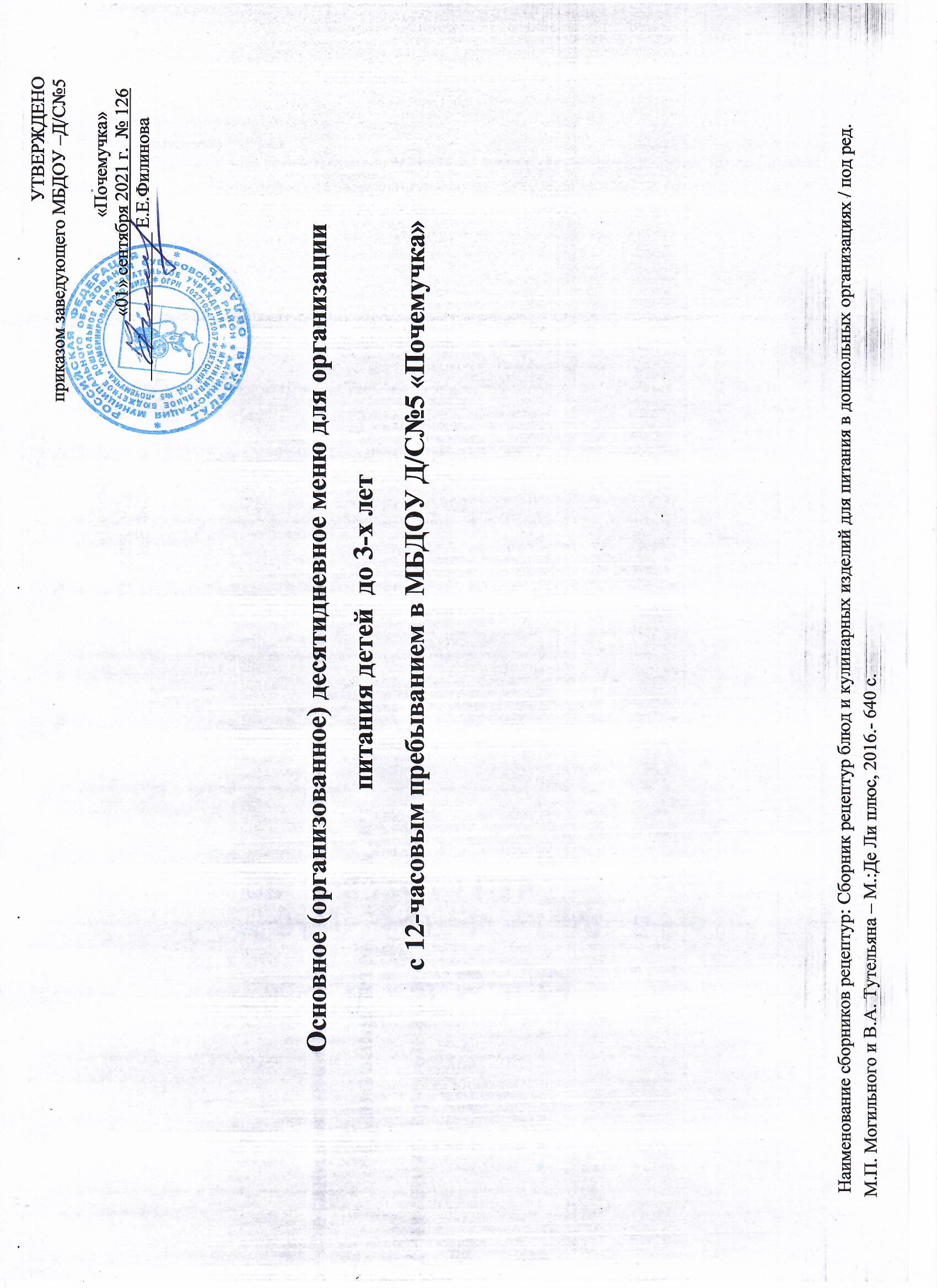
** День:** **1**

**Неделя** : первая

**Сезон** весенне - летний

**Возрастная категория: от 1г 6мес. до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | | **В2** | **Са** | | **Р** | | | **Мg** | **Fе** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | | **11** | **12** | | **13** | | | **14** | **15** | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  | | |  |  | |
| 70 | Каша пшенная на молоке жидкая | 180 | 4,95 | 5,24 | 21,13 | 152,37 | 0,1 | 0,8 | 0,24 | | 0,2 | 167,28 | | 165,28 | | | 33,51 | 0,65 | |
| 29 | Сыр порционный | 6 | 1,56 | 1,60 |  | 21,12 | 0,0018 | 0,168 | 0,012 | | 0,022 | 62,4 | |  | | |  | 0,072 | |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 79,65 | 0,033 |  |  | | 0,009 | 6,0 | |  | | |  | 0,33 | |
| 149 | Масло сливочное порционное | 6 | 4,15 | 0,05 | 0,05 | 37,4 |  |  | 0,02 | |  |  | |  | | |  |  | |
| 117 | Какао на молоке. | 150 | 3,52 | 3,27 | 16,55 | 105,66 | 0,05 | 1,75 | 0,026 | | 0,02 | 162,5 | |  | | |  | 0,45 | |
|  | **Всего за завтрак** |  | **14,25** | **14,32** | **47,89** | **396,2** | **0,134** | **3,96** | **0,298** | | **0,231** | **147,05** | | **170,64** | | | **37,71** | **1,48** | |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  | | |  |  | |
| 399 | Сок | 100 | 0,75 |  | 19,05 | 79,0 | 0,03 | 6 |  | | 0,06 | 30 | |  | | |  | 0,3 | |
| 368 | яблоко | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,8 | 0,028 | 9,5 |  | | 0,019 | 15,2 | |  | | |  | 2,09 | |
|  | **Всего за 2 завтрак** |  | **1,13** | **0,38** | **28,36** | **120,8** | **0,058** | **15,50** |  | | **0,079** | **45,2** | |  | | |  | **2,39** | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  | | |  |  | |
| 5 | Икра кабачковая | 50 | 0,85 | 4,0 | 3,46 | 53,55 | 0,009 | 3,15 |  | | 0,022 | 18,45 | |  | | |  | 0,31 | |
| 32 | Щи со сметаной с говядиной. | 180 | 4,2 | 5,2 | 6,8 | 92,60 | 0,60 | 19,73 |  | | 0,03 | 51,8 | |  | | |  | 0,61 | |
| 93 | Бефстроганов из отварного мяса | 60 | 9,36 | 10,29 | 2,77 | 126,44 | 0,01 | 0,25 |  | | 0,05 | 21,51 | |  | | |  | 1,25 | |
| 317 | Макаронные изделия отварные | 100 | 2,68 | 0,38 | 14,53 | 72,38 | 0,042 |  |  | | 0,014 | 3,49 | |  | | |  | 0,56 | |
| 148 | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,04 |  |  | | 0,03 | 8,7 | |  | | |  | 1,17 | |
| 126 | Компот из кураги с витамином С. | 150 | 0,78 |  | 20,22 | 80,58 | 0,015 | 0,6 |  | 0,03 | | | 30,86 | | 21,9 | 17,22 | | | 0,51 |
|  | **Всего за обед** |  | **19,85** | **20,23** | **59,66** | **484,95** | **0,716** | **27,73** |  | **0,156** | | | **134,81** | | **21,9** | **17,22** | | | **4,41** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | |  |  | | |  |
| 400 | Молоко кипячёное | 150 | 5,22 | 5,76 | 8,46 | 108,0 | 0,06 |  |  | 0,24 | | | 189,6 | |  |  | | | 0,16 |
| 608 | Хлеб пшеничный с повидлом | 30  20 | 3,78 | 6,72 | 39,08 | 150,8 |  |  |  |  | | |  | |  |  | | |  |
|  | **Всего за полдник** |  | **9,0** | **12,48** | **47,54** | **258,8** | **0,06** |  |  | **0,24** | | | **189,6** | |  |  | | | **0,16** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | |  |  | | |  |
| 58 | Тефтели рыбные | 70 | 9,52 | 8,12 | 10,54 | 154,0 | 0,049 | 0,196 |  | 0,056 | | | 19,36 | |  |  | | | 0,51 |
| 315 | Рис отварной | 80 | 1,94 | 3,58 | 24,46 | 111,84 | 0,016 |  |  | 0,08 | | | 0,72 | |  |  | | | 0,28 |
| 348 | Соус | 50 | 1,25 | 2,1 | 7,35 | 52,8 | 0,06 | 4,0 |  | 0,04 | | | 10,2 | |  |  | | | 0,60 |
| 280 | Чай с лимоном | 150 | 0,054 | 0,010 | 20,52 | 77,40 | 0,013 | 13,15 |  |  | | | 17,5 | |  |  | | |  |
|  | **Всего за ужин** |  | **12,76** | **13,81** | **62,87** | **396,04** | **0,138** | **17,34** |  | **0,176** | | | **47,78** | | **21,9** | **17,22** | | | **1,39** |
|  | **Всего за день** |  | **56,99** | **61,22** | **217,96** | **1656,79** | **1,106** | **64,53** | **0,298** | **0,882** | | | **564,44** | | **214,44** | **72,15** | | | **9,83** |

**День:** **2**

**Неделя:** первая

**Сезон:** весенне - летний.

**Возрастная категория: от 1г6мес. до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 81 | Запеканка творожная. | 120 | 13,7 | 6,5 | 10,8 | 163,68 | 0,04 | 0,9 | 0,26 | 0,2 | 190,82 |  |  | 0,7 |
| 115 | Соус молочный сладкий | 30 | 1,97 | 1,57 | 2,55 | 26,90 | 0,01 | 0,09 | 0,04 | 0,03 | 35,37 | 28,39 | 4,54 | 0,06 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 79,65 | 0,033 |  |  | 0,009 | 6,0 |  |  | 0,33 |
| 29 | Сыр порционный | 8 | 2,08 | 2,14 |  | 28,16 | 0,0024 | 0,224 | 0,012 | 0,030 | 83,2 |  |  | 0,096 |
| 11/10 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 0,20 | 3,66 | 105,94 | 47,33 |  | 3,0 |  |  | 11,37 | 4,45 | 4,05 | 0,43 |
|  | **Всего за завтрак.** |  | **20,23** | **14,1** | **29,9** | **345,72** | **0,085** | **4,12** | **0,312** | **0,269** | **326,76** | **32,84** | **8,59** | **1,61** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 156 | Фрукт (банан) | 100 | 1,42 | 0,47 | 19,9 | 90,25 | 0,038 | 9,50 |  | 0,047 | 7,6 |  |  | 0,57 |
|  | **Всего за 2 завтрак** |  | **1,42** | **0,47** | **19,9** | **90,25** | **0,038** | **9,50** |  | **0,047** | **7,6** |  |  | **0,57** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Салат из свежей капусты и моркови с м.раст. | 50 | 0,74 | 3,18 | 2,20 | 40,84 | 0,013 | 11,58 |  | 0,018 | 20,94 |  |  | 0,27 |
| 43 | Суп рыбный | 180 | 12,74 | 0,60 | 9,22 | 108,64 | 0,08 | 5,90 | 0,02 | 0,10 | 48,60 | 177,7 | 32,34 | 0,68 |
| 76 | Котлета из мяса птицы | 60 | 4,62 | 4,69 | 3,54 | 154,97 | 0,08 | 7,46 |  | 0,49 | 12,53 |  |  | 1,95 |
| 58 | Пюре картофельное | 130 | 2,82 | 4,05 | 6,96 | 107,38 | 0,09 | 3,14 |  | 9,12 | 47,73 |  |  | 0,64 |
| 148 | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,045 |  |  | 0,03 | 8,7 |  |  | 1,17 |
| 126 | Компот из сухофруктов  с витамином С. | 150 | 0,78 |  | 20,22 | 80,58 | 0,015 | 0,6 |  | 0,03 | 30,86 | 21,9 | 17,22 | 4,41 |
|  | **Всего за обед** |  | **23,68** | **12,88** | **54,02** | **551,81** | **0,323** | **28,68** | **0,02** | **9,78** | **169,36** | **199,6** | **49,56** | **9,12** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 251 | Напиток кисломолочный сладкий | 150 | 5,04 | 4,5 | 19,08 | 142,2 | 0,045 | 181,5 |  | 0,60 | 204,0 |  |  | 0,15 |
| 2 | печенье | 40 | 3,64 | 3,28 | 27,2 | 98,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** |  | **8,68** | **7,78** | **46,28** | **241,0** | **0,045** | **181,5** |  | **0,60** | **204,0** |  |  | **0,15** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Винегрет овощной | 150 | 1,88 | 8,6 | 10,76 | 137,40 | 0,015 | 12,67 | 0,019 | 0,09 | 13,61 | 62,50 | 19,29 | 0,35 |
| 213 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,76 | 0,03 |  | 0,012 | 0,16 | 56,00 |  |  | 1,0 |
| 148 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 | 0,03 |  |  | 0,02 | 5,8 |  |  | 0,78 |
| 122 | Чай с лимоном | 150 |  |  | 8,99 | 107,0 |  |  |  |  | 0,15 |  |  | 0,023 |
|  | **Всего за ужин** |  | **8,15** | **11,93** | **36,55** | **391,88** | **0,13** | **17,42** | **0,31** | **0,29** | **108,92** | **62,50** | **19,29** | **3,03** |
|  | **Всего за день** |  | **62,16** | **47,16** | **186,65** | **1620,66** | **0,621** | **241,22** | **0,642** | **10,98** | **816,64** | **294,94** | **77,44** | **14,48** |

