йцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъчсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсукенгшщзхъфывапролджэячс

|  |
| --- |
| Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Староурюпский детский сад «Солнышко»  УТВЕРЖДАЮ:  ЗАВЕДУЮЩАЯ ДОУ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. АНДРЕЕВА  **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  **( ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ)**  2019 |

**День:\_понедельник \_ Неделя\_\_\_\_1\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_\_ОТ 3 ДО 7\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | | | **энергетическая ценность блюда** | **Витамины, мг** | | | **минеральные в-ва, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **завтрак** | 11 | Омлет натуральный. | 100 | 9.7 | 15.03 | 2.53 | 169.23 | 0.016 | 0.32 | 0.38 | 82.08 | 1.7 |
|  | 57 | Какао – напиток с молоком. | 200 | 3.47 | 3.93 | 25.95 | 153.92 | 0.03 | 0.14 | 1.0 | 122.94 | 0.53 |
|  | 49 | Хлеб ржаной с маслом сыром | 20\5\20 | 6.62 | 9.48 | 10.06 | 152.0 | 0.03 | 0.14 | 0.56 | 214.3 | 0.33 |
| **2 завтрак** |  | Сок, печенье | 100\20 | 0.5\1.5 | -\2.36 | 14\14.8 | 56\87.2 | 0.02\0.016 | 0.04\0.01 | 4\- | 20\5.8 | 0.2\0.42 |
|  |  | **всего** | **465** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | 9 | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 250 | 6.22 | 8.21 | 18.39 | 170.98 | 0.12 | 0.05 | 16.5 | 16.6 | 0.98 |
|  | 35 | Картофель отварной . | 180 | 5.78 | 8.45 | 27.21 | 262.75 | 0.22 | 0.09 | 35.64 | 19.6 | 1.62 |
|  | 48 | Котлеты, припущенные из кур. | 70 | 11.81 | 12.8 | 4.79 | 181.18 | 0.04 | 0.1 | 0.05 | 22.56 | 1.79 |
|  | 29 | Соус томатный | 40 | 0.22 | 1.47 | 2.09 | 22.46 | 0.008 | - | 1.56 | 2.54 | 0.16 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.56 | - | 27.89 | 113.79 | 0.02 | 0.02 | 1.0 | 42.6 | 0.89 |
|  | 64 | Хлеб пшеничный. | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 116 | 0.053 | 0.015 | - | 10 | 0.55 |
|  |  | **всего** | **790** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | 52 | Пироги печёные из сдобного теста с повидлом. | 100 | 7.73 | 6.48 | 48.17 | 282.17 | 0.08 | 0.05 | - | 22.25 | 1.9 |
|  | 56 | Кофейный напиток с молокам. | 200 | 2.79 | 3.19 | 19.71 | 77.27 | 0.03 | 0.13 | 1.0 | 128.3 | 0.15 |
|  |  | **всего** | **300** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого за день** | **1555** |  |  |  | **1844.95** |  |  |  |  |  |

**День:\_вторник\_\_\_\_\_\_Неделя\_\_\_1\_\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_\_ОТ 3 ДО 7\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | | | **энергетическая ценность блюда** | **Витамины, мг** | | | **минеральные в-ва, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **завтрак** | 14 | Каша пшенная молочная жидкая. | 205 | 2.04 | 7.27 | 34.29 | 227.16 | 0.28 | 0.15 | 1.0 | 134.0 | 3.11 |
|  | 58 | Чай с сахаром | 200 | 0.156 | - | 14.04 | 53.27 | 0.063 | 0.010 | 0.1 | 5.37 | 0.86 |
|  | 50 | Хлеб ржаной с маслом | 20\15 | 1.69 | 15.07 | 10.27 | 183.33 | 0.027 | 0.02 | - | 9.6 | 0.36 |
| **2 завтрак** |  | Свежие фрукты (яблоки) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 0.02 | 10 | 16 | 2.2 |
|  |  | **всего** | **540** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | 10 | Суп картофельный с макаронными изделиями. | 250 | 2.83 | 2.86 | 21.76 | 124.09 | 0.14 | 0.11 | 16.56 | 25.45 | 0.99 |
|  | 47 | Ленивые голубцы. | 200 | 13.5 | 16.9 | 11.6 | 253 | 0.04 | 0.06 | 18.2 | 56.6 | 2.5 |
|  | 60 | Кисель из коцентрата ягодного. | 200 | 1.36 | - | 29.02 | 116.19 | 0.6 | 0.7 | 30.0 | 25.2 | 5.03 |
|  |  | хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 116 | 0.053 | 0.015 | - | 10 | 0.55 |
|  |  | **ВСЕГО** | **700** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | 36 | Жаркое по-домашнему. | 220 | 20.26 | 22.76 | 21.75 | 371.36 | 0.21 | 0.21 | 24.71 | 26.79 | 3.98 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.56 | - | 27.89 | 113.79 | 0.02 | 0.02 | 1.0 | 42.6 | 0.89 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 93 | 0.044 | 0.012 | - | 8 | 0.44 |
|  |  | **ВСЕГО** | **460** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1700** |  |  |  | **1698.19** |  |  |  |  |  |

