,6	0,24
943	Чай с сахаром	200	0,21	4,05	13,2	52,57	-	4,05	-	-	15,16	-	-	0,57
148	Хлеб ржаной	50	4,5	0,7	23,2	110	0,09	-	-	0,9	15,5	67,5	25	1,9
<b>Полдник</b>														
459	Кондитерское изделие	25	2,94	2,95	20,43	120	0,039	-	-	0,85	6	-	-	0,45
943	Чай с сахаром	200	0,21	4,05	13,2	52,57	-	4,05	-	-	15,16	-	-	0,57
<b>Ужин</b>														
438	Омлет	110	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,18	-	-	100,82	-	-	1,32
147	Батон	50	3,6	0,4	23,5	110	0,055	-	-	0,75	10	32,5	7	0,5
944	Чай с сахаром	200	0,21	4,05	13,2	52,57	-	4,05	-	-	15,16	-	-	0,57
<b>Всего</b>			<i>54,02</i>	<i>59,45</i>	<i>185,24</i>	<i>1385,27</i>	<i>0,611</i>	<i>41,585</i>	<i>0,183</i>	<i>5,58</i>	<i>439,465</i>	<i>542,14</i>	<i>124,8</i>	<i>14,19</i>

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
438	Омлет	110	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,18	-	-	100,82	-	-	1,32
1	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	0,055	-	-	0,75	10	32,5	7	0,5
965	Молоко кипяченое	200	2,76	2,45	4,64	48,36	0,038	0,975	-	-	110,4	-	-	0,06
<b>Второй завтрак</b>														
847	Фрукт (порц.)	150	1	3	42	140	0,08	20	-	-	1,2	31	15,4	16
<b>Обед</b>														
66	Суп-лапша домашняя	250	2,2	5,075	11,925	150,08	0,3	1,98	-	0,3	19,7	16,01	6,39	0,23
679	Гречка с маслом	120	5	4,2	27,2	166,4	0,2	-	0,025	0,6	14,8	203,9	35,8	4,56
637	Курица запеченная	60	16,7	17,8	39	258,8	0,08	5,5	0,048	0,36	21,6	93,6	24	1,08
13	Горошек зеленый	60	1,788	3,114	3,75	60,16	0,1	6,6	-	1,1	12,87	-	-	0,68
148	Хлеб ржаной	50	4,5	0,7	23,2	110	0,09	-	-	0,9	15,5	67,5	25	1,9
944	Чай с сахаром	200	0,21	4,05	13,2	52,57	-	4,05	-	-	15,16	-	-	0,57
<b>Полдник</b>														
965	Какао	200	5,8	5	9,6	216	0,08	2,4	0,035	-	240	180	28	0,008
459	Кондитерское изделие	35	4	2,6	27,1	148	0,07	-	0,015	0,69	11	37	14,5	0,69
<b>Ужин</b>														
688	Рис с маслом и яблоком	180	2,5	4,1	27,6	159,3	0,04	-	0,03	0,3	5,2	76,8	25,06	0,57
1	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	0,055	-	-	0,75	10	32,5	7	0,5
945	Чай с сахаром	200	0,21	4,05	13,2	52,57	-	4,05	-	-	15,16	-	-	0,57
<b>Всего</b>			<b>55,608</b>	<b>57,449</b>	<b>229,125</b>	<b>1594,3</b>	<b>1,133</b>	<b>41,685</b>	<b>0,123</b>	<b>4,7</b>	<b>573,05</b>	<b>661,51</b>	<b>156,09</b>	<b>27,598</b>



День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
94	Каша геркулесовая молочная	180	5	6,68	20,4	225,5	0,09	1,4	0,025	0,1	6,8	74,95	25,6	1,6
1	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	0,055	-	-	0,75	10	32,5	7	0,5
943	Чай с сахаром	200	0,21	4,05	13,2	52,57	-	4,05	-	-	15,16	-	-	0,57
<b>Второй завтрак</b>														
847	Фрукт (порц.)	150	1	3	42	140	0,08	20	-	-	1,2	31	15,4	16
<b>Обед</b>														
170	Свекольник со сметаной	250	3,52	5,98	9,78	117	0,05	9,74	-	1,89	43,14	37,1	17,7	1,09