**День:** **3**

**Неделя:** первая

**Сезон:** весенне - летний.

**Возрастная категория: от 1г..6мес. до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 132 | Каша манная молочная жидкая. | 180 | 5,4 | 5,76 | 27,54 | 176,4 | 0,05 | 1,28 |  | 0,33 | 198,35 | 201,2 | 46,36 | 0,025 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 79,65 | 0,033 |  |  | 0,009 | 6,0 |  |  | 0,33 |
| 149 | Масло сливочное порционное | 6 |  | 0,05 | 0,05 | 37,4 |  |  | 0,02 |  |  |  |  |  |
| 126 | Кофейный напиток | 150 | 2,19 | 1,31 | 22,30 | 105,94 | 0,015 | 0,48 |  | 0,05 | 55,5 |  |  | 0,15 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **9,87** | **7,36** | **64,47** | **399,39** | **0,098** | **1,76** | **0,02** | **0,389** | **259,85** | **201,2** | **46,36** | **0,73** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 140 | Фрукт (груша) | 100 | 0,15 | 0,21 | 5,46 | 24,90 | 0,01 | 2,64 |  | 0,015 | 12,82 |  |  | 10,06 |
|  | **Всего за 2 завтрак** |  | **0,15** | **0,21** | **5,46** | **24,90** | **0,01** | **2,64** |  | **0,015** | **12,82** |  |  | **10,06** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Огурец свежий | 45 | 0,36 | 0,45 | 1,71 | 6,75 | 0,027 | 2,05 |  | 0,031 | 15,33 |  |  | 0,36 |
| 12/2 | Суп картофельный с фрикадельками | 180 | 3,78 | 2,0 | 15,5 | 112,5 | 0,14 | 11,72 |  | 0,10 | 42,08 |  |  | 1,14 |
| 53 | Капуста тушеная с мясом | 200 | 9,00 | 7,5 | 7,36 | 225,00 | 0,05 | 19,0 |  | 0,05 | 71,06 |  |  | 0,90 |
| 148 | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,045 |  |  | 0,03 | 8,7 |  |  | 1,17 |
| 126 | Компот из сухофруктов с витамином С | 150 | 0,78 |  | 20,26 | 80,58 | 0,015 | 0,6 |  | 0,03 | 30,85 |  |  | 0,51 |
|  | **Всего за обед** |  | **15,9** | **10,31** | **56,71** | **484,23** | **0,277** | **33,37** |  | **0,241** | **168,02** |  |  | **4,08** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 463 | Кисель | 150 | 5,04 | 4,5 | 21,6 | 132,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 0,35 | 0,40 | 9,41 | 43,03 |  |  |  | 0,003 | 7,5 |  |  | 0,42 |
|  | **Всего за полдник** |  | **5,39** | **4,9** | **31,01** | **175,03** |  |  |  | **0,003** | **7,5** |  |  | **0,42** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 79 | Омлет натуральный | 80 | 6,21 | 7,16 | 2,53 | 98,76 | 0,02 | 0,14 | 0,17 | 0,23 | 79,70 | 119,77 | 11,41 | 1,04 |
| 244 | Горошек зеленый консервированный | 45 | 2,33 | 2,72 | 3,86 | 52,68 | 0,15 | 0,018 | 11,54 | 0,09 | 12,39 | 56,99 | 17,57 | 0,32 |
| 33 | Салат из отварной свеклы с м.раст | 45 | 0,67 | 1,12 | 2,62 | 33,59 | 0,03 | 0,84 |  | 0,02 | 14,22 |  |  | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 | 0,03 |  |  | 0,02 | 5,8 |  |  | 0,78 |
| 11 | Напиток из кураги | 150 | 0,45 |  | 24,75 | 102,0 | 0,03 | 6 |  | 0,06 | 7,5 |  |  | 0,3 |
| 140 | груша | 45 | 0,13 | 0,18 | 4,91 | 25,11 | 0,009 | 2,37 |  | 0,013 | 11,53 |  |  | 9,05 |
|  | **Всего за ужин** |  | **11,11** | **11,42** | **46,59** | **351,74** | **0,269** | **9,36** | **11,71** | **0,433** | **131,14** | **176,76** | **28,98** | **12,03** |
|  | **Всего за день** |  | **42,42** | **34,20** | **204,24** | **1435,29** | **0,654** | **47,13** | **11,73** | **1,08** | **579,33** | **377,96** | **75,34** | **27,32** |

**День:** **4**

**Неделя:** первая

**Сезон:** весенне - летний

**Возрастная категория: от 1г.6мес. до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 130 | Каша овсяная молочная жидкая | 180 | 4,87 | 5,65 | 19,17 | 147,93 | 0,09 | 0,20 |  | 0,13 | 125,29 |  |  | 1,03 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 79,65 | 0,033 |  |  | 0,009 | 6,0 |  |  | 0,33 |
| 29 | Сыр порционный | 6 | 2,40 | 1,608 |  | 21,12 | 0,0018 | 0,168 | 0,012 | 0,022 | 62,4 |  |  | 0,07 |
| 149 | Масло сливочное | 5 | 4,15 | 0,05 | 0,05 | 37,4 |  |  | 0,02 | 0,02 |  |  |  |  |
| 117 | Какао на молоке | 150 | 3,52 | 3,27 | 16,55 | 105,66 |  | 3,0 | 0,026 | 0,026 | 8,7 | 3,71 | 3,38 | 0,41 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **17,22** | **10,81** | **50,35** | **391,67** | **0,234** | **6,49** | **0,058** | **0,217** | **202,39** | **3,71** | **3,38** | **1,85** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 145 | Фрукт(апельсин) | 95 | 0,8 | 0,19 | 7,69 | 44,12 | 0,038 | 57,59 |  | 0,028 | 0,28 |  |  | 32,63 |
|  | **Всего за 2 завтрак** |  | **0,8** | **0,19** | **7,69** | **44,12** | **0,038** | **57,59** |  | **0,028** | **0,28** |  |  | **32,63** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Икра кабачковая | 45 | 0,80 | 4,0 | 3,46 | 53,55 | 0,01 | 9,18 |  | 0,01 | 7,91 |  |  | 0,37 |
| 34 | Рассольник с мясом птицы. | 180 | 3,78 | 2,0 | 15,5 | 124,89 | 0,09 |  |  | 0,08 | 42,60 |  |  | 0,88 |
| 277 | Гуляш из отварного мяса | 60 | 7,73 | 6,11 | 1,97 | 93,74 | 0,01 | 0,41 |  | 0,05 | 13,95 |  |  | 0,60 |
| 317 | Гречка | 70 | 2,68 | 0,38 | 14,53 | 72,38 | 0,042 |  | 0,042 | 0,014 | 3,49 |  |  | 0,56 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,045 |  |  | 0,03 | 8,7 |  |  | 1,17 |
| 126 | Компот из сухофруктов с витамином С | 150 | 0,78 |  | 20,22 | 80,58 | 0,015 | 0,6 |  | 0,03 | 30,86 | 21,9 | 14,22 | 3,86 |
|  | **Всего за обед** |  | **17,75** | **12,85** | **67,56** | **484,54** | **0,212** | **10,19** | **0,042** | **0,214** | **107,51** | **21,9** | **14,22** | **7,44** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 400 | Чай с молоком | 180 | 5,22 | 5,76 | 8,46 | 108,0 | 0,06 |  |  | 0,24 | 189,6 |  |  | 0,16 |
| 147 | Булочка домашняя. | 70 | 4,81 | 7,96 | 28,07 | 145,87 | 0,022 |  | 0,04 | 0,006 | 24,43 |  |  | 0,22 |
|  | **Всего за полдник** |  | **6,11** | **4,24** | **20,49** | **253,87** | **0,082** |  | **0,04** | **0,246** | **214,03** |  |  | **0,38** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 268 | Суфле из рыбы | 70 | 12,13 | 5,63 | 2,84 | 110,83 | 0,049 | 0,581 |  | 0,105 | 38,38 |  |  | 0,56 |
| 61 | Свекла тушеная | 140 | 2,28 | 4,2 | 11,43 | 126,47 | 0,028 | 1,77 |  | 0,056 | 47,90 |  |  | 1,98 |
| 148 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 | 0,03 |  |  | 0,02 | 5,8 |  |  | 0,78 |
| 398 | Напиток из кураги | 150 | 0,49 | 0,20 | 14,14 | 68,18 | 0,010 | 144 |  | 0,03 | 8,78 | 2,44 | 2,44 | 0,45 |
|  | **Всего за ужин** |  | **16,22** | **10,27** | **36,33** | **345,06** | **0,117** | **146,35** |  | **0,211** | **100,86** | **2,44** | **2,44** | **3,77** |
|  | **Всего за день** |  | **58,1** | **38,36** | **182,42** | **1519,27** | **0,683** | **220,62** | **0,14** | **0,912** | **625,07** | **27,65** | **22,97** | **44,86** |