**День:\_среда\_\_\_\_Неделя\_\_\_\_\_1\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | | | **энергетическая ценность блюда** | **Витамины, мг** | | | **минеральные в-ва, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **завтрак** | 68 | Каша кукурузная молочная жидкая. | 205 | 7.44 | 8.07 | 35.28 | 243.92 | 0.28 | 0.15 | 1.0 | 133.0 | 3.14 |
|  | 56 | Кофейный напиток с молоком . | 200 | 2.79 | 3.19 | 19.71 | 77.27 | 0.03 | 0.13 | 1.0 | 128.3 | 0.15 |
|  | 70 | Хлеб пшеничный с маслом повидлом | 20/5/10 | 1.0 | 2.45 | 19.19 | 54.85 | 0.017 | 0.041 | 0.11 | 6.53 | 0.56 |
| **2 завтрак** |  | кефир | 180 | 5.6 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | 0.08 | 0.34 | 0.14 | 25.2 | 0.2 |
|  |  | **ВСЕГО** | **620** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | 69 | Суп с овощами. | 250 | 1.93 | 5.86 | 12.59 | 115.24 | 0.12 | 0.11 | 22.28 | 33.23 | 0.86 |
|  | 20 | Макароны отварные с маслом. | 150 | 5.52 | 5.29 | 35.33 | 211.1 | 0.09 | 0.045 | 0.61 | 10.66 | 0.63 |
|  | 29 | Соус томатный | 30 | 0.22 | 1.47 | 2.09 | 22.46 | 0.008 | - | 1.56 | 2.54 | 0.16 |
|  | 43 | Сарделька отварная. | 50 | 3.34 | 8.09 | 0.79 | 89.86 | 0.065 | 0.055 | - | 3.0 | 0.64 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 116 | 0.053 | 0.015 | - | 10 | 0.55 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.56 | - | 27.89 | 113.79 | 0.02 | 0.02 | 1.0 | 42.6 | 0.89 |
|  |  | **ВСЕГО** | **730** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | 23 | Ленивые вареники | 150 | 23.21 | 7.01 | 23.73 | 250.87 | 0.035 | 0.33 | 0.56 | 205.94 | 0.94 |
|  | 57 | Какао напиток с молоком. | 200 | 3.47 | 3.93 | 25.95 | 153.92 | 0.03 | 0.14 | 1.0 | 122.94 | 0.53 |
|  |  | Хлеб пшеничный. | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 93 | 0.044 | 0.012 | - | 8 | 0.44 |
|  |  | **ВСЕГО** | **390** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1740** |  |  |  | **1654.80** |  |  |  |  |  |

**День:\_\_\_четверг\_\_\_\_\_ Неделя\_\_\_\_1\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_\_ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | | | **энергетическая ценность блюда** | **Витамины, мг** | | | **минеральные в-ва, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **завтрак** | 18 | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая. | 205 | 6.33 | 8.90 | 25.49 | 207.38 | 0.17 | 0.44 | 1.07 | 146.27 | 2.66 |
|  | 50 | Хлеб ржаной с маслом | 20\10 | 1.69 | 15.07 | 10.27 | 183.33 | 0.027 | 0.02 | - | 9.6 | 0.36 |
|  | 12 | Отварное яйцо | 10 | 3.17 | 2.88 | 0.17 | 39.25 | 0.175 | 0.11 | - | 13.75 | 0.62 |
|  | 57 | Чай с молоком. | 200 | 2.42 | 2.15 | 18.84 | 99.67 | 0.047 | 0.16 | 1.4 | 125 | 0.94 |
| **2 завтрак** |  | Сок, печенье | 100\20 | 0.5\1.5 | -\2.36 | 14\14.8 | 56\87.2 | 0.02\0.016 | 0.04\0.01 | 4\- | 20\5.8 | 0.2\0.42 |
|  |  | **ВСЕГО** | **565** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | 4 | Суп картофельный с клёцками | 200 | 3.75 | 3.29 | 16.84 | 111.94 | 0.06 | 0.11 | 11.53 | 24.94 | 0.91 |
|  | 22 | Рис отварной, овощи тушёные (сложный грнир) | 150 | 5.41 | 7.02 | 30.47 | 115.86 | 0.29 | 0.4 | 14.94 | 45.13 | 1.09 |
|  | 40 | Курица отварная | 115 | 18.22 | 18.22 | 0.97 | 242.68 | 0.07 | 0.15 | 0.1 | 12.12 | 1.53 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 116 | 0.053 | 0.015 | - | 10 | 0.55 |
|  | 60 | Кисель из концентрата ягодного | 200 | 1.36 | - | 29.02 | 116.19 | 0.6 | 0.7 | 30.0 | 25.2 | 5.03 |
|  |  | **ВСЕГО** | **715** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | 37 | Картофельная запеканка фаршированная отварным мясом | 200 | 16.98 | 16.8 | 14.56 | 277.26 | 0.14 | 0.22 | 8.7 | 71.84 | 2.88 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.56 | - | 27.89 | 113.79 | 0.02 | 0.02 | 1.0 | 42.6 | 0.89 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 93 | 0.044 | 0.012 | - | 8 | 0.44 |
|  |  | **ВСЕГО** | **440** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1720** |  |  |  | **1859.55** |  |  |  |  |  |