694	Картофельное пюре	180	3,12	5,1	18,57	142	0,14	18,16	0,032	0,18	36,98	86,5	27,75	1,01
255	Котлета рыбная	70	10,4	9,6	14,9	195,6	0,3	0,4	0,09	4,08	37,4	199,5	38,5	1,1
33	Салат из свеклы	50	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	-	21,09	24,58	12,54	0,8
134	Сок	200	1	-	24,4	101,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	0,6
148	Хлеб ржаной	50	4,5	0,7	23,2	110	0,09	-	-	0,9	15,5	67,5	25	1,9
<b>Полдник</b>														
965	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	0,02	1	-	-	108,24	-	-	0,02
459	Кондитерское изделие	60	4	2,6	27,1	148	0,07	-	0,015	0,69	11	37	14,5	0,69
<b>Ужин</b>														
688	Макароны с маслом и сахаром	180	6,588	5,06	31,64	198,58	0,072	-	-	-	5,814	-	-	0,99
1	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	0,055	-	-	0,75	10	32,5	7	0,5
945	Чай с сахаром	200	0,21	4,05	13,2	52,57	-	4,05	-	-	15,16	-	-	0,57
<b>Всего</b>			<i>49,308</i>	<i>52,57</i>	<i>306,01</i>	<i>1869,76</i>	<i>1,052</i>	<i>68,5</i>	<i>0,162</i>	<i>9,54</i>	<i>351,484</i>	<i>637,13</i>	<i>198,99</i>	<i>27,94</i>

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
469	Запеканка творожная	120	8,88	5,88	6,45	117,88	0,03	0,39	0,105	0,74	95,5	287,07	30,29	0,96
965	Молоко кипяченое	200	2,76	2,45	4,64	48,36	0,038	0,975	-	-	110,4	-	-	0,06
<b>Второй завтрак</b>														
847	Фрукт (порц.)	150	1	3	42	140	0,08	20	-	-	1,2	31	15,4	16
<b>Обед</b>														
206	Суп гороховый на мясном бульоне	250	4,06	4,3	19,1	131	0,038	1,2	0,201	1,94	80	200	66	0,52
679	Рис с маслом	180	9,8	12,4	30	271,2	0,06	0,12	0,067	0,94	12	34	8	0,8
255	Котлета куриная	70	17	16,6	1,3	222,5	0,03	-	0,16	0,24	31,2	114,4	16	1,44
13	Огурец / помидор соленный	50	0,3	2,4	1,03	34	0,014	4,8	-	1,4	12,8	22,3	5,6	0,24
134	Сок	200	1	-	24,4	101,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	0,6
148	Хлеб ржаной	50	4,5	0,7	23,2	110	0,09	-	-	0,9	15,5	67,5	25	1,9
<b>Полдник</b>														
459	Кондитерское изделие	50	0,7	3,8	36,2	164	0,05	-	0,035	1,2	9	28	7	0,5
943	Чай с сахаром	200	0,21	4,05	13,2	52,57	-	4,05	-	-	15,16	-	-	0,57
<b>Ужин</b>														
102	Овощное рагу	160	2,5	3,39	9,63	84,21	0,06	5,62	-	-	64,24	-	-	0,71
1	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	0,055	-	-	0,75	10	32,5	7	0,5
943	Чай с сахаром	200	0,21	4,05	13,2	52,57	-	4,05	-	-	15,16	-	-	0,57
<b>Всего</b>			<i>56,72</i>	<i>63,42</i>	<i>248,65</i>	<i>1648,89</i>	<i>0,565</i>	<i>45,205</i>	<i>0,568</i>	<i>8,31</i>	<i>486,16</i>	<i>830,77</i>	<i>188,29</i>	<i>25,37</i>

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Каша рисовая молочная	200	5	8,2	30,3	215	0,06	0,22	-	-	122,02	-	-	0,4
1	Батон	50	3,6	0,4	24,3	105	0,055	-	-	0,75	10	32,5	7	0,5