**День: 5**

**Неделя:** первая

**Сезон:** весенне - летний

**Возрастная категория: от 1г.6мес. до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 94 | Суп молочный с крупой | 180 | 4,34 | 4,57 | 15,16 | 214,48 | 0,05 |  |  | 0,18 | 142,94 |  |  | 0,22 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 79,65 | 0,033 |  |  | 0,009 | 6,0 |  |  | 0,33 |
| 29 | Сыр порционный | 8 | 2,08 | 3,13 |  | 28,16 | 0,002 | 0,21 | 0,02 | 0,029 | 83,2 |  |  | 0,09 |
| 132 | Чай с сахаром | 150 | 0,14 |  | 12,63 | 47,94 | 0,007 | 0,09 |  | 0,09 | 165,85 |  |  | 0,52 |
|  | **Всего за завтрак.** |  | **13,35** | **12,74** | **46,5** | **370,23** | **0,092** | **0,3** | **0,02** | **0,308** | **397,99** |  |  | **1,16** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 371 | Фрукт | 95 | 0,09 | 0,40 | 3,74 | 19,33 | 0,028 | 18,0 |  | 0,014 | 0,047 |  |  | 16,5 |
|  | **Всего за 2 завтрак** |  | **0,09** | **0,40** | **3,74** | **19,33** | **0,028** | **18,0** | **0,02** | **0,014** | **0,047** |  |  | **16,5** |
|  | **Обед.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Салат из свежих помидоров с м. раст. | 45 | 0,50 | 5,86 | 2,11 | 35,58 | 0,012 | 4,5 | 0,02 | 0,018 | 63,0 | 18,0 | 6,3 | 0,27 |
| 46 | Свекольник со сметаной  с говядиной. | 180 | 7,9 | 5,6 | 5,68 | 105,20 | 0,09 | 9,88 |  | 0,08 | 48,16 | 141,64 | 26,04 | 1,04 |
| 97 | Запеканка картофельная с отварным мясом. | 200 | 18,0 | 14,6 | 16,60 | 240,8 | 0,014 | 8,7 | 0,22 | 0,040 | 71,84 |  |  | 2,88 |
| 348 | Соус томатный | 30 | 2,13 | 1,68 | 4,38 | 31,68 | 0,04 | 2,4 |  | 0,04 | 6,12 |  |  | 0,36 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,04 |  |  | 0,03 | 8,7 |  |  | 1,17 |
| 280 | Компот из сухофруктов с  Витамином С | 150 | 0,12 |  | 17,91 | 73,2 |  | 1,29 |  |  | 10,86 |  |  | 0,70 |
|  | **Всего за обед** |  | **30,63** | **28,1** | **58,56** | **545,85** | **0,196** | **26,77** | **0,24** | **0,208** | **197,82** | **159,64** | **32,34** | **6,42** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 251 | Напиток кисломолочный сладкий | 150 | 5,04 | 4,5 | 19,08 | 142,2 | 0,045 | 181,5 |  | 0,60 | 204,0 |  |  | 0,15 |
| 2 | пряник | 40 | 3,64 | 3,28 | 27,2 | 98,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** |  | **8,68** | **7,78** | **46,28** | **241,0** | **0,045** | **181,5** |  | **0,60** | **204,0** |  |  | **0,15** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 85 | Сырники из творога. | 120 | 22,32 | 4,32 | 21,84 | 219,6 | 0,07 | 0,27 |  | 0,33 | 175,51 | 268,29 | 25,94 | 0,92 |
| 40 | Салат из моркови с яблоком | 45 | 0,38 | 2,34 | 3,53 | 36,85 | 0,020 | 3,12 |  | 0,020 | 9,53 |  |  | 0,58 |
| 122 | Кисель плодовоягодн. | 180 |  |  | 8,99 | 107,0 |  |  |  |  | 0,15 |  |  | 0,023 |
|  | **Всего за ужин** |  | **22,79** | **4,76** | **38,1** | **382,78** | **0,118** | **21,39** |  | **0,364** | **185,23** | **268,29** | **25,94** | **18,02** |
|  | **Всего за день** |  | **75,54** | **53,78** | **193,18** | **1559,19** | **0,479** | **247,96** | **0,28** | **1,494** | **985,08** | **427,93** | **58,28** | **42,25** |

**День:** **6**

**Неделя:** вторая

**Сезон:** весенне - летний

**Возрастная категория: от 1г 6мес. до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | | **Р** | **Мg** | | **Fе** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | | **13** | **14** | | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |
| 189 | Каша из смеси круп на молоке жидкая. | 180 | 4,46 | 5,03 | 21,14 | 148,57 | 0,162 | 0,46 | 0,014 | 0,16 | 124,32 | |  |  | | 1,6 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 79,65 | 0,033 |  |  | 0,009 | 6,0 | |  |  | | 0,33 |
| 149 | Масло сливочное | 6 | 4,15 | 0,05 | 0,05 | 37,4 |  |  | 0,02 |  |  | |  |  | |  |
| 361 | Кофейный напиток | 150 | 2,19 | 1,31 | 22,30 | 105,94 | 0,018 | 0,58 |  | 0,066 | 66,6 | |  |  | | 0,176 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **15,31** | **9,73** | **59,85** | **371,56** | **0,208** | **0,94** |  | **0,221** | **185,82** | |  |  | | **2,08** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |
| 368 | сок | 100 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,8 | 0,028 | 9,5 |  | 0,019 | 15,20 | |  |  | | 2,09 |
|  | **Всего за 2 завтрак** |  | **0,38** | **0,38** | **9,31** | **41,8** | **0,028** | **9,5** | **0,034** | **0,019** | **15,20** | |  |  | | **2,09** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |
| 13 | Салат | 45 | 0,74 | 3,19 | 2,209 | 40,84 | 0,013 | 11,59 |  | 0,018 | 20,95 | |  |  | 0,265 | |
| 630 | Суп харчо с мясом птицы | 180 | 9,01 | 6,64 | 2,16 | 151,3 | 0,07 | 3,51 |  | 0,11 | 20,33 | |  |  | 1,92 | |
| 282 | Котлета мясная | 60 | 9,31 | 7,06 | 9,64 | 139,00 | 0,06 | 0,09 |  | 0,102 | 26,10 | |  |  | 0,90 | |
| 161 | Картофельное пюре | 80 | 4,14 | 3,56 | 8,72 | 77,28 | 0,18 |  |  | 0,05 | 45,04 | |  |  | 2,64 | |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,045 |  |  | 0,03 | 8,7 | |  |  | 1,17 | |
| 126 | Компот из изюма с витамином С | 150 | 0,78 |  | 20,22 | 80,58 | 0,015 | 0,6 |  | 0,03 | 30,86 | | 21,9 | 17,22 | 0,51 | |
|  | **Всего за обед** |  | **25,96** | **20,81** | **54,82** | **548,40** | **0,385** | **15,79** |  | **0,34** | **151,98** | | **21,9** | **17,22** | **7,40** | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |
| 463 | Напиток кисломолочный | 150 | 5,04 | 4,5 | 21,6 | 132,0 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |
| 152 | пряник | 20 | 2,73 | 2,46 | 20,4 | 115,8 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |
|  | **Всего за полдник** |  | **5,63** | **4,96** | **33,5** | **247,8** |  |  |  |  |  | |  |  |  | |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |
| 59 | Рагу овощное | 140 | 1,96 | 1,4 | 10,50 | 60,62 | 3,60 | 47,17 |  | 0,20 | 74,66 |  | |  | 2,61 | |
| 275 | Куры отварные | 60 | 6,6 | 14,34 | 0,24 | 144,85 | 0,12 |  |  | 0,09 | 21,0 |  | |  | 1,08 | |
| 148 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 | 0,03 |  |  | 0,02 | 5,8 |  | |  | 0,78 | |
| 132 | Чай с сахаром | 150 | 0,6 | 0,45 | 16,5 | 72,0 | 0,03 | 19,5 |  | 0,045 | 28,5 |  | |  | 3,45 | |
|  | **Всего за ужин** |  | **10,83** | **16,83** | **44,57** | **360,1** | **3,79** | **66,67** |  | **0,335** | **133,5** |  | |  | **8,1** | |
|  | **Всего за день** |  | **58,11** | **52,71** | **202,05** | **1569,66** | **4,41** | **92,9** | **0,034** | **0,915** | **486,5** | **21,9** | | **17,22** | **19,67** | |

**День:** **7**

**Неделя:** вторая

**Сезон:** весенне - летний

**Возрастная категория: от 1г 6мес. до3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 132 | Каша манная молочная жидкая. | 180 | 4,27 | 4,78 | 18,69 | 135,77 | 0,09 | 0,81 | 0,23 | 0,18 | 171,73 | 199,18 | 45,90 | 0,89 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 79,65 | 0,033 |  |  | 0,009 | 6,0 |  |  | 0,33 |
| 149 | Масло сливочное | 6 | 4,15 | 0,05 | 0,05 | 37,4 |  |  | 0,02 |  |  |  |  |  |
| 29 | Сыр порционный | 8 | 1,56 | 1,60 |  | 21,16 | 0,0018 | 0,16 |  | 0,022 | 62,4 |  |  | 0,072 |
| 138 | Чай сладкий с молоком | 150 | 1,00 | 1,44 | 9,14 | 50,93 | 0,01 | 0,38 |  | 0,10 | 96,07 | 71,9 | 13,12 | 0,45 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **13,26** | **8,11** | **42,46** | **324,91** | **0,134** | **1,35** | **0,25** | **0,331** | **355,29** | **271,08** | **59,02** | **1,75** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 156 | Фрукт (банан) | 95 | 1,42 | 0,47 | 19,9 | 90,25 | 0,038 | 9,5 |  | 0,047 | 7,6 |  |  | 0,57 |
|  | **Всего за 2 завтрак** |  | **1,42** | **0,47** | **19,9** | **90,25** | **0,038** | **9,5** |  | **0,047** | **7,6** |  |  | **0,57** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Помидор свежий. | 45 | 0,13 | 0,04 | 0,49 | 8,1 | 0,03 | 0,84 |  | 0,02 | 14,22 |  |  | 0,54 |
| 28 | Борщ со сметаной с говядиной | 180 | 8,22 | 7,64 | 10,68 | 142,7 | 0,06 | 9,98 | 0,01 | 6,70 | 59,14 | 127,22 | 24,78 | 0,88 |
| 96 | Жаркое по- домашнему | 200 | 10,61 | 10,85 | 19,4 | 215,73 | 0,15 | 4,1 |  | 0,13 | 29,1 |  |  | 2,35 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,045 |  |  | 0,03 | 8,7 |  |  | 1,17 |
| 126 | Компот из сухофруктов  с витамином С | 150 | 0,78 |  | 20,22 | 80,58 | 0,015 | 0,6 |  | 0,03 | 30,86 | 21,9 | 17,22 | 0,51 |
|  | **Всего за обед** |  | **21,72** | **18,89** | **62,67** | **506,51** | **0,30** | **15,52** | **0,01** | **6,91** | **142,02** | **149,12** | **42,0** | **5,45** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 384 | Молоко кипяченое | 150 | 3,78 | 3,34 | 27,21 | 125,28 | 0,054 |  |  | 0,18 | 151,65 |  |  | 0,16 |
| 507 | Хлеб пшеничный, повидло | 30 | 0,19 | 0,03 | 23,94 | 81,5 |  |  |  | 0,003 | 7,5 |  |  | 0,42 |
|  | **Всего за полдник** |  | **3,97** | **3,37** | **51,15** | **206,78** | **0,054** |  |  | **0,183** | **159,15** |  |  | **0,58** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Биточки рыбные | 70 | 10,45 | 7,93 | 9,05 | 150,26 | 0,077 | 0,105 |  | 0,077 | 29,183 |  |  | 0,784 |
| 317 | Макароны отварные | 70 | 2,68 | 0,38 | 14,53 | 72,38 | 0,042 |  |  | 0,014 | 3,49 |  |  | 0,56 |
| 348 | Соус томатный | 30 | 0,75 | 1,26 | 4,41 | 31,68 | 0,03 | 2,4 |  | 0,03 | 6,12 |  |  | 0,36 |
| 398 | Напиток из кураги | 180 | 0,49 | 0,20 | 14,14 | 68,18 | 0,010 | 144,0 |  | 0,03 | 8,78 | 2,44 | 2,44 | 0,45 |
|  | **Всего за ужин** |  | **16,70** | **12,49** | **45,99** | **371,89** | **0,159** | **146,50** |  | **0,151** | **47,57** | **2,44** | **2,44** | **2,15** |
|  | **Всего за день** |  | **57,07** | **43,33** | **222,17** | **1500,34** | **0,685** | **172,87** | **0,26** | **7,62** | **853,65** | **422,64** | **59,02** | **10,50** |