**День:\_пятница\_\_\_\_\_Неделя\_\_1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_\_ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | | | **энергетическая ценность блюда** | **Витамины, мг** | | | **минеральные в-ва, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **завтрак** | 13 | Суп молочный с макаронными изделиями. | 205 | 6.98 | 7.65 | 24.66 | 195.10 | 0.09 | 0.24 | 1.75 | 215.95 | 0.43 |
|  | 57 | Какао – напиток с молоке | 200 | 3.47 | 3.93 | 25.95 | 153.92 | 0.03 | 0.14 | 1.0 | 122.94 | 0.53 |
|  |  | Хлеб ржаной с сыром | 20\5\20 | 6.62 | 9.48 | 10.06 | 152.0 | 0.03 | 0.14 | 0.56 | 214.3 | 0.33 |
| **2 завтрак** |  | Йогурт питьевой | 180 | 3 | 2.3 | 4.5 | 72 | - | - | 1.1 | 180 | - |
|  |  | **ВСЕГО** | **630** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  | Свекольник | 250 | 1.93 | 6.34 | 10.05 | 104.16 | 0.11 | 17.44 | 54.26 | 2.72 | - |
|  | 8 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.73 | 5.43 | 45 | 263.81 | 0.28 | 0.13 | - | 49.79 | 5.54 |
|  | 21 | Котлета рыбная. | 70 | 10.28 | 1.86 | 7.42 | 87.64 | 0.063 | 0.13 | 0.50 | 39.03 | 0.45 |
|  | 33 | Соус томатный . | 40 | 0.22 | 1.47 | 2.09 | 22.46 | 0.008 | - | 1.56 | 2.54 | 0.16 |
|  | 29 | Компот из смеси сухофруктов. | 200 | 0.56 | - | 27.89 | 113.79 | 0.02 | 0.02 | 1.0 | 42.6 | 0.89 |
|  | 61 | Хлеб пшеничный. | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 116 | 0.053 | 0.015 | - | 10 | 0.55 |
|  |  | **ВСЕГО** | **760** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | 54 | Оладьи с повидлом | 110 | 4.99 | 4.60 | 43.41 | 235 | 0.085 | 0.053 | 0.042 | 17.97 | 1.28 |
|  | 56 | Кофейный напиток с молоке | 200 | 2.79 | 3.19 | 19.71 | 77.27 | 0.03 | 0.13 | 1.0 | 128.3 | 0.15 |
|  |  | **ВСЕГО** | **310** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1700** |  |  |  | **1593.15** |  |  |  |  |  |

**День:\_\_понедельник\_\_\_\_Неделя\_\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | | | **энергетическая ценность блюда** | **Витамины, мг** | | | **минеральные в-ва, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **завтрак** | 11 | Омлет натуральный | 100 | 9.7 | 15.03 | 2.53 | 169.23 | 0.06 | 0.32 | 0.38 | 82.08 | 1.7 |
|  | 58 | Чай с сахаром. | 200 | 0.156 | - | 14.04 | 53.27 | 0.063 | 0.010 | 0.1 | 5.37 | 0.86 |
|  | 70 | Хлеб пшеничный с маслом и повидлом | 20\5\10 | 1.0 | 2.45 | 19.19 | 54.85 | 0.017 | 0.41 | 0.11 | 6.53 | 0.56 |
| **2 завтрак** |  | Сок, печенье | 100\20 | 0.5\1.5 | -\2.36 | 14\14.8 | 56\87.2 | 0.02\0.016 | 0.04\0.01 | 4\- | 20\5.8 | 0.2\0.42 |
|  |  | **ВСЕГО** | **455** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | 2 | Борщ из свежей капусты с картофелем и тушёным консервированным мясом. | 250 | 6.44 | 7.47 | 14.43 | 142.31 | 0.08 | 0.14 | 17.54 | 52.64 | 1.75 |
|  | 42 | Плов из отварной птицы. | 200 | 37.20 | 45.33 | 44.05 | 747.03 | 0.19 | 0.31 | 1.65 | 41.60 | 1.12 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 116 | 0.053 | 0.015 | - | 10 | 0.55 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.56 | - | 27.89 | 113.79 | 0.02 | 0.02 | 1.0 | 42.6 | 0.89 |
|  |  | **ВСЕГО** | **700** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | 39 | Рагу из овощей с мясом | 250 | 5.7 | 9.11 | 28.05 | 217.30 | 0.12 | 0.15 | 28.43 | 130.30 | 1.63 |
|  | 59 | Чай с молоком | 200 | 2.42 | 2.15 | 18.84 | 99.67 | 0.047 | 0.16 | 1.4 | 125 | 0.94 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 93 | 0.044 | 0.012 | - | 8 | 0.44 |
|  |  | **всего** | **490** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1645** |  |  |  | **1949.65** |  |  |  |  |  |

