|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **День: понедельник**  **Неделя: первая**  **Сезон: осенне-зимний**  **Возрастная категория: 3-7 лет** | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в-ва,  мг | | Витамины  мг | | |
|  |
|  | Прием пищи, наименование блюда | белки | жиры | углеводы | Ккал | Са | Fe | В1 | В2 | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **418** | Каша ячневая | 200 | 9,04 | 8,2 | 31,98 | 237,42 | 102,58 | 0,94 | 0,1 | 0,1 | 9,62 |
| **397** | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| **149** | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **С555** | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,0 | 67,6 | 13,6 | 1,52 | 0,07 | 0,03 | 0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **486,82** |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **130** | Сок фруктовый или овощной | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7,0 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **46** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** | Салат из кап и мор. с раст.маслом  или  огурец или помидор св с р. м | 60  60 | 0,99  0,48 | 4,3  0,06 | 2,96  1,5 | 54,7  8,4 | 28,0  13,8 | 0,35  0,36 | 0,02  0,02 | 0,02  0,02 | 15,5  6 |
| **82** | Суп картоф. с макар. изделиями | 250 | 3,52 | 5,98 | 9,78 | 117 | 43,14 | 1,09 | 0,05 | 0,03 | 9,74 |
| **305** | Котлета куриная | 80 | 15,52 | 17,52 | 17,95 | 297 | 46,8 | 1,96 | 0,1 | 1,17 | 0,89 |
| **101** | Картофельное пюре | 150 | 3,255 | 4,68 | 8,04 | 123,9 | 55,08 | 0,735 | 0,105 | 10,53 | 3,135 |
| 228 | Соус красный основной | 35 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 21,7 | 0 | 0,27 | 0,01 | 0,07 | 0 |
| 122 | Кисель | 180 | 0 | 0 | 17,64 | 72 | 8,1 | 0 | 0,54 | 0,54 | 27 |
| **С555** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
|  | **Всего, ккал на обед** |  |  |  |  | **730,30/684,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **149** | Рогалик с повидлом | 60 | 4,333 | 5,930 | 43,044 | 232,128 | 30,1 | 0,8 | 0,085 | 0,088 | 0,25 |
| **133** | Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,2 | 0 | 12,2 | 50,4 | 14,4 | 0,72 | 0 | 0 | 2,0 |
|  | **Всего, ккал за полдник** |  |  |  |  | **282,528** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, за день** |  | **52,828** | **47,99** | **214,084** | **1545,648/1499,348** |  |  |  |  | **71,345** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **День: вторник**  **Неделя: первая**  **Сезон: осенне-зимний**  **Возрастная категория: 3-7 лет** | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в-ва,  мг | | Витамины  мг | | |
|  |
|  | Прием пищи, наименование блюда | белки | жиры | углеводы | Ккал | Са | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **72** | Каша геркулесовая | 200 | 6,9 | 9,6 | 26,8 | 236,9 | 38 | 1,6 | 0 | 0 | 0 |
| **395** | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 |
| **7** | Сыр (порциями) | 16 | 3,712 | 4,72 | 0 | 57,6 | 140,8 | 0,16 | 0 | 0,048 | 0,112 |
| С555 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,0 | 67,6 | 13,6 | 1,52 | 0,07 | 0,03 | 0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **455,54** |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **130** | Сок фруктовый или овощной | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7,0 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **46,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **70** | Огурец соленый долька, или огурец или помидор долька | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 13,8 | 0,36 | 0,02 | 0,02 | 6 |
| **33** | Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной | 250 | 4,1 | 7,16 | 20,93 | 145 | 29,69 | 1,07 | 0,11 | 0,07 | 8,2 |
| **18** | капуста тушеная | 150 | 3,18 | 6,72 | 6,975 | 141,0 | 88,95 | 1,26 | 0,045 | 0,06 | 16,95 |
| **64** | тефтели из говядины | 70 | 8,98 | 9,49 | 7,31 | 150,5 | 4,59 | 0,23 | 0,04 | 0,04 | 0,79 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,396 | 0,018 | 24,984 | 101,7 | 28,638 | 1,116 | 0 | 0 | 0,36 |