**День:** **8**

**Неделя:** вторая

**Сезон:** весенне - летний

**Возрастная категория: с** 1г 6мес. лет до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | | | **С** | | | **А** | | **В2** | | | **Са** | | | **Р** | | | **Мg** | | **Fе** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | | | **9** | | | **10** | | **11** | | | **12** | | | **13** | | | **14** | | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| 66 | Каша гречневая молочная жидкая | 180 | 6,28 | 9,37 | 22,5 | 200,14 | 0,09 | | | 0,81 | | |  | | 0,19 | | | 166,03 | | |  | | |  | | 1,3 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 79,65 | 0,033 | | |  | | |  | | 0,009 | | | 6,0 | | |  | | |  | | 0,33 |
| 1 | Масло сливочное | 6 | 4.15 | 0.05 | 0.05 | 37.4 |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| 117 | Какао на молоке | 150 | 3,52 | 3,27 | 16,55 | 105,66 | 0,030 | | | 0,81 | | | 0,26 | | 0,18 | | | 165,85 | | | 139,06 | | | 23,83 | | 0,52 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **12,2** | **12,88** | **56,83** | **395,45** | **0,153** | | | **1,62** | | | **0,26** | | **0,379** | | | **337,88** | | | **139,06** | | | **23,83** | | **2,15** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| 371 | Фрукт | 95 | 0,09 | 0,40 | 3,74 | 19,33 | 0,028 | | | 18,0 | | |  | | 0,014 | | | 0,047 | | |  | | |  | | 16,5 |
|  | **Всего за 2 завтрак** |  | **0,84** | **0,40** | **18,89** | **83,33** | **0,043** | | | **21,0** | | |  | | **0,029** | | | **10,54** | | |  | | |  | | **18,6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  |
| 13 | Салат из свежих огурцов с маслом растит. | 45 | 0,34 | 2,73 | 1,07 | 30,27 | | 0,013 | | |  | |  | | | 0,018 | | | 9,83 | | |  | |  | | 0,25 |
| 99 | Суп картофельный с вермишелью  с мясом птицы. | 180 | 8,20 | 5,76 | 23,80 | 108,60 | | 0,20 | | | 7,68 | |  | | |  | | | 64 | | |  | |  | | 2,44 |
| 108 | Тефтели мясные в сметанном соусе. | 120 | 15,15 | 11,40 | 7,75 | 202,46 | | 0,06 | | | 0,96 | |  | | | 0,12 | | | 10,82 | | |  | |  | | 2,38 |
|  | Рис отварной | 110 |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | | 0,045 | | |  | |  | | | 0,03 | | | 11,88 | | |  | |  | | 1,17 |
| 126 | Компот из кураги с  Витамином С. | 150 | 0,78 |  | 20,22 | 80,58 | | 0,015 | | | 0,6 | |  | | | 0,03 | | | 30,86 | | | 21,9 | | 17,22 | | 0,51 |
|  | **Всего за обед** |  | **26,45** | **20,25** | **64,72** | **481,31** | | **0,333** | | | **9,24** | |  | | | **0,198** | | | **127,39** | | | **21,9** | | **17,22** | | **6,75** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  |
| 251 | Напиток кисломолочный сладкий | 150 | 5,04 | 4,5 | 14,58 | 142,2 | | 0,045 | | | 196,0 | |  | | | 0,64 | | | 220,3 | | |  | |  | | 0,16 |
| 2 | печенье | 40 | 3,64 | 3,28 | 27,2 | 98,8 | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  |
|  | **Всего за полдник** |  | **8,68** | **7,78** | **41,78** | **241,0** | | **0,045** | | | **196,0** | |  | | | **0,64** | | | **220,3** | | |  | |  | | **0,16** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  | | |  | | |  |  |  | | |  | | |  | | |  | |  | |
| 156 | Вареники ленивые | 120 | 13,56 | 14,34 | 13,98 | 238,20 | | | 0,036 | | | 0,036 |  | 0,016 | | | 102,6 | | |  | | |  | | 0,56 | |
| 122 | Кисель плодовоягодный | 200 |  |  | 7,49 | 89,25 | | |  | | |  |  |  | | | 0,15 | | |  | | |  | | 0,023 | |
|  | **Всего за ужин** |  | **14,23** | **15,07** | **29,68** | **365,77** | | | **0,049** | | | **0,466** |  | **0,029** | | | **107,91** | | |  | | |  | | **0,713** | |
|  | **Всего за день** |  | **62,40** | **56,38** | **56,83** | **1566,86** | | | **0,623** | | | **228,32** | **0,26** | **0,379** | | | **804,02** | | | **160,96** | | | **41,05** | | **28,37** | |

**День:** **9**

**Неделя:** вторая

**Сезон:** весенне - летний

**Возрастная категория: от 1г 6мес. до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 131 | Каша геркулесовая молочная | 180 | 4,5 | 7,8 | 27,27 | 193,5 | 0,05 | 0,19 |  | 0,12 | 109,81 |  |  | 0,36 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 79,65 | 0,033 |  |  | 0,009 | 6,0 |  |  | 0,33 |
| 149 | Масло сливочное | 6 | 0,02 | 0.05 | 0.05 | 37.4 |  |  | 0,02 |  |  |  |  |  |
| 130 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,82 | 2,91 | 13,66 | 92,94 | 0,015 | 0,52 |  | 0,05 | 59,9 |  |  | 0,16 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **9,62** | **10,95** | **58,71** | **376,09** | **0,09** | **0,67** | **0,02** | **0,179** | **171,31** |  |  | **0,84** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 145 | Фрукт | 95 | 0,8 | 0,19 | 7,69 | 44,12 | 0,038 | 57,59 |  | 0,028 | 0,28 |  |  | 32,63 |
|  | **Всего за 2 завтрак** |  | **0,8** | **0,19** | **7,69** | **44,12** | **0,038** | **57,59** |  | **0,028** | **0,28** |  |  | **32,63** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из отварной свеклы с маслом растит. | 45 | 0,67 | 1,12 | 2,62 | 33,59 | 0,03 | 0,84 |  | 0,02 | 14,22 |  |  | 0,54 |
| 32 | Суп овощной «Крестьянский» со сметаной на курином бульоне | 180 | 4,2 | 5,2 | 6,8 | 142,60 | 0,60 | 19,73 |  | 0,04 | 51,8 |  |  | 0,61 |
| 73 | Биточки мясные | 60 | 0,17 | 2,86 | 0,45 | 96,72 | 0,014 |  |  | 0,039 | 17,02 |  |  | 0,72 |
| 67 | Картофельное пюре | 70 | 2,73 | 4,34 | 11,37 | 96,86 | 0,09 |  |  | 0,04 | 6,64 |  |  | 2,12 |
| 348 | Соус томатный | 30 | 1,27 | 1,00 | 2,62 | 13,41 | 0,04 | 2,4 |  | 0,04 | 6,12 |  |  | 0,36 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,045 |  |  | 0,03 | 11,88 |  |  | 1,17 |
| 122 | Компот из свежих яблок  с витамином С | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,20 |  | 1,29 |  |  | 10,86 |  |  | 0,70 |
|  | **Всего за обед** |  | **11,14** | **15,0** | **53,65** | **515,78** | **0,819** | **24,26** |  | **0,209** | **118,54** |  |  | **4,35** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 463 | Молоко кипяченое | 150 | 2,3 | 4,5 | 21,6 | 108,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Плюшка «московская» | 50 | 3,7 | 7,5 | 36,0 | 180,6 | 0,02 |  |  |  | 4,0 |  |  | 0,20 |
|  | **Всего за полдник** |  | **3,78** | **7,5** | **36,0** | **180,24** | **0,02** |  |  |  | **4,0** |  |  | **0,20** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 79 | Макароны запеченные с яйцом | 130 | 6,21 | 7,16 | 2,53 | 98,76 | 0,02 | 0,14 | 0,17 | 0,23 | 79,70 | 119,77 | 11,41 | 1,04 |
| 244 | Зеленый горошек консерв | 45 | 2,33 | 2,72 | 3,86 | 49,39 | 0,15 | 0,018 |  | 0,09 | 12,39 |  |  | 0,32 |
| 5 | Икра кабачковая | 45 | 0,85 | 4,0 | 3,46 | 53,55 | 0,009 | 3,15 |  | 0,022 | 18,45 |  |  | 0,31 |
| 148 | Хлеб ржаной. | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 | 0,03 |  |  | 0,02 | 5,8 |  |  | 0,78 |
| 134 | Чай | 150 | 0,6 | 0,45 | 16,5 | 68,25 | 0,03 | 19,5 |  | 0,045 | 28,5 |  |  | 3,45 |
|  | **Всего на ужин** |  | **11,66** | **14,97** | **43,68** | **352,58** | **0,239** | **22,80** | **0,17** | **0,407** | **144,84** | **119,77** | **11,41** | **5,9** |
|  | **Всего за день** |  | **37,0** | **48,61** | **199,73** | **1468,81** | **1,206** | **105,32** | **0,19** | **0,823** | **438,97** | **176,76** | **128,98** | **43,92** |