**День:\_\_вторник\_\_\_\_Неделя\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | | | **энергетическая ценность блюда** | **Витамины, мг** | | | **минеральные в-ва, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **завтрак** | 19 | Каша из пшена и риса «Дружба». | 205 | 6.55 | 8.33 | 35.09 | 241.11 | 0.1 | 0.13 | 1.02 | 131.17 | 1.35 |
|  | 56 | Кофейный напиток с молоке. | 200 | 2.79 | 3.19 | 19.71 | 77.27 | 0.03 | 0.13 | 1.0 | 128.3 | 0.15 |
|  | 50 | Хлеб ржаной с маслом | 30 | 1.69 | 15.07 | 1027 | 183.33 | 0.027 | 0.02 | - | 9.6 | 0.36 |
| **2 завтрак** | **1** | Фрукты | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 0.02 | 10 | 16 | 2.2 |
|  | **35** | **ВСЕГО** | **535** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | 44 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2.34 | 3.89 | 13.64 | 98.79 | 0.28 | 0.2 | 11.53 | 38.63 | 3.05 |
|  | 60 | Картофель отварной | 150 | 3.14 | 7.04 | 27.21 | 218.96 | 0.8 | 0.08 | 29.7 | 16.34 | 1.35 |
|  | 51 | Тефтели «Ёжики». | 100 | 9.16 | 13.53 | 9.44 | 196.14 | 0.04 | 0.07 | 21 | 15.31 | 1.54 |
|  | 61 | Кисель из концентрата ягодного Компот из сухофруктов | 200 | 1.36 | - | 29.02 | 116.19 | 0.6 | 0.7 | 30.0 | 25.2 | 5.03 |
|  |  | Хлеб пшеничный. | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 116 | 0.053 | 0.015 | - | 10 | 0.55 |
|  |  | **ВСЕГО** | **750** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  | Колбасные изделия, запечённые в тесте | 100 | 9.0 | 16.8 | 30.3 | 308.4 | 0.7 | 0.13 | - | 17.8 | 1.93 |
|  |  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.56 | - | 27.89 | 113.79 | 0.02 | 0.02 | 1.0 | 42.6 | 0.89 |
|  |  | **всего** | **300** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1585** |  |  |  | **1717** |  |  |  |  |  |

**День:\_среда\_\_\_\_\_Неделя\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | | | **энергетическая ценность блюда** | **Витамины, мг** | | | **минеральные в-ва, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **завтрак** | 16 | Каша рисовая молочная жидкая. | 205 | 5.12 | 6.62 | 32.61 | 210.13 | 0.05 | 0.15 | 1.07 | 137.67 | 0.87 |
|  | 50 | Хлеб ржаной с маслом | 20\5 | 1.69 | 15.07 | 10.27 | 183.33 | 0.027 | 0.02 | - | 9.6 | 0.36 |
|  | 12 | отварное яйцо.. | 10 | 3.17 | 2.88 | 0.17 | 39.25 | 0.175 | 0.11 | - | 13.75 | 0.62 |
|  | 59 | Чай с молокам. | 200 | 2.42 | 2.15 | 18.84 | 99.67 | 0.047 | 0.16 | 1.4 | 125 | 0.94 |
| **2 завтрак** |  | Кефир | 180 | 5.6 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | 0.08 | 0.34 | 0.14 | 25.2 | 0.2 |
|  |  | **ВСЕГО** | **620** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | 3 | Щи из свежей капусты с картофелем. | 250 | 2.09 | 6.33 | 10.64 | 107.83 | 0.08 | 0.09 | 17.54 | 54.09 | 8.14 |
|  | 21 | Каша гречневая рассыпчатая . | 140 | 8.73 | 5.43 | 45 | 263.81 | 0.28 | 0.13 | - | 49.79 | 5.54 |
|  | 32 | Рыба, тушённая в сметанном соусе | 140 | 15.42 | 13.47 | 5.61 | 205.32 | 0.1 | 0.16 | 2.66 | 34.24 | 1.14 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.56 | - | 27.89 | 113.79 | 0.02 | 0.02 | 1.0 | 42.6 | 0.89 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 116 | 0.053 | 0.015 | - | 10 | 0.55 |
|  |  | **ВСЕГО** | **780** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | 25 | Сырники с морковью | 150 | 17.66 | 7.21 | 27.92 | 247.25 | 0.029 | 0.09 | 1.92 | 193.81 | 1.15 |
|  | 27 | Соус молочный сладкий | 30 | 0.76 | 1.60 | 4.89 | 37.05 | 0.012 | 0.04 | 0.3 | 37.12 | 0.076 |
|  | 56 | Кофейный напиток с молоке | 200 | 2.79 | 3.19 | 19.71 | 77.27 | 0.03 | 0.13 | 1.0 | 128.3 | 0.15 |
|  |  | **ВСЕГО** | **380** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1780** |  |  |  | **1813.22** |  |  |  |  |  |

**День:\_четверг \_\_\_\_\_\_Неделя\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_\_ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | | | **энергетическая ценность блюда** | **Витамины, мг** | | | **минеральные в-ва, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **завтрак** | 15 | Каша манная вязкая | 205 | 6.53 | 7.03 | 38.78 | 244.92 | 0.08 | 0.12 | 0.7 | 94.78 | 1.3 |
|  | 49 | Хлеб ржаной с маслом, сыром | 20\5\20 | 6.62 | 9.48 | 10.06 | 152.0 | 0.03 | 0.14 | 0.56 | 214.3 | 0.33 |
|  | 58 | Чай с сахаром | 200 | 0.156 | - | 14.04 | 53.27 | 0.063 | 0.010 | 0.1 | 5.37 | 0.86 |
| **2 завтрак** |  | фрукты | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 0.02 | 10 | 16 | 2.2 |
|  |  | **ВСЕГО** | **550** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | 71 | Суп картофельный с мясными фрикадельками.. | 250 | 9.76 | 6.82 | 19.01 | 175.10 | 0.18 | 0.18 | 21.38 | 26.82 | 3.39 |
|  | 38 | Картофель и овощи, тушёные в соусе | 230 | 5.18 | 8.83 | 33.88 | 235.78 | 0.18 | 0.125 | 12.65 | 47.30 | 1.88 |
|  | 67 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.56 | - | 27.89 | 113.79 | 0.02 | 0.02 | 1.0 | 42.6 | 0.89 |
|  |  | Хлеб пшеничный. | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 116 | 0.053 | 0.015 | - | 10 | 0.55 |
|  |  | **ВСЕГО** | **730** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | 26 | Лапшевник . | 150 | 11.78 | 5.29 | 30.33 | 214.49 | 0.075 | 0.16 | 0.48 | 108.03 | 0.67 |
|  | 27 | Соус молочный сладкий | 30 | 0.76 | 1.60 | 4.89 | 37.05 | 0.012 | 0.04 | 0.03 | 37.12 | 0.076 |
|  | 57 | Какао напиток с молоком. | 200 | 3.47 | 3.93 | 25.95 | 153.92 | 0.03 | 0.14 | 1.0 | 122.94 | 0.53 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 93 | 0.044 | 0.012 | - | 8 | 0.44 |
|  |  | **ВСЕГО** | **420** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1700** |  |  |  | **1636.32** |  |  |  |  |  |