| **С555** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 117,86 | 17,0 | 1,9 | 0,09 | 0,04 | 0 |
|  | **Всего, ккал на обед** |  |  |  |  | **615,36** |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **77** | Пряник | 60 | 3,7 | 6,4 | 43,2 | 229,0 | 6,8 | 0,45 | 0,04 | 0 | 0 |
| **263** | отвар из шиповника | 180 | 0 | 0 | 99,8 | 43 | 0,35 | 0,06 | 0 | 0 | 0,27 |
|  | **Всего, ккал за полдник** |  |  |  |  | **272,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, за день** |  | **44,484** | **50,356** | **289,11** | **1463,184** |  |  |  |  | **33,702** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **День: среда**  **Неделя: первая**  **Сезон: осенне-зимний**  **Возрастная категория: 3-7 лет** | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в-ва,  мг | | Витамины  мг | | |
|  |
|  | Прием пищи, наименование блюда | белки | жиры | углеводы | Ккал | Са | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **68** | Каша из пшена и риса жидкая «Дружба» | 200 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223,16 | 183,8 | 0,54 | 0,08 | 0,2 | 0,9 |
| **397** | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| 764149 | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| С555 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,0 | 67,6 | 13,6 | 1,52 | 0,07 | 0,03 | 0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **472,56** |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **130** | Сок фруктовый или овощной | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7,0 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **46,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** | Салат из кап. и мор. с раст. мас. или  салат из ог и пом св с р.м | 60  60 | 0,99  0,98 | 4,3  6,15 | 2,96  3,73 | 54,7  74,2 | 28,0  18,68 | 0,35  0,74 | 0,02  0,05 | 0,02  0,04 | 15,5  16,76 |
| **97** | Суп рыбный из консервов | 250 | 10,175 | 6,6 | 16,65 | 150,85 | 107,925 | 1,3 | 0,1 | 0,1 | 8,025 |
| **302** | Птица, тушенная в соусе с овощами | 220 | 21,2 | 19,8 | 21,4 | 353,8 | 57,9 | 2,8 | 0,2 | 0,3 | 10,0 |
| **133** | Отвар из шиповника | 180 | 0,486 | 0,198 | 14,148 | 68,184 | 8,784 | 0,45 | 0,0108 | 0,036 | 144 |
| **С555** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
|  | **Итого ккал на обед** |  |  |  |  | **745,394/764,894** |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **146** | **Ватрушка с творогом (повидлом)** | 70 | 7,336 | 9,63 | 23,177 | 206,5 | 47,488 | 0,637 | 0,056 | 0,112 | 0,035 |
| **263** | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 99,8 | 43 | 0,35 | 0,06 | 0 | 0 | 0,27 |
|  | **Всего, ккал за полдник** |  |  |  |  | **249,5** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, за день** |  | **65,418** | **54,179** | **286,918** | **1513,454/**  **1532,954** |  |  |  |  | **40,27** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **День: четверг**  **Неделя: первая**  **Сезон: осенне-зимний**  **Возрастная категория:3-7 лет** | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в-ва,  мг | | Витамины  мг | | |
|  |
|  | Прием пищи, наименование блюда | белки | жиры | углеводы | Ккал | Са | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **179** | Каша манная с изюмом и яблоком | 200 | 5,52 | 6,92 | 29,63 | 194,0 | 142,7 | 1,05 | 0,07 | 0,14 | 1,99 |
| **395** | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 |
| 7 | Сыр (порциями) | 16 | 3,712 | 4,72 | 0 | 57,6 | 140,8 | 0,16 | 0 | 0,048 | 0,112 |
| С555 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,0 | 67,6 | 13,6 | 1,52 | 0,07 | 0,03 | 0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **410,2** |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **130** | Сок фруктовый или овощной | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7,0 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **46,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** | Салат из мор. и яб. с раст. маслом или  салат из огурца и помидора св | 60  60 | 0,57  0,98 | 4,302  6,15 | 6,264  3,73 | 65,466  74,2 | 22,404  18,68 | 0,66  0,74 | 0,03  0,05 | 0,03  0,04 | 3,354  16,76 |