**День:** **10**

**Неделя:** вторая

**Сезон:** весенне - летний

**Возрастная категория: от 1г.6мес. до 3 лет**

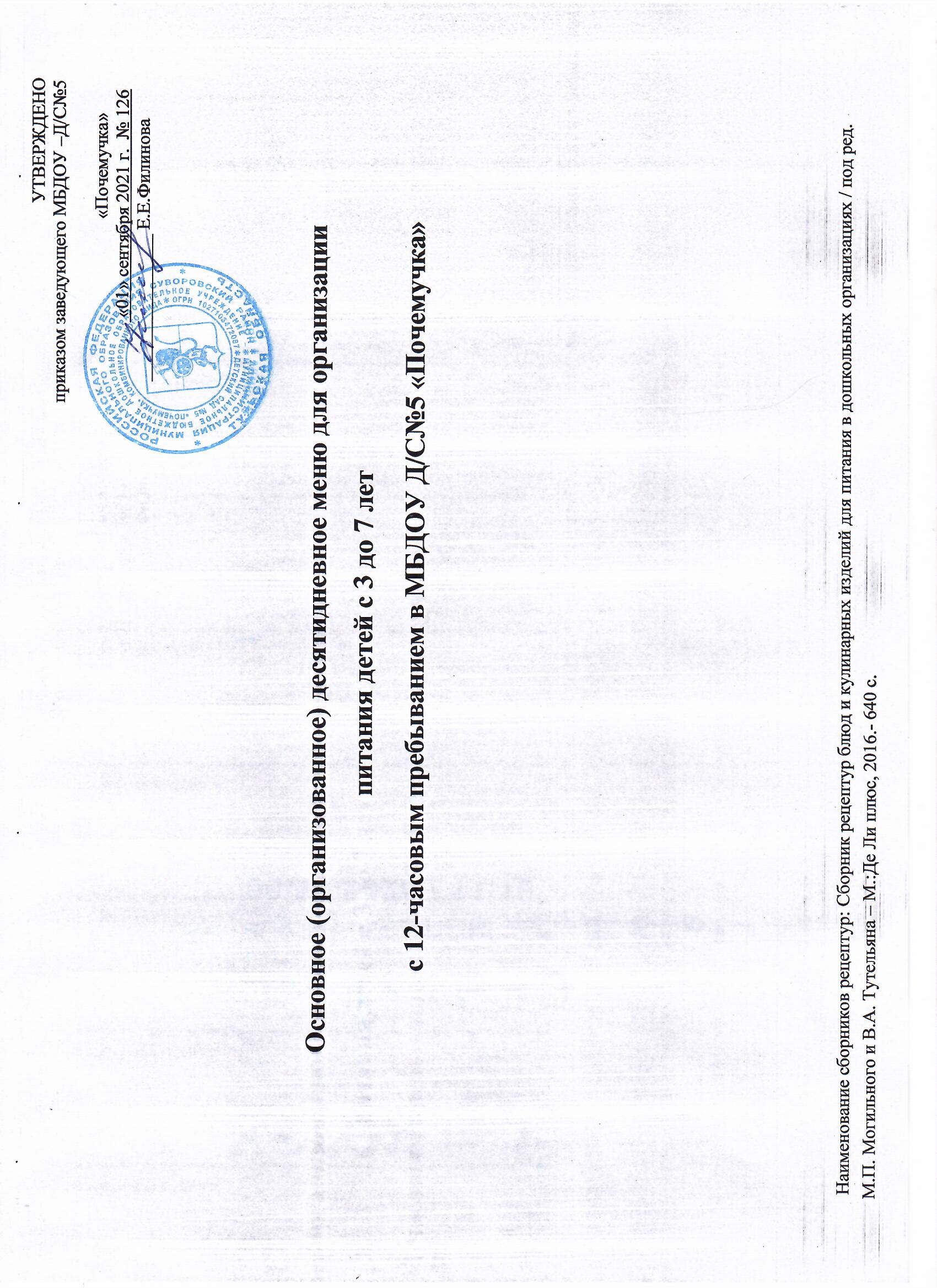
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 130 | Творожная запеканка | 130 | 4,87 | 5,65 | 19,17 | 147,93 | 0,09 | 0,20 |  | 0,13 | 125,29 |  |  | 1,03 |
| 115 | Соус молочный | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 79,65 | 0,033 |  |  | 0,009 | 6,0 |  |  | 0,33 |
| 149 | Масло сливочное | 6 | 4,15 | 0,05 | 0,05 | 37,4 |  |  | 0,02 |  |  |  |  |  |
| 29 | Сыр порционный | 8 | 1,56 | 1,60 |  | 21,12 | 0,0018 | 0,16 | 0,012 | 0,022 | 62,4 |  |  | 0,072 |
| 117 | Какао на молоке | 150 | 3.52 | 3,27 | 16.55 | 105,66 |  | 3,0 |  |  | 10,4 | 4,45 | 4,05 | 0,49 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **13,06** | **11,20** | **45,6** | **333,43** | **0,124** | **3,36** | **0,032** | **0,161** | **202,09** | **4,45** | **4,05** | **1,92** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 140 | Фрукт | 95 | 0,30 | 0,40 | 10,3 | 47,3 | 0,020 | 5,0 |  | 0,03 | 25,30 |  |  | 19,0 |
|  | **Всего за 2 завтрак** |  | **0,30** | **0,40** | **10,3** | **47,3** | **0,020** | **5,0** |  | **0,03** | **25,30** |  |  | **19,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Салат «летний» из свежих помидоров и огурцов | 50 | 0,06 |  | 0,13 | 1,11 |  | 0,43 |  |  | 1,95 |  |  | 0,33 |
| 66 | Суп лапша домашняя с мясом птицы. | 180 | 2,25 | 3,45 | 10,53 | 82,57 | 0,01 | 0,48 |  | 0,01 | 10,09 |  |  | 0,36 |
| 298 | Картофельное пюре | 130 | 17,66 | 11,33 | 25,03 | 273,31 | 0,08 | 25,00 |  | 0,19 | 75,27 |  |  | 2,02 |
| 282 | Котлета мясная | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 0,045 |  |  | 0,03 | 11,88 |  |  | 1,17 |
| 126 | Компот из сухофруктов  с витамином С. | 150 | 0,78 |  | 20,22 | 80,58 | 0,015 | 0,6 |  | 0,04 | 30,86 |  |  | 0,51 |
|  | **Всего за обед** |  | **22,73** | **15,14** | **67,79** | **496,97** | **0,150** | **26,51** |  | **0,27** | **128,19** |  |  | **4,39** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 463 | Кисель плодовоягодный | 150 | 5,04 | 4,5 | 21,6 | 132,0 | 0,06 |  |  | 0,24 | 189,6 |  |  | 0,16 |
| 184 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,57 | 2,54 | 22,81 | 108,23 | 0,26 | 0,005 |  | 0,017 | 10,36 |  |  | 0,037 |
|  | **Всего за полдник** |  | **8,61** | **7,04** | **44,41** | **240,23** | **0,32** | **0,005** |  | **0,257** | **199,9** |  |  | **0,19** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 177 | Каша гречневая молочная | 180 | 16,75 | 2,33 | 4,46 | 102,47 | 0,020 | 0,47 |  | 0,014 | 46,37 |  |  | 0,43 |
| 148 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,63 | 5,07 | 20,72 | 138,84 | 0,13 | 18,9 |  | 0,08 | 14,39 |  |  | 1,16 |
|  | Вафли (Пряник) | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 | 0,03 |  |  | 0,02 | 5,8 |  |  | 0,78 |
| 398 | Чай | 150 | 0,49 | 0,20 | 14,14 | 68,18 | 0,009 | 144 |  | 0,03 | 8,78 | 2,44 | 2,44 | 0,45 |
|  | **Всего за ужин** |  | **21,19** | **7,84** | **47,24** | **348,09** | **0,189** | **163,37** |  | **0,14** | **75,34** | **2,44** | **2,44** | **2,82** |
|  | **Всего за день** |  | **65,89** | **41,62** | **215,34** | **1466,02** | **0,803** | **171,24** | **0,032** | **0,828** | **630,82** | **6,89** | **6,49** | **28,32** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества**  **(мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| **Итого за 10 дней** | **575,68** | **477,37** | **1880,57** | **15362,89** | **6,96** | **1592,11** | **13,866** | **25,913** | **6784,52** | **2132,0** | **558,94** | **269,52** |
| **В среднем за 1 день** | **57,568** | **47,737** | **188,057** | **1536,289** | **0,696** | **159,211** | **1,386** | **2,5913** | **678,452** | **213,20** | **55,894** | **26,952** |

Примерное 10-дневное меню ( осенне - зимний период) разработано на основании:

1. «Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания в дошкольных организациях», под ред. Могильного М.П., 2016 г.

Овощи урожая 2020 года для приготовления салатов будут использоваться после термической обработки с 01.03.2021 года.

**День 1.**

**Неделя** : первая

**Сезон:** весна - лето

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Каша пшенная на молоке жидкая | 200 | 5,50 | 5,83 | 23,48 | 169,31 | 0,1 | 0,9 | 0,26 | 0,2 | 185,86 | 183,65 | 37,23 | 0,72 |
| 29 | Сыр порционный | 10 | 2,08 | 2,14 |  | 28,16 | 0,0024 | 0,224 | 0,016 | 0,0304 | 83,2 |  |  | 0,096 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,4 | 24,30 | 122,31 | 0,055 |  |  | 0,015 | 10,0 |  |  | 0,55 |
| 149 | Масло сливочное | 8 | 5,81 | 0,07 | 0,07 | 52,36 |  |  | 0,03 |  |  |  |  |  |
| 117 | Какао на молоке | 180 | 4,23 | 3,93 | 19,86 | 126,80 | 0,06 | 2,11 | 0,032 | 0,025 | 195,0 |  |  | 0,54 |
|  | **Всего за завтрак.** |  | **21,42** | **12,37** | **67,71** | **498,94** | **0,217** | **3,23** | **0,338** | **0,270** | **474,06** | **183,65** | **37,23** | **1,90** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 399 | Сок | 100 | 1,00 |  | 25,40 | 105,34 | 0,04 | 8 |  | 0,08 | 40 |  |  | 0,4 |
| 368 | Яблоко. | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,0 | 0,030 | 10,0 |  | 0,020 | 16,0 |  |  | 2,20 |
|  | **Всего за 2 завтрак** |  | **1,40** | **0,40** | **35,20** | **149,34** | **0,07** | **18,0** |  | **0,1** | **56,0** |  |  | **2,6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Салат «летний» | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 45,0 | 0,012 | 4,2 |  | 0,03 | 24,6 |  |  | 0,42 |
| 32 | Щи со сметаной с говядиной | 200 | 5,25 | 6,5 | 8,5 | 115,75 | 0,75 | 24,67 |  | 0,04 | 64,75 |  |  | 0,77 |
| 93 | Бефстроганов из отварного мяса | 70 | 10,92 | 11,76 | 3,16 | 147,52 | 0,01 | 0,29 |  | 0,06 | 25,09 |  |  | 1,46 |
| 317 | Макаронные изделия отварные | 130 | 3,82 | 0,53 | 20,75 | 103,40 | 0,060 |  |  | 0,020 | 4,97 |  |  | 0,80 |
| 148 | Хлеб ржаной | 25 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 | 0,06 |  |  | 0,04 | 11,6 |  |  | 1,56 |
| 126 | Компот из кураги с витамином С | 180 | 1,04 |  | 26,96 | 107,44 | 0,020 | 0,8 |  | 0,04 | 41,15 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
|  | **Всего за обед** |  | **24,81** | **24,61** | **79,83** | **624,71** | **0,912** | **29,1** |  | **0,23** | **172,16** | **29,2** | **22,96** | **5,69** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 400 | Молоко кипячёное | 150 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 102,0 | 0,07 |  |  | 0,37 | 227,5 |  |  | 0,19 |
| 287 | Хлеб пшеничный с повидлом | 40  30 | 4,741 | 7,84 | 45,6 | 190,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** |  | **10,54** | **14,24** | **55,0** | **310,0** | **0,07** |  |  | **0,37** | **227,5** |  |  | **0,19** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Тефтели рыбные | 80 | 10,88 | 9,28 | 12,05 | 176,0 | 0,056 | 0,22 |  | 0,064 | 22,16 |  |  | 0,58 |
| 315 | Картофельное пюре | 130 | 2,43 | 3,93 | 26,90 | 139,8 | 0,020 |  |  | 0,010 | 0,91 |  |  | 0,35 |
| 348 | Соус | 50 | 1,25 | 2,1 | 7,35 | 52,8 | 0,06 | 4,0 |  | 0,04 | 10,2 |  |  | 0,60 |
| 280 | Чай с лимоном | 180 | 0,06 |  | 22,8 | 86,0 | 0,015 | 14,62 |  |  | 19,5 |  |  |  |
| 148 | Хлеб ржаной | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за ужин** |  | **14,66** | **15,32** | **69,19** | **455,34** | **0,151** | **23,34** |  | **0,114** | **55,29** |  |  | **1,71** |
|  | **Всего за день** |  | **72,83** | **66,94** | **306,93** | **2038,33** | **1,42** | **73,67** | **0,338** | **0,984** | **929,01** | **212,85** | **60,19** | **9,49** |

**День 2.**

**Неделя:** первая

**Сезон:** весна - лето

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 81 | Запеканка творожная. | 150 | 17,2 | 8,2 | 13,5 | 204,6 | 0,06 | 0,405 |  | 0,37 | 220,39 |  |  | 0,088 |
| 115 | Соус молочный сладкий. | 50 | 1,97 | 1,57 | 2,55 | 44,84 | 0,01 | 0,15 | 0,07 | 0,05 | 58,95 | 47,31 | 7,56 | 0,10 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,4 | 24,30 | 122,31 | 0,055 |  |  | 0,015 | 10,0 |  |  | 0,55 |
| 149 | Масло сливочной | 8 | 3,64 | 3,75 |  | 52,36 | 0,0042 | 0,392 | 0,02 | 0,053 | 145,6 |  |  | 0,168 |
| 11/0 | Кофе с молоком | 180 | 0,23 | 4,07 | 13,31 | 52,59 |  | 4,0 |  |  | 15,16 |  |  | 0,57 |
|  | **Всего за завтрак.** |  | **26,84** | **17,99** | **53,66** | **473,62** | **0,129** | **4,94** | **0,09** | **0,488** | **450,1** | **47,31** | **7,56** | **1,476** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 156 | Сок | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,0 | 96,0 | 0,040 | 10,0 |  | 0,050 | 8,0 |  |  | 0,60 |
|  | **Всего за 2 завтрак** |  | **1,50** | **0,50** | **21,0** | **96,0** | **0,040** | **10,0** |  | **0,050** | **8,0** |  |  | **0,60** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Салат из свежей капусты и моркови с м.р. | 60 | 0,99 | 4,25 | 2,94 | 54,46 | 0,018 | 15,45 |  | 0,024 | 27,93 |  |  | 0,36 |
| 43 | Суп рыбный | 200 | 15,92 | 0,75 | 11,52 | 135,80 | 0,10 | 7,37 |  | 0,12 | 60,75 |  |  | 0,85 |
| 76 | Котлета из мяса птицы | 70 | 5,32 | 5,41 | 4,09 | 178,82 | 0,10 | 8,61 |  | 0,56 | 14,46 |  |  | 2,25 |
| 58 | Пюре картофельное | 150 | 3,26 | 4,68 | 20.44 | 137,0 | 0,11 | 18,16 | 26,0 | 10,53 | 37 |  | 27.8 | 1.01 |
| 148 | Хлеб ржаной | 25 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 | 0,06 |  |  | 0,04 | 11,6 |  |  | 1,56 |
| 126 | Компот из сухофруктов  с витамином С | 180 | 1,04 |  | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,8 |  | 0,04 | 41,15 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
|  | **Всего за обед** |  | **28,18** | **10,82** | **66,45** | **625,16** | **0,41** | **32,16** |  | **11,30** | **193,58** | **29,2** | **22,96** | **6,57** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 251 | Напиток кисломолочный сладкий | 180 | 5,6 | 5,0 | 21,2 | 158,0 | 0,054 | 217,8 |  | 0,72 | 244,8 |  |  | 0,18 |
| 2 | печенье | 40 | 4,55 | 4,10 | 34,0 | 148,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** |  | **10,15** | **9,10** | **55,2** | **306,0** | **0,054** | **217,8** |  | **0,72** | **244,8** |  |  | **0,18** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Винегрет овощной | 200 | 2,29 | 10,47 | 13,07 | 155,72 | 0,085 | 22,52 |  | 0,085 | 57,03 | 70,8 | 21,86 | 1,49 |
| 213 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,76 | 0,03 |  |  | 0,16 | 56,00 |  |  | 1,0 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 | 0,045 |  |  | 0,03 | 8,7 |  |  | 1,17 |
| 122 | Чай с лимоном | 180 |  |  | 9,99 | 119,0 |  |  |  |  | 0,20 |  |  | 0,031 |
|  | **Всего за ужин** | **450** | **10,44** | **17,56** | **48,46** | **472,08** | **0,16** | **22,52** |  | **0,275** | **121,93** | **70,8** | **21,86** | **3,69** |
|  | **Всего за день** |  | **77,11** | **55,07** | **244,77** | **1972,86** | **0,793** | **287,42** | **0,09** | **12,83** | **1,010** | **147,31** | **52,38** | **11,91** |