**День:\_\_пятница\_\_\_\_\_Неделя\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_\_ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | | | **энергетическая ценность блюда** | **Витамины, мг** | | | **минеральные в-ва, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **завтрак** | 17 | Каша гречневая молочная жидкая | 205 | 7.94 | 8.21 | 35.13 | 246.17 | 0.4 | 0.24 | 133 | 181.33 | 2.12 |
|  | 50 | Хлеб ржаной с маслом | 20\15 | 1.69 | 15.07 | 10.27 | 183.33 | 0.027 | 0.02 | - | 9.6 | 0.36 |
|  | 56 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2.79 | 3.19 | 19.71 | 77.27 | 0.03 | 0.13 | 1.0 | 128.3 | 0.15 |
| **2 завтрак** |  | Йогурт питьевой | 180 | 3 | 2.3 | 4.5 | 72 | - | - | 1.1 | 180 | - |
|  |  | **ВСЕГО** | **620** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | 7 | Рассольник ленинградский с тушёным консерви-рованным мясом. | 250 | 6.89 | 8.13 | 18.81 | 174.43 | 0.16 | 0.16 | 16.1 | 39.75 | 1.76 |
|  | 20 | Макароны отварные с маслом. | 150 | 5.52 | 5.29 | 35.39 | 211.8 | 0.09 | 0.045 | - | 10.66 | 0.63 |
|  | 30 | Рыба тушёная с овощами. | 140 | 14.52 | 8.03 | 7.51 | 160.29 | 0.09 | 0.15 | 4.99 | 18.94 | 1.29 |
|  | 60 | Кисель из концентрата ягодного | 200 | 1.36 | - | 29.02 | 116.19 | 0.6 | 0.7 | 30.0 | 25.2 | 5.03 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.3 | 116 | 0.053 | 0.015 | - | 10 | 0.55 |
|  |  | **ВСЕГО** | **790** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | 55 | Булочка российская | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.56 | - | 27.89 | 113.79 | 0.02 | 0.02 | 1.0 | 42.6 | 0.89 |
|  |  | **ВСЕГО** | **300** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1710** |  |  |  | **1804.27** |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ** | | | **16835** |  |  |  | **17571.08** |  |  |  |  |  |

йцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъчсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсукенгшщзхъфывапролджэячс

|  |
| --- |
| Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Староурюпский детский сад «Солнышко»  УТВЕРЖДАЮ:  ЗАВЕДУЮЩАЯ ДОУ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. АНДРЕЕВА  **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  **( ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ)**  2019 |

**День:\_понедельник \_ Неделя\_\_\_\_1\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_\_ОТ 1.5 ДО 3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | | | **энергетическая ценность блюда** | **Витамины, мг** | | | **минеральные в-ва, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **завтрак** | 11 | Омлет натуральный. | 65 | 5.82 | 9.02 | 1.52 | 110.54 | 0.04 | 0.21 | 0.25 | 53.35 | 1.11 |
|  | 57 | Какао – напиток с молоком. | 180 | 3.39 | 3.54 | 23.36 | 138.53 | 0.027 | 0.126 | 0.9 | 109.75 | 0.46 |
|  | 49 | Хлеб ржаной с маслом сыром | 20\5\19 | 5.88 | 8.43 | 8.94 | 135.10 | 0.02 | 0.12 | 0.5 | 190.49 | 0.29 |
| **2 завтрак** |  | Сок, печенье | 100\ 7 | 0.5\0.52 | 0.1\0.83 | 10.1\5.2 | 47\30.52 | 0.01\0.006 | 0.01\0.004 | 2\- | 7\2.03 | 1.4\0.15 |
|  |  | **всего** | **396** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | 9 | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 150 | 3.73 | 4.93 | 11.03 | 102.59 | 0.07 | 0.03 | 9.9 | 9.96 | 0.59 |
|  | 35 | Картофель отварной . | 120 | 2.51 | 5.63 | 81.77 | 145.97 | 0.14 | 0.06 | 23.7 | 13.07 | 1.08 |
|  | 48 | Котлеты, припущенные из кур. | 65 | 10.97 | 11.89 | 4.45 | 168.23 | 0.037 | 0.09 | 0.046 | 20.9 | 22.56 |
|  | 29 | Соус томатный | 20 | 0.11 | 0.73 | 1.04 | 11.23 | 0.004 | - | 0.78 | 1.26 | 0.08 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.42 | - | 20.92 | 85.34 | 0.015 | 0.015 | 0.75 | 31.95 | 0.67 |
|  | 64 | Хлеб пшеничный. | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 93 | 0.044 | 0.012 | - | 8 | 0.44 |
|  |  | **всего** | **545** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | 52 | Пироги печёные из сдобного теста с повидлом. | 60 | 4.64 | 3.89 | 28.9 | 169.30 | 0.05 | 0.03 | - | 13.59 | 1.15 |
|  | 56 | Кофейный напиток с молокам. | 150 | 2.09 | 2.39 | 14.78 | 579.32 | 0.022 | 0.1 | 0.75 | 90.98 | 0.11 |
|  |  | **всего** | **210** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Итого за день** | **1151** |  |  |  | **1816.67** |  |  |  |  |  |