| **770** | Суп из овощей | 250 | 8,85 | 7,25 | 12,375 | 136,875 | 41,485 | 2,853 | 0,148 | 0,144 | 10,494 |
| **433** | Плов рисовый с мясом | 150 | 18,26 | 19,64 | 23,63 | 341,18 | 17,4 | 0,89 | 0 | 0 | 1,05 |
| 122 | Кисель | 180 | 0 | 0 | 17,64 | 72 | 8,1 | 0 | 0,54 | 0,54 | 27 |
| **С555** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
|  | **Всего, ккал на обед** |  |  |  |  | **733,381/**  **742,115** |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **156** | Вареники ленивые | 100 | 11,3 | 11,95 | 11,65 | 198,5 | 85,5 | 0,47 | 0,03 | 0,14 | 0,03 |
| **263** | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 99,8 | 43 | 0,35 | 0,06 | 0 | 0 | 0,27 |
|  | **Всего, ккал за полдник** |  |  |  |  | **241,5** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, за день** |  | **59,842** | **60,972** | **269,419** | **1431,081/1439,815** |  |  |  |  | **55,48** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **День: пятница**  **Неделя: первая**  **Сезон: осенне-зимний**  **Возрастная категория: 3-7 лет** | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в-ва,  мг | | Витамины  мг | | |
|  |
|  | Прием пищи, наименование блюда | белки | жиры | углеводы | Ккал | Са | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **161** | Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным | 150 | 6,98 | 10,42 | 25,0 | 240,0 | 184,48 | 1,5 | 0,01 | 0,22 | 0,9 |
| **397** | **Какао с молоком** | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| С555 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,0 | 67,6 | 13,6 | 1,52 | 0,07 | 0,03 | 0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **489,4** |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **130** | Сок фруктовый или овощной | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7,0 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **46,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | Салат витаминный с растит. Маслом  или  долька огурца или помидора | 60 | 0,7  0,48 | 6,29  0,06 | 4,7  1,5 | 60,5  8,4 | 25,2  13,8 | 0,6  0,36 | 0,02  0,02 | 0,02  0,02 | 11,4  6 |
| **86** | Лапша по домашнему | 250 | 2,2 | 7,075 | 11,925 | 122,25 | 0,05 | 0,025 | 0,5 | 19,7 | 0,575 |
| **345** | Жаркое по домашнему | 220 | 11,682 | 13,946 | 21,34 | 268,114 | 32,01 | 2,596 | 0,176 | 0,154 | 4,51 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,396 | 0,018 | 24,984 | 101,7 | 28,638 | 1,116 | 0 | 0 | 0,36 |
| **15** | Хлеб | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
|  | **Всего, ккал на обед** |  |  |  |  | **670,424/**  **618,324** |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **460** | Крендель сахарный | 50 | 3,54 | 6,57 | 27,87 | 185,0 | 9,7 | 0,64 | 0,06 | 0,05 | 0 |
| **401** | Кисло молочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 223,2 | 0,18 | 0,04 | 0,23 | 0,54 |
|  | **Всего, ккал за полдник** |  |  |  |  | **277,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, за день** |  | **57,68** | **50,455** | **187,055** | **1482,824/1430,724** |  |  |  |  | **49,815** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **День: понедельник**  **Неделя: вторая**  **Сезон: осенне-зимний**  **Возрастная категория: 3-7 лет** | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в-ва,  мг | | Витамины  мг | | |
|  |
|  | Прием пищи, наименование блюда | белки | жиры | углеводы | Ккал | Са | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 6,76 | 11,42 | 25,86 | 224,94 | 185,86 | 0,72 | 0,1 | 0,2 | 0,9 |
| **397** | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| 7 | Сыр (порциями) | 16 | 3,712 | 4,72 | 0 | 57,6 | 140,8 | 0,16 | 0 | 0,048 | 0,112 |