**День 3.**

**Неделя:** первая

**Сезон:** весна - лето.

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 81 | Каша манная молочная жидкая. | 200 | 6,0 | 6,4 | 30,6 | 196,0 | 0,06 | 1,43 |  | 0,37 | 220,39 | 221,32 | 51,00 | 0,27 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,4 | 24,30 | 122,31 | 0,055 |  |  | 0,015 | 10,0 |  |  | 0,55 |
| 149 | Масло сливочное | 8 | 5,81 | 0,07 | 0,07 | 52,36 |  |  | 0,03 |  |  |  |  |  |
| 361 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,44 | 1,46 | 24,78 | 117,72 | 0,018 | 0,58 |  | 0,063 | 66,6 |  |  | 0,18 |
|  | **Всего за завтрак.** |  | **18,05** | **8,33** | **79,75** | **488,39** | **0,133** | **2,01** | **0,03** | **0,448** | **296,99** | **221,32** | **51,00** | **1,0** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 140 | Фрукт | 100 | 0,15 | 0,21 | 5,45 | 24,91 | 0,010 | 2,6 |  | 0,015 | 12,82 |  |  | 10,07 |
|  | **Всего за 2 завтрак** |  | **0,15** | **0,21** | **5,45** | **24,91** | **0,010** | **2,6** |  | **0,015** | **12,82** |  |  | **10,07** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Огурец свежий | 60 | 0,80 | 2,76 | 3,50 | 42,13 | 0,05 | 1,13 |  | 0,03 | 18,97 |  |  | 0,73 |
| 12/12 | Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 4,72 | 2,5 | 19,37 | 140,6 | 0,17 | 14,65 |  | 0,12 | 52,60 |  |  | 1,42 |
| 53 | Капуста тушеная с мясом. | 200 | 10,00 | 8,2 | 10,8 | 280,00 | 0,08 | 21,0 |  | 0,07 | 104,22 |  |  | 1,00 |
| 148 | Хлеб ржаной | 25 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 | 0,06 |  |  | 0,04 | 11,6 |  |  | 1,56 |
| 126 | Компот из сухофруктов с витамином С | 180 | 1,04 |  | 26,96 | 107,44 | 0,020 | 0,8 |  | 0,04 | 41,15 |  |  | 0,68 |
|  | **Всего за обед** |  | **19,2** | **13,9** | **76,47** | **649,37** | **0,38** | **37,58** |  | **0,30** | **228,54** |  |  | **5,39** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 463 | Кисель | 180 | 5,6 | 5,0 | 24,0 | 119,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 608 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 3,8 | 29,72 | 122,31 |  |  |  | 0,004 | 10,0 |  |  | 0,56 |
|  | **Всего за полдник** |  | **8,2** | **8,8** | **53,72** | **324,0** |  |  |  | **0,006** | **12,5** |  |  | **0,70** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 79 | Омлет натуральный | 100 | 7,75 | 8,94 | 3,15 | 123,45 | 0,03 | 0,168 |  | 0,28 | 99,63 |  |  | 1,30 |
| 244 | Горошек зеленый консервированный | 60 | 3,11 | 3,63 | 5,15 | 65,86 | 0,20 | 0,024 |  | 0,12 | 16,53 |  |  | 0,43 |
| 33 | Салат из отварной свеклы с м.р | 60 | 0,80 | 2,76 | 3,50 | 42,13 | 0,05 | 1,13 |  | 0,03 | 18,97 |  |  | 0,73 |
| 148 | Хлеб ржаной | 25 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 | 0,045 |  |  | 0,03 | 8,7 |  |  | 1,17 |
| 11 | Напиток из кураги | 180 | 0,6 |  | 33,0 | 136,0 | 0,04 | 8 |  | 0,08 | 10,0 |  |  | 0,4 |
|  | **Всего за ужин** |  | **13,58** | **15,57** | **52,72** | **407,04** | **0,365** | **9,32** |  | **0,54** | **153,83** |  |  | **4,03** |
|  | **Всего за день** |  | **59,18** | **46,81** | **268,11** | **1893,71** | **0,888** | **51,51** | **0,03** | **1,309** | **704,68** | **221,32** | **51,00** | **21,19** |

**День 4.**

**Неделя:** первая

**Сезон:** весна - лето.

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 130 | Каша овсяная молочная жидкая | 200 | 5,42 | 6,28 | 21,31 | 164,27 | 0,11 | 0,23 |  | 0,15 | 139,21 |  |  | 1,15 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,4 | 24,30 | 122,31 | 0,055 |  |  | 0,015 | 10,0 |  |  | 0,55 |
| 29 | Сыр порционный | 8 | 2,08 | 2,14 |  | 28,16 | 0,002 | 0,224 | 0,016 | 0,030 | 83,2 |  |  | 0,09 |
| 149 | Масло сливочное | 8 | 5,81 | 0,07 | 0,07 | 52,36 |  |  | 0,03 |  |  |  |  |  |
| 117 | Какао на молоке | 180 | 4,23 | 3,93 | 19,86 | 126,8 |  | 4,0 | 0,032 |  | 11,6 |  |  | 0,55 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **21,34** | **12,82** | **65,54** | **493,90** | **0,167** | **4,45** | **0,078** | **0,195** | **244,0** |  |  | **2,34** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 145 | Фрукт(апельсин) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 46,45 | 0,040 | 60,63 |  | 0,030 | 0,30 |  |  | 34,35 |
|  | **Всего за 2 завтрак** |  | **0,9** | **0,2** | **8,1** | **46,45** | **0,040** | **60,63** |  | **0,030** | **0,30** |  |  | **34,35** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Салат из свежих огурцов с раст. маслом | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 0,02 | 12,24 |  | 0,01 | 10,54 |  |  | 0,49 |
| 34 | Рассольник со сметаной с мясом птицы. | 200 | 4,22 | 2,37 | 15,30 | 156,12 | 0,12 |  |  | 0,10 | 53,25 |  |  | 1,10 |
| 277 | Гуляш из отварного мяса | 70 | 9,01 | 7,13 | 2,29 | 109,36 | 0,01 | 0,47 |  | 0,05 | 16,26 |  |  | 0,69 |
| 317 | Гречка | 130 | 3,82 | 0,53 | 20,75 | 103,40 | 0,060 |  |  | 0,020 | 4,97 |  |  | 0,80 |
| 148 | Хлеб ржаной | 25 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 | 0,06 |  |  | 0,04 | 11,6 |  |  | 1,56 |
| 126 | Компот из сухофруктов с витамином С | 180 | 1,04 |  | 26,96 | 107,44 | 0,020 | 0,8 |  | 0,04 | 41,15 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
|  | **Всего за обед** |  | **21,87** | **15,85** | **85,76** | **626,92** | **0,28** | **172,7** |  | **0,26** | **106,3** | **29,2** | **22,96** | **5,15** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 400 | Чай с молоком | 180 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120,0 | 0,10 |  | 0,06 | 0,28 | 227,5 |  |  | 0,19 |
| 147 | Булочка домашняя | 60 | 5,5 | 9,1 | 32,08 | 185,0 | 0,033 | 0,58 | 0,05 | 0,009 | 27,92 | 38,62 | 9,30 | 0,78 |
|  | **Всего за полдник** |  | **11,3** | **15,5** | **41,48** | **305,0** | **0,133** |  | **0,06** | **0,289** | **233,5** |  |  | **0,52** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 268 | Суфле из рыбы | 80 | 13,86 | 6,44 | 3,25 | 126,66 | 0,056 | 0,654 |  | 0,12 | 43,83 |  |  | 0,64 |
| 61 | Картофель отварной со сливочным маслом | 130 | 2,77 | 5,1 | 13,88 | 153,58 | 0,034 | 2,15 |  | 0,068 | 58,17 |  |  | 2,41 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,4 | 0,045 |  |  | 0,03 | 8,7 |  |  | 1,17 |
| 398 | Напиток из кураги | 180 | 0,55 | 0,23 | 15,72 | 75,76 | 0,012 | 160,0 |  | 0,04 | 9,76 | 2,72 | 2,72 | 0,51 |
|  | **Всего за ужин** |  | **18,50** | **12,01** | **40,77** | **395,40** | **0,147** | **162,8** |  | **0,258** | **120,4** | **2,72** | **2,72** | **4,73** |
|  | **Всего за день** |  | **73,91** | **56,38** | **241,6** | **1864,67** | **0,767** | **401,7** | **0,138** | **1,002** | **704,5** | **31,9** | **25,68** | **46,71** |

**День 5.**

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний.

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 94 | Суп молочный с крупой | 200 | 4,82 | 5,08 | 16,84 | 238,32 | 0,06 |  |  | 0,36 | 158,82 |  |  | 0,24 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,4 | 24,30 | 122,31 | 0,055 |  |  | 0,015 | 10,0 |  |  | 0,55 |
| 29 | Сыр порционный | 10 | 3,64 | 3,75 |  | 49,28 | 0,004 | 0,39 | 0,02 | 0,053 | 145,6 |  |  | 0,16 |
| 132 | Чай с сахаром | 180 | 0,15 |  | 14,04 | 53,27 | 0,007 | 0,1 |  | 0,010 | 5,37 |  |  | 0,86 |
|  | **Всего за завтрак.** |  | **12,41** | **9,23** | **55,18** | **463,18** | **0,126** | **0,49** | **0,02** | **0,438** | **319,79** |  |  | **1,81** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 371 | Фрукт, сок | 100 | 0,10 | 0,42 | 3,9 | 20,14 | 0,031 | 20,1 |  | 0,015 | 0,053 |  |  | 18,55 |
|  | **Всего за 2 завтрак** |  | **0,10** | **0,42** | **3,9** | **20,14** | **0,031** | **20,1** |  | **0,015** | **0,053** |  |  | **18,55** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Салат из свежих помидоров с м.р. | 60 | 0,67 | 7,82 | 2,82 | 47,45 | 0,020 | 12,24 |  | 0,018 | 10,54 |  |  | 0,49 |
| 46 | Свекольник со сметаной с говядиной | 200 | 8,7 | 6,2 | 6,25 | 128,79 | 0,12 | 12,35 |  | 0,10 | 60,20 | 177,05 | 32,55 | 1,30 |
| 97 | Запеканка картофельная с отварным мясом | 220 | 19,80 | 16,06 | 18,26 | 264,9 | 0,015 | 9,57 | 0,242 | 0,045 | 79,024 |  |  | 3,168 |
| 348 | Соус томатный | 50 | 3,55 | 2,8 | 7,30 | 37,25 | 0,06 | 4,0 |  | 0,06 | 10,2 |  |  | 0,60 |
| 148 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 | 0,06 |  |  | 0,04 | 11,6 |  |  | 1,56 |
| 280 | Компот из сухофруктов с витамином С. | 180 | 0,30 |  | 38,56 | 157,50 |  | 19,50 |  |  | 12,0 |  |  | 0,94 |
|  | **Всего за обед** |  | **30,31** | **24,37** | **92,71** | **715,09** | **0,291** | **48,16** | **0,242** | **0,287** | **193,47** | **177,05** | **32,55** | **8,05** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 251 | Напиток кисломолочный | 180 | 5,6 | 5,0 | 21,2 | 158,0 | 0,054 | 217,8 |  | 0,72 | 244,8 |  |  | 0,18 |
| 1. | пряник | 50 | 3,5 | 4,5 | 34,5 | 190,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** |  | **9,1** | **9,5** | **55,7** | **348,0** | **0,054** | **217,8** |  | **0,72** | **244,8** |  |  | **0,18** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 85 | Сырники из творога. | 150 | 27,9 | 5,4 | 27,3 | 274,5 | 0,09 | 0,34 |  | 0,42 | 219,39 | 327,87 | 32,43 | 1,15 |
| 122 | Кисель плодовоягодный | 180 |  |  | 9,99 | 119,0 |  |  |  |  | 0,20 |  |  | 0,031 |
| 40 | Салат из моркови с яблоком | 60 | 0,50 | 3,12 | 4,70 | 49,13 | 0,026 | 4,16 |  | 0,026 | 12,70 |  |  | 0,77 |
|  | **Всего за ужин** |  | **28,50** | **8,94** | **45,89** | **462,77** | **0,137** | **24,6** |  | **0,461** | **232,29** | **327,87** | **32,43** | **20,50** |
|  | **Всего за день** |  | **82,46** | **42,0** | **270,7** | **2009,18** | **0,643** | **309,72** | **0,262** | **1,93** | **998,20** | **504,92** | **64,98** | **30,26** |