**День:\_вторник\_\_\_\_\_\_Неделя\_\_\_1\_\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_\_ОТ 1.5 ДО 3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | | | **энергетическая ценность блюда** | **Витамины, мг** | | | **минеральные в-ва, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **завтрак** | 14 | Каша пшенная молочная жидкая. | 150 | 4.4 | 5.32 | 25.09 | 166.21 | 0.20 | 0.28 | 0.73 | 98.05 | 2.27 |
|  | 58 | Чай с сахаром | 150 | 0.14 | - | 12.636 | 47.946 | 0.063 | 0.009 | 0.09 | 1.83 | 5.37 |
|  | 50 | Хлеб ржаной с маслом | 20\5 | 1.27 | 11.3 | 7.7 | 137.5 | 0.02 | 0.01 | - | 7.2 | 0.27 |
| **2 завтрак** |  | Свежие фрукты (яблоки) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 0.02 | 10 | 16 | 2.2 |
|  |  | **всего** | **425** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | 10 | Суп картофельный с макаронными изделиями. | 150 | 1.7 | 1.72 | 13.05 | 74.45 | 0.08 | 0.06 | 9.92 | 15.27 | 0.59 |
|  | 47 | Ленивые голубцы. | 150 | 10.13 | 12.68 | 8.7 | 189.75 | 0.03 | 0.045 | 13.65 | 42.45 | 1.88 |
|  | 60 | Кисель из коцентрата ягодного. | 150 | 1.02 | - | 21.77 | 87.14 | 0.045 | 0.53 | 22.5 | 18.90 | 3.77 |
|  |  | хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 93 | 0.044 | 0.012 | - | 8 | 0.44 |
|  |  | **ВСЕГО** | **490** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | 36 | Жаркое по-домашнему. | 150 | 16.58 | 18.62 | 17.79 | 303.84 | 0.17 | 0.17 | 20.21 | 21.92 | 3.26 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.42 | - | 20.92 | 85.34 | 0.015 | 0.015 | 0.75 | 31.95 | 0.67 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 70 | 0.033 | 0.009 | - | 6 | 0.33 |
|  |  | **ВСЕГО** | **330** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1245** |  |  |  | **1410** |  |  |  |  |  |

**День:\_среда\_\_\_\_Неделя\_\_\_\_\_1\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | | | **энергетическая ценность блюда** | **Витамины, мг** | | | **минеральные в-ва, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **завтрак** | 68 | Каша кукурузная молочная жидкая. | 150 | 5.23 | 5.7 | 24.95 | 172.53 | 0.19 | 0.11 | 0.7 | 94.09 | 2.2 |
|  | 56 | Кофейный напиток с молоком . | 150 | 2.09 | 2.39 | 14.79 | 579.32 | 0.022 | 0.1 | 0.75 | 90.98 | 0.11 |
|  | 70 | Хлеб пшеничный с маслом повидлом | 25\7 | 0.92 | 2.24 | 17.55 | 50.15 | 0.016 | 0.04 | 0.09 | 5.97 | 0.51 |
| **2 завтрак** |  | КЕФИР | 180 | 5.6 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | 0.08 | 0.34 | 0.14 | 25.2 | 0.2 |
|  |  | **ВСЕГО** | **482** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | 69 | Суп с овощами. | 150 | 1.16 | 3.52 | 7.55 | 69.14 | 0.072 | 0.066 | 13.37 | 19.94 | 0.52 |
|  | 20 | Макароны отварные с маслом. | 120 | 4.42 | 4.23 | 28.26 | 168.9 | 0.07 | 0.036 | - | 8.53 | 0.5 |
|  | 29 | Соус томатный | 30 | 0.16 | 1.10 | 157 | 16.85 | 0.006 | - | 1.17 | 1.90 | 0.12 |
|  | 43 | Сарделька отварная. | 30 | 1.99 | 4.81 | 0.47 | 53.92 | 0.04 | 0.033 | - | 1.8 | 0.38 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 93 | 0.044 | 0.012 | - | 8 | 0.44 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.42 | - | 20.92 | 85.34 | 0.015 | 0.015 | 0.75 | 31.95 | 0.67 |
|  |  | **ВСЕГО** | **520** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | 23 | Ленивые вареники | 120 | 18.56 | 5.61 | 18.98 | 200.7 | 0.03 | 0.26 | 0.45 | 164.75 | 0.73 |
|  | 57 | Какао напиток с молоком. | 150 | 3.39 | 3.54 | 23.36 | 138.53 | 0.027 | 0.013 | 0.9 | 109.75 | 0.46 |
|  |  | Хлеб пшеничный. | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 70 | 0.033 | 0.009 | - | 6 | 0.33 |
|  |  | **ВСЕГО** | **300** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1302** |  |  |  | **1810.90** |  |  |  |  |  |