945	Чай с сахаром	200	0,21	4,05	13,2	52,57	-	4,05	-	-	15,16	-	-	0,57
<b>Второй завтрак</b>														
847	Фрукт (порц.)	150	1	3	42	140	0,08	20	-	-	1,2	31	15,4	16
<b>Обед</b>														
204	Суп гречневый на мясном бульоне	250	4,06	4,3	19,1	131	0,038	1,2	0,201	1,94	80	200	66	0,52
336	Ленивые голубцы со сметаной	160	3,7	4	21,1	130	0,06	26,75	-	2,76	88,2	63,4	34,7	1,98
13	Огурец / помидор соленый	50	0,3	2,4	1,03	34	0,014	4,8	-	1,4	12,8	22,3	5,6	0,24
	Чай с лимоном	200	0,2	-	14	56	-	1,2	-	-	12	8	6	0,4
148	Хлеб ржаной	50	4,5	0,7	23,2	110	0,09	-	-	0,9	15,5	67,5	25	1,9
<b>Полдник</b>														
966	Кисломолочный продукт	200	11	3,3	18,7	157	0,07	1,32	0,019	-	272,8	209	33	0,22
459	Кондитерское изделие	50	0,7	3,8	36,2	164	0,05	-	0,035	1,2	9	28	7	0,5
<b>Ужин</b>														
102	Картофель тушеный	150	20,65	18,73	21,73	350,18	0,175	9,85	0,021	0,66	43,725	258,8	50,2	3,8
1	Батон	50	3,6	0,4	24,3	105	0,055	-	-	0,75	10	32,5	7	0,5
943	Чай с сахаром	200	0,21	4,05	13,2	52,57	-	4,05	-	-	15,16	-	-	0,57
	<b>Всего</b>		<b>58,73</b>	<b>57,33</b>	<b>302,36</b>	<b>1802,32</b>	<b>0,747</b>	<b>73,44</b>	<b>0,276</b>	<b>10,36</b>	<b>707,565</b>	<b>953</b>	<b>256,9</b>	<b>28,1</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
156	Ленивые вареники с маслом, сахаром	110	7,91	8,37	8,16	138,95	0,03	0,03	-	-	60,06	99,6	12,1	0,47
965	Молоко кипяченое	200	2,76	2,45	4,64	48,36	0,038	0,975	-	-	110,4	-	-	0,06
<b>Второй завтрак</b>														
847	Фрукт (порц.)	150	1	3	42	140	0,08	20	-	-	1,2	31	15,4	16
<b>Обед</b>														
43	Суп рыбный	250	1,88	2,24	19,54	105,8	0,11	9,6	0,162	1,02	20,68	61,44	24,9	0,94
694	Картофельное пюре	180	3,12	5,1	18,57	142	0,14	18,16	0,032	0,18	36,98	86,5	27,75	1,01
591	Поджарка из говядины	70	6,6	6,18	1,176	235,7	0,17	7,62	0,021	0,66	24	258,8	50,2	3,05
13	Салат из кв. капусты	50	0,3	2,4	1,03	34	0,014	4,8	-	1,4	12,8	22,3	5,6	0,24
943	Чай с сахаром	200	0,21	4,05	13,2	52,57	-	4,05	-	-	15,16	-	-	0,57
148	Хлеб ржаной	50	4,5	0,7	23,2	110	0,09	-	-	0,9	15,5	67,5	25	1,9
<b>Полдник</b>														
459	Кондитерское изделие	50	0,7	3,8	36,2	164	0,05	-	0,035	1,2	9	28	7	0,5
943	Чай с сахаром	200	0,21	4,05	13,2	52,57	-	4,05	-	-	15,16	-	-	0,57
<b>Ужин</b>														
390	Каша рисовая молочная	200	5	8,2	30,3	215	0,06	0,22	-	-	122,02	-	-	0,4
1	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	0,055	-	-	0,75	10	32,5	7	0,5
945	Чай с сахаром	200	0,21	4,05	13,2	52,57	-	4,05	-	-	15,16	-	-	0,57
<b>Всего</b>			38,2	54,99	248,716	1610,52	0,837	73,555	0,25	6,11	468,12	687,64	174,95	26,78
<b>Итого за 10 дней</b>			494,17	528,3	2244,15	15180,02	7,777	598,09	3,366	66,54	4876,744	6291,63	1614,98	200,036
<b>В среднем за 1 день</b>			49,417	52,83	224,415	1518,002	0,7777	59,809	0,3366	6,654	487,6744	629,163	161,498	20,0036