**День 6.**

**Неделя:**вторая

**Сезон:** весна - лето

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая ценность** | | **Витамины (мг)** | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | |
| **Б** | | **Ж** | **У** | **В1** | | **С** | **А** | **В2** | | **Са** | | **Р** | **Мg** | | **Fе** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | **7** | | **8** | | **9** | **10** | **11** | | **12** | | **13** | **14** | | **15** | |
|  | **Завтрак** |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  | |  | |
| 189 | Каша из смеси круп на молоке жидкая. | 200 | 4,96 | | 5,59 | 23,49 | 165,08 | | 0,180 | | 0,52 | 0,016 | 0,180 | | 138,14 | |  |  | | 1,8 | |
| 147 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | | 0,4 | 24,30 | 122,31 | | 0,055 | |  |  | 0,015 | | 10,0 | |  |  | | 0,55 | |
| 149 | Масло сливочное | 7 | 5,81 | | 0,07 | 0,07 | 52,36 | |  | |  | 0,03 |  | |  | |  |  | |  | |
| 361 | Кофейный напиток | 200 | 2,44 | | 1,46 | 24,78 | 117,72 | | 0,02 | | 0,650 |  | 0,074 | | 74 | |  |  | | 0,196 | |
|  | **Всего за завтрак.** |  | **19,89** | | **11,21** | **78,75** | **457,47** | | **0,255** | | **1,17** | **0,046** | **0,269** | | **222,14** | |  |  | | **2,546** | |
|  | **Второй завтрак** |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  | |  | |
| 368 | Сок | 100 | 0,40 | | 0,40 | 9,80 | 44,0 | | 0,030 | | 10,00 |  | 0,020 | | 16,00 | |  |  | | 2,20 | |
|  | **Всего за 2 завтрак** |  | **0,40** | | **0,40** | **9,80** | **44,0** | | **0,030** | | **10,00** |  | **0,020** | | **16,00** | |  |  | | **2,20** | |
|  | **Обед** |  |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |
| 13 | Салат | 60 | 0,99 | | 4,25 | 2,94 | 54,46 | 0,018 | | 15,45 | |  | | 0,024 | | 27,93 |  |  | | 0,36 | |
| 630 | Суп харчо с мясом птицы. | 250 | 11,27 | | 8,30 | 2,70 | 189,12 | 0,09 | | 4,39 | |  | | 0,14 | | 25,41 |  |  | | 2,40 | |
| 282 | Котлета мясная | 70 | 10,87 | | 8,24 | 11,24 | 162,16 | 0,07 | | 0,105 | |  | | 0,110 | | 30,45 |  |  | | 1,05 | |
| 161 | Картофельное пюре | 130 | 5,7 | | 4,9 | 11,99 | 108,46 | 0,26 | |  | |  | | 0,07 | | 61,93 |  |  | | 3,64 | |
| 148 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | | 0,48 | 15,84 | 79,2 | 0,06 | |  | |  | | 0,04 | | 11,6 |  |  | | 1,56 | |
| 126 | Компот из изюма с витамином С | 200 | 1,04 | |  | 26,96 | 107,44 | 0,020 | | 0,8 | |  | | 0,04 | | 41,15 | 29,2 | 22,96 | | 0,68 | |
|  | **Всего за обед** |  | **32,51** | | **26,17** | **71,67** | **700,84** | **0,518** | | **17,74** | |  | | **0,424** | | **198,47** | **29,2** | **22,96** | | **9,69** | |
|  | **Полдник** |  |  | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |
| 463 | Напиток кисломолочный | 200 | 5,6 | | 5,0 | 24,0 | 160, |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |
| 152 | пряник | 50 | 3,6 | | 4,77 | 24,4 | 155,0 |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |
|  | **Всего за полдник** |  | **7,45** | | **6,6** | **47,1** | **315,0** |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |
|  | **Ужин** |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  | |
| 59 | Рагу овощное | 150 | | 2,1 | 1,5 | 11,25 | 64,95 | 3,86 | | 50,54 | |  | | 0,22 | | 80,0 |  |  | 2,80 | |
| 275 | Куры отварные | 60 | | 7,7 | 16,73 | 0,28 | 169,0 | 0,14 | |  | |  | | 0,11 | | 24,5 |  |  | 1,26 | |
| 148 | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 | 0,045 | |  | |  | | 0,03 | | 8,7 |  |  | 1,17 | |
| 134 | Чай | 200 | | 0,8 | 0,60 | 22,0 | 96,0 | 0,04 | | 26,0 | |  | | 0,060 | | 38,0 |  |  | 4,60 | |
|  | **Всего за ужин** |  | | **12,21** | **19,4** | **49,29** | **408,4** | **4,065** | | **54,54** | |  | | **0,38** | | **127,2** |  |  | **8,03** | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  | |
|  | **Всего за день** |  | | **72,46** | **63,78** | **256,61** | **1925,71** | **5,13** | | **83,45** | | **0,046** | | **1,093** | | **563,81** | **29,2** | **29,96** | **22,46** | |

**День 7.**

**Неделя:**вторая

**Сезон:** весна - лето

**Возрастная категория: от 3 до7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 132 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 4,75 | 5,32 | 20,77 | 150,86 | 0,1 | 0,9 | 0,26 | 0,2 | 190,82 | 221,32 | 51,0 | 0,99 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,4 | 24,30 | 122,31 | 0,005 |  | 0,03 | 0,015 | 10,0 |  |  | 0,55 |
| 149 | Масло сливочное | 8 | 5,81 | 0,07 | 0,07 | 52,36 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Сыр порционный | 10 | 2,08 | 2,14 |  | 28,16 | 0,0024 | 0,22 | 0,01 | 0,030 | 83,2 |  |  | 0,096 |
| 138 | Чай сладкий с молоком | 180 | 1,34 | 1,48 | 12,19 | 67,91 | 0,02 | 0,60 |  | 0,14 | 128,1 | 95,94 | 17,5 | 0,70 |
|  | **Всего за завтрак.** |  | **22,12** | **17,93** | **66,97** | **421,60** | **0,17** | **1,64** | **0,30** | **0,38** | **412,12** | **317,26** | **68,5** | **2,236** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 156 | Фрукт (банан) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,0 | 95,0 | 0,040 | 10,0 |  | 0,050 | 8,0 |  |  | 0,60 |
|  | **Всего за 2 завтрак** |  | **1,50** | **0,50** | **21,0** | **95,0** | **0,040** | **10,0** |  | **0,050** | **8,0** |  |  | **0,60** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Помидор свежий. | 60 | 0,18 | 0,06 | 0,66 | 10,8 | 0,05 | 1,13 |  | 0,03 | 18,97 |  |  | 0,73 |
| 28 | Борщ со сметаной с говядиной. | 200 | 10,27 | 9,55 | 13,35 | 178,37 | 0,07 | 12,47 | 0,02 | 8,37 | 73,92 | 159,02 | 30,97 | 1,1 |
| 96 | Жаркое по- домашнему. | 220 | 11,68 | 11,94 | 21,34 | 268,11 | 0,17 | 4,51 |  | 0,15 | 32,01 |  |  | 2,59 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 | 0,06 |  |  | 0,04 | 11,6 |  |  | 1,56 |
| 126 | Компот из сухофруктов с витамином С. | 180 | 1,04 |  | 26,96 | 107,44 | 0,020 | 0,8 |  | 0,04 | 41,15 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
|  | **Всего за обед** |  | **25,81** | **22,03** | **78,15** | **643,92** | **0,37** | **18,91** | **0,02** | **8,63** | **177,65** | **188,22** | **30,29** | **6,66** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 384 | Молоко | 180 | 4,2 | 3,71 | 30,23 | 139,2 | 0,060 |  |  | 0,20 | 168,50 |  |  | 0,18 |
| 507 | Хлеб пшеничный, повидло | 60 | 38,0 | 0,06 | 47,88 | 163,0 |  |  |  | 0,006 | 15,0 |  |  | 0,84 |
|  | **Всего за полдник** |  | **42,2** | **3,77** | **78,11** | **302,2** | **0,054** |  |  | **0,206** | **183,5** |  |  | **1,02** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Биточки рыбные | 80 | 11,94 | 9,06 | 10,34 | 171,73 | 0,088 | 0,120 |  | 0,88 | 33,352 |  |  | 0,896 |
| 317 | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,82 | 0,53 | 20,75 | 103,40 | 0,060 |  |  | 0,020 | 4,97 |  |  | 0,80 |
|  | Долька свежего огурца | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 348 | Соус томатный | 50 | 1,25 | 2,1 | 7,35 | 52,8 | 0,06 | 4,0 |  | 0,06 | 10,2 |  |  | 0,60 |
| 398 | Напиток из кураги | 180 | 0,55 | 0,23 | 15,72 | 75,76 | 0,012 | 160,0 |  | 0,04 | 9,76 | 2,72 | 2,72 | 0,51 |
|  | **Всего за ужин** |  | **17,56** | **11,92** | **54,16** | **469,55** | **0,22** | **164,12** |  | **0,12** | **58,28** | **2,72** | **2,72** | **2,80** |
|  | **Всего за день** |  | **109,19** | **56,15** | **298,39** | **1932,27** | **0,854** | **194,67** | **0,32** | **9,38** | **831,55** | **508,2** | **101,5** | **13,31** |