**День:\_\_\_четверг\_\_\_\_\_ Неделя\_\_\_\_1\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_\_ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | | | **энергетическая ценность блюда** | **Витамины, мг** | | | **минеральные в-ва, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **завтрак** | 18 | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая. | 150 | 4.63 | 6.51 | 18.65 | 151.74 | 0.12 | 0.32 | 0.78 | 107.02 | 146.27 |
|  | 50 | Хлеб ржаной с маслом | 20\5 | 1.27 | 11.3 | 7.7 | 137.50 | 0.02 | 0.01 | - | 7.2 | 0.27 |
|  | 12 | Отварное яйцо | 10 | 3.17 | 2.88 | 0.17 | 39.25 | 0.17 | 0.11 | - | 13.75 | 0.62 |
|  | 57 | Чай с молоком. | 150 | 2.18 | 1.94 | 16.96 | 89.71 | 0.69 | 0.04 | 1.12 | 112.50 | 0.69 |
| **2 завтрак** |  | Сок, печенье | 100\7 | 0.5\0.52 | 0.1\0.83 | 10.1\5.2 | 47\30.52 | 0.01\0.006 | 0.01\0.004 | 2\- | 7\2.03 | 1.4\0.15 |
|  |  | **ВСЕГО** | **442** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | 4 | Суп картофельный с клёцками | 150 | 2.25 | 1.97 | 10.10 | 67.16 | 0.04 | 0.07 | 6.92 | 14.96 | 0.55 |
|  | 22 | Рис отварной, овощи тушёные | 120 | 4.52 | 5.85 | 25.39 | 185.86 | 0.24 | 0.12 | 12.45 | 37.61 | 0.91 |
|  | 40 | Курица отварная | 70 | 18.22 | 18.22 | 0.97 | 242.68 | 0.07 | 0.15 | 0.1 | 12.12 | 1.53 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 70 | 0.033 | 0.009 | - | 6 | 0.33 |
|  | 60 | Кисель из концентрата ягодного | 150 | 1.02 | - | 21.77 | 87.14 | 0.45 | 0.53 | 22.5 | 18.9 | 3.77 |
|  |  | **ВСЕГО** | **520** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | 37 | Картофельная запеканка фаршированная отварным мясом | 150 | 12.74 | 12.60 | 10.92 | 207.95 | 0.105 | 0.16 | 6.53 | 53.88 | 2.16 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.42 | - | 20.92 | 85.34 | 0.015 | 0.015 | 0.75 | 31.95 | 0.67 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 70 | 0.033 | 0.009 | - | 6 | 0.33 |
|  |  | **ВСЕГО** | **330** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1292** |  |  |  | **1511.85** |  |  |  |  |  |

**День:\_пятница\_\_\_\_\_Неделя\_\_1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_\_ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | | | **энергетическая ценность блюда** | **Витамины, мг** | | | **минеральные в-ва, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **завтрак** | 13 | Суп молочный с макаронными изделиями. | 150 | 4.18 | 4.59 | 14.53 | 117.06 | 0.05 | 0.14 | 1.05 | 129.57 | 0.26 |
|  | 57 | Какао – напиток с молоке | 150 | 3.39 | 3.54 | 23.36 | 138.53 | 0.027 | 0.13 | 0.9 | 109.75 | 0.46 |
|  |  | Хлеб ржаной с сыром | 20\5\19 | 5.88 | 8.43 | 8.94 | 135.10 | 0.02 | 0.12 | 0.5 | 190.49 | 0.29 |
| **2 завтрак** |  | Йогурт питьевой | 150 | 3 | 2.3 | 4.5 | 72 | - | - | 1.1 | 180 | - |
|  |  | **ВСЕГО** | **494** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | 8 | Свекольник | 150 | 1.16 | 3.80 | 6.03 | 62.50 | 0.07 | 0.07 | 10.46 | 32.56 | 1.63 |
|  | 21 | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 6.98 | 4.34 | 36 | 211.04 | 0.36 | 0.11 | - | 39.83 | 4.43 |
|  | 33 | Котлета рыбная. | 65 | 9.54 | 1.73 | 6.89 | 81.38 | 0.058 | 0.12 | 0.47 | 36.24 | 0.41 |
|  | 29 | Соус томатный . | 20 | 0.16 | 1.10 | 1.57 | 16.85 | 0.006 | - | 1.17 | 1.90 | 0.12 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов. | 150 | 0.42 | - | 20.92 | 85.34 | 0.015 | 0.015 | 0.75 | 31.95 | 0.67 |
|  |  | Хлеб пшеничный. | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 93 | 0.044 | 0.012 | - | 8 | 0.44 |
|  |  | **ВСЕГО** | **545** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | 54 | Оладьи с повидлом | 100 | 6.24 | 5.75 | 54.26 | 293.75 | 0.009 | 0.066 | 0.053 | 22.46 | 1.6 |
|  | 56 | Кофейный напиток с молоке | 150 | 2.09 | 2.39 | 14.78 | 579.32 | 0.022 | 0.1 | 0.75 | 90.98 | 0.11 |
|  |  | **ВСЕГО** | **250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1289** |  |  |  | **1885.87** |  |  |  |  |  |