| С555 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,0 | 67,6 | 13,6 | 1,52 | 0,07 | 0,03 | 0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **457,14** |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **130** | Сок фруктовый или овощной | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7,0 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **46,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** | Салат «Зимний» или  салат из огурца и помидора | 50  60 | 0,621  0,98 | 3,561  6,15 | 1,747  3,73 | 41,086  74,2 | 8,37  18,68 | 0,403  0,74 | 0,0410,05 | 0,025  0,04 | 7,25  16,76 |
| **67** | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,74 | 4,9 | 8,5 | 84,7 | 43,3 | 0,79 | 0,06 | 0,05 | 18,5 |
| **195** | Макар. изделия отварные с маслом | 125 | 5,5 | 4,2 | 26,4 | 165,5 | 4,8 | 1,1 | 0,06 | 0,03 | 0 |
| **161** | биточки из говядины | 70 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 | 27,03 | 0,86 | 0,04 | 0,06 | 0,81 |
| **228** | соус красный основной | 50 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 21,7 | 0 | 0,27 | 0,01 | 0,07 | 0 |
| **133** | Отвар из шиповника | 180 | 0,486 | 0,198 | 14,148 | 68,184 | 8,784 | 0,45 | 0,0108 | 0,036 | 144 |
| **С555** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
|  | **Всего, ккал на обед** |  |  |  |  | **662,54**  **671,274** |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **110** | Омлет натуральный с маслом | 100 | 9,01 | 12,51 | 2,24 | 156,25 | 79,98 | 1,2 | 0,05 | 0,04 | 0,49 |
| С555 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,577 | 0,171 | 9,66 | 47,144 | 4,57 | 0,4 | 0,034 | 0,011 | 0 |
| **263** | чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,2 | 0 | 12,2 | 50,4 | 14,4 | 0,72 | 0 | 0 | 2,0 |
|  | **Всего, ккал. за полдник** |  |  |  |  | **271,578** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, за день** |  | **52,522** | **60,607** | **187,432** | **1419,474**  **1428,208** |  |  |  |  | **192,552** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **День: вторник**  **Неделя: вторая**  **Сезон: осенне-зимний**  **Возрастная категория: 3-7 лет** | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в-ва,  мг | | Витамины  мг | | |
|  |
|  | Прием пищи, наименование блюда | белки | жиры | углеводы | Ккал | Са | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17/4** | Каша геркулесовая | 200 |  |  |  | 236,9 |  |  |  |  |  |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| С555 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,0 | 67,6 | 13,6 | 1,52 | 0,07 | 0,03 | 0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **470,3** |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **130** | Сок фруктовый или овощной | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7,0 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **46,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | Винегрет с растит. маслом или  салат из ог и пом | 60 | 0,97  0,98 | 3,1  6,15 | 5,0  3,73 | 54,9  74,2 | 16,0  18,68 | 0,54  0,74 | 0,040,05 | 0,03  0,04 | 6,6  16,76 |
| **37** | Суп крестьянский со сметаной | 250 | 3,0 | 5,0 | 16,5 | 115,1 | 47,7 | 1,1 | 0,12 | 0,07 | 8,9 |
| **67** | Каша гречневая | 150 | 8,55 | 7,23 | 41,175 | 270,51 | 14,235 | 4,545 | 0,21 | 0,105 | 0 |
| **27** | котлета из рыбы | 80 | 15,645 | 2,177 | 4,232 | 145,985 | 43,274 | 0,413 | 0,021 | 0,133 | 4,434 |
| **228** | соус красный основной | 50 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 21,7 | 0 | 0,27 | 0,01 | 0,07 | 0 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,396 | 0,018 | 24,984 | 101,7 | 28,638 | 1,116 | 0 | 0 | 0,36 |
| **С555** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
|  | **Всего, ккал на обед** |  |  |  |  | **737,585 756,885** |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **274** | Булочка домашняя | 70 | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 177,7 | 30,75 | 0,44 | 0,09 | 0,04 | 0,27 |