**День 8.**

**Неделя:**вторая

**Сезон:** весна - лето

**Возрастная категория: с** 3 лет до 7лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | | **Fе** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | | **15** | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 66 | Каша гречневая молочная жидкая | 200 | 6,97 | 10,42 | 25,0 | 222,38 | 0,1 | 0,9 |  | 0,22 | 184,48 |  |  | | 1,5 | |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,4 | 24,30 | 122,31 | 0,055 |  |  | 0,015 | 10,0 |  |  | | 0,55 | |
| 117 | Какао на молоке | 180 | 4,23 | 3,93 | 19,86 | 126,8 | 0,036 | 0,97 | 0,032 | 0,216 | 199,02 | 166,87 | 28,60 | | 0,63 | |
|  | **Всего за завтрак.** |  | **17,64** | **17,73** | **73,48** | **483,99** | **0,198** | **1,87** | **0,032** | **0,491** | **407,5** | **166,87** | **28,60** | | **2,93** | |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 399 | Фрукт | 100 | 1,00 |  | 20,20 | 85,34 | 0,020 | 4,0 |  | 0,020 | 14,0 |  |  | | 2,8 | |
|  | **Всего за 2 завтрак** |  | **1,10** | **0,42** | **24,0** | **105,48** | **0,051** | **24,1** |  | **0,035** | **14,53** |  |  | | **21,35** | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 13 | Салат из свежих огурцов с м .раст | 60 | 0,45 | 3,64 | 1,42 | 40,37 | 0,017 |  |  | 0,024 | 13,10 |  |  | | 0,33 | |
| 99 | Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы. | 200 | 10,25 | 7,20 | 29,75 | 135,75 | 0,25 | 9,60 |  |  | 80 |  |  | | 3,05 | |
| 108 | Тефтели мясные в сметанном соусе. | 80 | 21,47 | 15,15 | 10,98 | 286,82 | 0,06 | 1,36 |  | 0,18 | 15,33 |  |  | | 3,37 | |
|  | Рис отварной | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 | 0,06 |  |  | 0,04 | 11,6 |  |  | | 1,56 | |
| 126 | Компот из кураги с витамином С | 180 | 1,04 |  | 26,96 | 107,44 | 0,020 | 0,8 |  | 0,04 | 41,15 | 29,2 | 22,96 | | 0,68 | |
|  | **Всего за обед** |  | **35,85** | **26,47** | **84,95** | **649,58** | **0,40** | **11,76** |  | **0,28** | **161,18** | **29,2** | **22,96** | | **8,99** | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 251 | Напиток кисломолочный сладкий | 180 | 5,6 | 5,0 | 21,2 | 158,0 | 0,054 | 217,8 |  | 0,72 | 244,8 |  |  | | 0,18 | |
| 2 | печенье | 50 | 4,55 | 4,10 | 34,0 | 148,0 | 0,02 |  |  |  | 6,0 |  |  | | 0,30 | |
|  | **Всего за полдник** |  | **7,11** | **8,04** | **41,91** | **306,0** | **0,074** | **217,8** |  | **0,72** | **250,8** |  |  | | **0,48** | |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 156 | Вареники ленивые | 150 | 16,95 | 17,92 | 17,47 | 297,75 | 0,045 | 0,045 |  | 0,021 | 128,2 |  |  | 0,70 | |
| 122 | Кисель плодовоягодный | 180 |  |  | 9,99 | 119,0 |  |  |  |  | 0,20 |  |  | 0,031 | |
|  | **Всего за ужин** |  | **17,83** | **18,82** | **37,66** | **463,89** | **0,126** | **40,81** | **0,032** | **0,07** | **135,86** |  |  | **38,01** | |
|  | **Всего за день** |  | **79,53** | **71,48** | **262,0** | **2008,94** | **0,849** | **296,34** | **0,032** | **1,59** | **562,37** | **196,07** | **51,5** | **68,83** | |

**День 9.**

**Неделя:** вторая

**Сезон:** весна - лето

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 131 | Каша геркулесовая молочная | 200 | 5,0 | 8,2 | 30,30 | 215,0 | 0,06 | 0,22 |  | 0,14 | 122,02 |  |  | 0,40 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,4 | 24,30 | 122,31 | 0,055 |  |  | 0,015 | 10,0 |  |  | 0,55 |
| 149 | Масло сливочное | 8 | 5,81 | 0,07 | 0,07 | 52,36 |  |  | 0,03 |  |  |  |  |  |
| 147 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,14 | 3,24 | 15,18 | 103,27 | 0,018 | 0,58 |  | 0,063 | 66,6 |  |  | 0,18 |
|  | **Всего за завтрак.** |  | **16,8** | **9,98** | **76,97** | **495,94** | **0,133** | **0,8** | **0,03** | **0,218** | **198,62** |  |  | **1,13** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 145 | Фрукт | 100 | 0,202 | 0,909 | 8,18 | 45,45 | 0,040 | 60,63 |  | 0,030 | 0,30 |  |  | 34,35 |
|  | **Всего за 2 завтрак** |  | **0,202** | **0,909** | **8,18** | **45,45** | **0,040** | **60,63** |  | **0,030** | **0,30** |  |  | **34,35** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из отварной свеклы с м. раст. | 60 | 0,80 | 2,76 | 3,80 | 42,13 | 0,05 | 1,13 |  | 0,03 | 18,97 |  |  | 0,73 |
| 109 | Суп овощной «крестьянский» со сметаной на курином бульоне | 200 | 5,25 | 6,5 | 8,5 | 165,75 | 0,75 | 24,67 |  | 0,05 | 64,75 |  |  | 0,77 |
| 73 | Биточки из мяса говядины | 70 | 0,20 | 3,3 | 0,52 | 111,6 | 0,05 |  | 0,045 | 19,64 |  |  |  | 0,84 |
| 67 | Картофельное пюре | 130 | 3,90 | 6,20 | 16,25 | 138,38 | 0,14 |  |  | 0,07 | 9,47 |  |  | 2,88 |
| 348 | Соус томатный | 50 | 2,13 | 1,68 | 4,38 | 22,35 | 0,06 | 4,0 |  | 0,06 | 10,2 |  |  | 0,60 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 | 0,06 |  |  | 0,04 | 11,6 |  |  | 1,56 |
| 372 | Компот из свежих яблок с витамином С | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 |  | 1,72 |  |  | 14,48 |  |  | 0,94 |
|  | **Всего за обед** |  | **15,08** | **21,08** | **73,17** | **657,01** | **1,11** | **31,52** | **0,045** | **19,89** | **129,47** | **29,2** | **22,96** | **8,32** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 400 | Молоко кипяченое | 180 | 5,6 | 5,0 | 24,0 | 120,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 151 | Плюшка «московская» | 50 | 3,7 | 7,5 | 36,0 | 180,6 | 0,05 |  |  |  | 10,0 |  |  | 0,50 |
|  | **Всего за полдник** |  | **3,48** | **3,17** | **28,78** | **300,6** | **0,05** |  |  |  | **10,0** |  |  | **0,50** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 79 | Макароны, запечённые с яйцом | 150 | 7,75 | 8,94 | 3,15 | 123,45 | 0,03 | 0,16 | 0,22 | 0,28 | 99,63 | 149,7 | 14,26 | 1,30 |
| 244 | Зеленый горошек консервированный. | 40 | 3,11 | 3,63 | 5,15 | 65,86 | 0,20 | 0,024 |  | 0,12 | 16,53 |  |  | 0,43 |
| 5 | Салат из свеклы с раст.маслом | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 |  | 4,5 |  |  | 2,52 |  |  | 0,18 |
| 148 | Хлеб ржаной. | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,6 | 0,03 |  |  | 0,02 | 5,8 |  |  | 0,78 |
| 134 | Чай | 180 | 0,8 | 0,60 | 22,0 | 91,0 | 0,04 | 26,0 |  | 0,06 | 38,0 |  |  | 4,60 |
|  | **Всего на ужин** | **450** | **14,12** | **18,75** | **42,84** | **391,31** | **0,3** | **30,68** | **0,22** | **0,48** | **162,48** | **149,7** | **14,26** | **7,29** |
|  | **Всего за день** |  | **49,68** | **53,88** | **229,94** | **1890,31** | **1,633** | **123,63** | **0,295** | **20,61** | **500,87** | **178,9** | **37,22** | **51,59** |

**День 10.**

**Неделя:** вторая

**Сезон:** весна - лето

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 130 | Творожная запеканка | 150 | 15,78 | 13,07 | 25,37 | 275,9 | 0,11 | 1,54 |  | 0,15 | 139,21 |  |  | 1,15 |
| 115 | Соус молочный | 50 | 1,13 | 2,9 | 0,03 | 1,9 | 0,009 | 4,45 |  | 0,025 | 21,9 |  |  | 0,06 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 |  |  | 0,03 | 9,3 |  |  | 0,62 |
| 6 | Масло сливочное | 8 | 0,04 | 4,12 | 0,04 | 37,40 |  |  | 0,03 |  | 0,6 |  |  | 0,01 |
| 7 | Сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,00 | 0 | 0,07 | 0 | 0,05 | 88 |  |  | 0,096 |
| 397 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 0,04 | 1,17 | -- | 0,14 | 113,20 |  |  | 0,12 |
|  | **Всего за завтрак.** | **438** | **24,57** | **33,00** | **53,82** | **577,3** | **0,167** | **4,45** | **0,046** | **0,195** | **244,01** | **4,95** | **4,51** | **2,346** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 140 | Фрукт | 100 | 0,31 | 0,42 | 10,91 | 49,82 | 0,021 | 5,3 |  | 0,031 | 25,65 |  |  | 20,14 |
|  | **Всего за 2 завтрак** | **100** | **0,31** | **0,42** | **10,91** | **49,82** | **0,021** | **5,3** |  | **0,031** | **25,65** |  |  | **20,14** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Салат «летний» из св. помидор | 60 | 0,54 | 3,08 | 1,73 | 36,86 | 0,023 | 12,45 |  | 0,018 | 9,34 |  |  | 0,37 |
| 86 | Суп лапша домашняя с мясом птицы. | 200 | 1,77 | 4,05 | 9,5 | 82,00 | 0,04 | 0,60 |  | 0,02 | 12,62 |  |  | 0,47 |
| 321 | Картофельное пюре | 150 | 3,40 | 53,35 | 20,52 | 152,5 | 0,155 | 20,17 |  | 0,12 | 41,08 |  |  | 1,12 |
| 282 | Котлета мясная | 70 | 10,87 | 8,24 | 11,24 | 183,00 | 0,07 | 0,105 |  | 0,110 | 30,45 |  |  | 1,05 |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 | 0,06 |  |  | 0,04 | 11,6 |  |  | 1,56 |
| 376 | Компот из сухофруктов с витамином С. | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,020 | 0,8 |  | 0,04 | 41,15 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
|  | **Всего за обед** | **690** | **26,02** | **17,27** | **83,69** | **646,56** | **0,19** | **29,49** |  | **0,31** | **150,78** | **29,2** | **22,96** | **2,78** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 463 | Кисель плодовоягодный | 180 | 5,6 | 5,0 | 24,0 | 160,0 | 0,07 |  |  | 0,28 | 227,52 |  |  | 0,19 |
| 184 | Хлеб пшеничный | 40 | 4,08 | 2,91 | 26,07 | 148,09 | 0,29 | 0,006 |  | 0,019 | 11,84 |  |  | 0,043 |
|  | **Всего за полдник** | **220** | **9,56** | **6,99** | **35,15** | **308,09** | **0,36** | **0,006** |  | **0,29** | **239,3** |  |  | **0,23** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 177 | Каша молочная гречневая | 200 | 10,06 | 11,34 | 41,26 | 307,00 | 0,16 | 1,22 |  | 0,25 | 167,90 |  |  | 2,12 |
| 148 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 68,00 | 0,045 |  |  | 0,03 | 8,7 |  |  | 1,17 |
| 391 | Чай | 180 | 0,55 | 0,23 | 15,72 | 75,76 | 0,012 | 160 |  | 0,04 | 9,76 | 2,72 | 2,72 | 0,51 |
|  | Вафли ( пряник) | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за ужин** | **440** | **23,93** | **8,77** | **51,77** | **386,73** | **0,23** | **181,53** |  | **0,17** | **87,74** | **2,72** | **2,72** | **2,29** |
|  | **Всего за день** |  | **77,16** | **46,41** | **240,41** | **1756,42** | **0,938** | **220,77** | **0,046** | **0,99** | **747,48** | **36,8** | **30,19** | **27,78** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества**  **(мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **В2** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| **Итого за 10 дней** | **753,51** | **558,9** | **2619,46** | **1929,24** | **13,915** | **2042,88** | **1,617** | **51,718** | **6543,47** | **2067,47** | **504,6** | **303,53** |
| **В среднем за 1 день** | **75,35** | **55,89** | **261,946** | **1929,24** | **1,391** | **204,288** | **0,161** | **5,171** | **654,347** | **206,747** | **50,46** | **30,353** |

Примерное 10-дневное меню ( весенне-летний период) разработано на основании:

1. «Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания в дошкольных организациях», под ред. Могильного М.П., 2016 г.

Овощи урожая 2020 года для приготовления салатов будут использоваться после термической обработки с 01.03.2021 года.