| **263** | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 99,8 | 43 | 0,35 | 0,06 | 0 | 0 | 0,27 |
|  | **Всего, ккал за полдник** |  |  |  |  | **220,7** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, за день** |  | **59,484** | **47,867** | **210,214** | **1474,585 1493,885** |  |  |  |  | **44,942** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **День: среда**  **Неделя: вторая**  **Сезон: осенне-зимний**  **Возрастная категория: 3-7 лет** | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в-ва,  мг | | Витамины  мг | | |
|  |
|  | Прием пищи, наименование блюда | белки | жиры | углеводы | Ккал | Са | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 405 | Каша кукуруза с рисом | 200 | 4,5 | 5,7 | 26,4 | 175 | 113,11 | 0,36 | 0,04 | 0,13 | 0,33 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| 7 | Сыр (порциями) | 16 | 3,712 | 4,72 | 0 | 57,6 | 140,8 | 0,16 | 0 | 0,048 | 0,112 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| С555 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,0 | 67,6 | 13,6 | 1,52 | 0,07 | 0,03 | 0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **482** |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **130** | Сок фруктовый или овощной | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7,0 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **46,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | Салат «Витаминный» или  салат из огур. и помидора с р.м | 60 | 0,7  0,98 | 6,29  6,15 | 4,7  3,73 | 60,5  74,2 | 25,2  18,68 | 0,6  0,74 | 0,02  0,05 | 0,02  0,04 | 11,4  16,76 |
| **36** | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,05 | 8,2 | 22,09 | 150 | 35,89 | 1,3 | 0,21 | 0,08 | 6,10 |
| **101** | Картофельное пюре | 150 | 3,255 | 4,68 | 8,04 | 123,9 | 55,08 | 0,735 | 0,105 | 10,53 | 3,135 |
| **161** | Котлеты биточки из говядины | 70 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 | 27,03 | 0,86 | 0,04 | 0,06 | 0,81 |
| 228 | Соус красный основной | 35 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 21,7 | 0 | 0,27 | 0,01 | 0,07 | 0 |
| 122 | Кисель | 180 | 0 | 0 | 17,64 | 72 | 8,1 | 0 | 0,54 | 0,54 | 27 |
| **С555** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
|  | **Всего, ккал на обед** |  |  |  |  | **685,09 698,79** |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14/5** | Запеканка из творога и риса | 100 | 14,5 | 9,9 | 18,8 | 224,0 | 115,9 | 0,58 | 0,03 | 0,19 | 0,15 |
| **263** | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 99,8 | 43 | 0,35 | 0,06 | 0 | 0 | 0,27 |
|  | **Всего, ккал за полдник** |  |  |  |  | **267** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, за день** |  | **56,78** | **54,88** | **189,39** | **1480,09 1493,79** |  |  |  |  | **57,337** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **День: четверг**  **Неделя: вторая**  **Сезон: осенне-зимний**  **Возрастная категория: 3-7 лет** | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в-ва,  мг | | Витамины  мг | | |
|  |
|  | Прием пищи, наименование блюда | белки | жиры | углеводы | Ккал | Са | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **179** | Каша манная с изюмом и яблоком | 200 | 5,52 | 6,92 | 29,63 | 194,0 | 142,7 | 1,05 | 0,07 | 0,14 | 1,99 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| С555 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,0 | 67,6 | 13,6 | 1,52 | 0,07 | 0,03 | 0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **427,4** |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **130** | Сок фруктовый или овощной | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7,0 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **46,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** | Салат из свеклы с изюмом или  огурец или помидор долька | 60 | 0,798  0,48 | 3,198  0,06 | 9,198  1,5 | 67,002  8,4 | 14,64  13,8 | 0,552  0,36 | 0,012  0,02 | 0,012  0,02 | 0,402  6 |
| **37** | Суп картофельный с клецками | 250 | 5,16 | 9,05 | 18,95 | 196,8 | 29,48 | 1,36 | 0,15 | 0,2 | 5,31 |
| **136** | Овощное рагу с мясом | 150 | 15,83 | 17,93 | 14,85 | 190,13 | 96,4 | 01,05 | 0,09 | 0,12 | 8,4 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,396 | 0,018 | 24,984 | 101,7 | 28,638 | 1,116 | 0 | 0 | 0,36 |
| **С555** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
|  | **Всего, ккал на обед** |  |  |  |  | **673,492 614,89** |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **54** | Макаронник | 200 | 5,05 | 10,96 | 57,2 | 371,26 | 119,5 | 0 | 0,12 | 0,23 | 0,8 |
| **401** | Кисло молочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 223,2 | 0,18 | 0,04 | 0,23 | 0,54 |
|  | **Всего, ккал за полдник** |  |  |  |  | **463,26** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, за день** |  | **55,715** | **57,77** | **250,951** | **1610,152 1551,55** |  |  |  |  | **37,392** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **День: пятница**  **Неделя: вторая**  **Сезон: осенне-зимний**  **Возрастная категория: 3-7 года** | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в-ва,  мг | | Витамины  мг | | |
|  |
|  | Прием пищи, наименование блюда | белки | жиры | углеводы | Ккал | Са | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Суп молочный с макар. изделиями | 200 | 8,5 | 8,8 | 29,3 | 155 | 188 | 0,36 | 0,08 | 0,14 | 1 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| 7 | Сыр (порциями) | 16 | 3,712 | 4,72 | 0 | 57,6 | 140,8 | 0,16 | 0 | 0,048 | 0,112 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| С555 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,0 | 67,6 | 13,6 | 1,52 | 0,07 | 0,03 | 0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **462,0** | 30,4 | 0 | 0 | 0,8 | 0 |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **130** | Сок фруктовый или овощной | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7,0 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **46,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** | Салат из мор. с изюмом с р.м. или салат из огурца и помидора с р.м. | 60 | 0,76  0,98 | 4,2  6,15 | 11,7  3,73 | 87,0  74,2 | 30,58  18,68 | 0,57  0,74 | 0,04  0,05 | 0,03  0,04 | 3,4  16,76 |
| **34** | Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 4,22 | 9,5 | 13,77 | 145,0 | 47,51 | 1,64 | 0,09 | 0,06 | 9,95 |
| **299** | Каша перловая рассыпчатая | 120 | 3,612 | 0,42 | 0,348 | 124,056 | 14,73 | 0,698 | 0,03 | 0,018 | 0 |
| **346** | Гуляш с мясом | 70 | 9,212 | 6,594 | 1,897 | 103,299 | 13,356 | 1,246 | 0,021 | 0,056 | 0,0252 |
| **133** | Отвар из шиповника | 180 | 0,486 | 0,198 | 14,148 | 68,184 | 8,784 | 0,45 | 0,0108 | 0,036 | 144 |
| **С555** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
| **0** | **Всего, ккал на обед** |  |  |  |  | **645,4 632,6** |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **231** | Сырники из творога | 100 | 18,69 | 15,67 | 11,4 | 234 | 155,8 | 0,77 | 0,07 | 0,27 | 0,25 |
| **263** | чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,2 | 0 | 12,2 | 50,4 | 14,4 | 0,72 | 0 | 0 | 2,0 |
|  | **Всего, ккал за полдник** |  |  |  |  | **284,4** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, за день** |  | **68,762** | **54,492** | **167,583** | **1437,8**  **1425** |  |  |  |  | **174,67** |
|  | **Среднее показание за 10 дней** |  | **569,177** | **535,284** | **2183,93** | **14858,3 14758,46** |  |  |  |  | **911,055** |
|  | **Среднее показание за 10 дней на одного ребенка** |  | **56,92** | **53,53** | **218,393** | **1390,20 1380,22** |  |  |  |  | **91,105** |
|  | **Среднее показания за 10 дней на одного ребенка в %** |  | **14,8%** | **31,42%** | **56,98%** |  |  |  |  |  |  |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ

«Междугорный детский сад»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. К. Мукашева

«01» 09. 2023 г.

**Примерное**

**десятидневное меню**

**МБДОУ «Междугорный детский сад»**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 3 – 7 лет**