**День:\_\_понедельник\_\_\_\_Неделя\_\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | | | **энергетическая ценность блюда** | **Витамины, мг** | | | **минеральные в-ва, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **завтрак** | 11 | Омлет натуральный | 65 | 5.82 | 9.02 | 1.53 | 110.54 | 0.04 | 0.2 | 0.25 | 53.35 | 1.11 |
|  | 58 | Чай с сахаром. | 150 | 0.14 | - | 12.63 | 47.95 | 0.063 | 0.09 | 0.09 | 4.83 | 5.37 |
|  | 70 | Хлеб пшеничный с маслом и повидлом | 20\5\7 | 0.92 | 2.24 | 17.55 | 50.15 | 0.016 | 0.04 | 0.09 | 5.97 | 0.5 |
| **2 завтрак** |  | Сок \ печенье | 100\7 | 0.5\0.52 | 0.1\0.83 | 10.1\5.2 | 47\30.52 | 0.01\0.006 | 0.01\0.004 | 2\- | 7\2.03 | 1.4\0.15 |
|  |  | **ВСЕГО** | **354** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | 2 | Борщ из свежей капусты с картофелем и тушёным консервированным мясом. | 180 | 3.86 | 4.48 | 8.66 | 85.39 | 0.05 | 0.08 | 10.52 | 31.58 | 1.05 |
|  | 42 | Плов из отварной птицы. | 150 | 26.05 | 32.03 | 29.32 | 533.58 | 0.013 | 0.22 | 1.17 | 239.75 | 0.79 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.14 | 93 | 0.044 | 0.012 | - | 8 | 0.44 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.42 | - | 20.92 | 85.34 | 0.015 | 0.015 | 0.75 | 31.95 | 0.67 |
|  |  | **ВСЕГО** | **520** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | 39 | Рагу из овощей с мясом | 150 | 4.104 | 6.57 | 20.19 | 156.46 | 0.09 | 0.1 | 20.47 | 93.82 | 1.17 |
|  | 59 | Чай с молоком | 150 | 2.18 | 1.94 | 16.96 | 89.71 | 0.69 | 0.04 | 1.12 | 112.5 | 0.69 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 70 | 0.33 | 0.009 | - | 6 | 0.33 |
|  |  | **всего** | **330** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1204** |  |  |  | **1399.64** |  |  |  |  |  |

**День:\_\_вторник\_\_\_\_Неделя\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | | | **энергетическая ценность блюда** | **Витамины, мг** | | | **минеральные в-ва, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **завтрак** | 19 | Каша из пшена и риса «Дружба». | 150 | 4.79 | 6.09 | 25.68 | 176.42 | 0.08 | 0.09 | 0.77 | 95.97 | 0.99 |
|  | 56 | Кофейный напиток с молоке. | 150 | 2.09 | 2.39 | 14.78 | 579.32 | 0.022 | 0.1 | 0.75 | 95.90 | 0.15 |
|  | 50 | Хлеб ржаной с маслом | 20\10 | 1.27 | 11.3 | 7.6 | 137.50 | 0.02 | 0.01 | - | 7.2 | 0.27 |
| **2 завтрак** |  | Фрукты | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 0.02 | 10 | 16 | 2.2 |
|  |  | **ВСЕГО** | **430** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | 1 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 1.28 | 2.33 | 8.17 | 59.27 | 0.17 | 0.07 | 6.92 | 23.18 | 1.83 |
|  | 35 | Картофель отварной | 120 | 2.51 | 5.63 | 21.77 | 145.97 | 0.14 | 0.06 | 23.7 | 13.07 | 1.08 |
|  | 44 | Тефтели «Ёжики». | 100 | 9.16 | 13.53 | 9.44 | 196.14 | 0.04 | 0.07 | 2.1 | 15.31 | 1.54 |
|  | 60 | Кисель из концентрата ягодного Компот из сухофруктов | 150 | 1.02 | - | 21.77 | 87.14 | 0.45 | 0.53 | 22.5 | 0.9 | 3.72 |
|  |  | Хлеб пшеничный. | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 93 | 0.04 | 0.012 | - | 6 | 0.44 |
|  |  | **ВСЕГО** | **560** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | 52 | Пироги из сдобного теста с повидлом | 60 | 4.64 | 3.89 | 28.9 | 169.30 | 0.05 | 0.09 | - | 13.59 | 1.15 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.12 | - | 20.92 | 85.34 | 0.015 | 0.015 | 0.75 | 31.95 | 0.67 |
|  |  | **всего** | **210** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1200** |  |  |  | **1776.40** |  |  |  |  |  |

**День:\_среда\_\_\_\_\_Неделя\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | | | **энергетическая ценность блюда** | **Витамины, мг** | | | **минеральные в-ва, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **завтрак** | 16 | Каша рисовая молочная жидкая. | 150 | 3.74 | 4.84 | 23.86 | 153.75 | 0.04 | 0.11 | 0.78 | 100.75 | 0.64 |
|  | 50 | Хлеб ржаной с маслом | 20\5 | 1.27 | 11.3 | 7.7 | 137.50 | 0.02 | 0.01 | - | 7.2 | 0.27 |
|  | 12 | отварное яйцо.. | 10 | 3.17 | 2.88 | 0.17 | 39.25 | 0.17 | 0.11 | - | 13.75 | 0.62 |
|  | 59 | Чай с молокам. | 150 | 2.18 | 1.94 | 16.96 | 89.71 | 0.69 | 0.04 | 1.12 | 112.50 | 0.69 |
| **2 завтрак** |  | КЕФИР | 150 | 5.6 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | 0.08 | 0.34 | 0.14 | 25.2 | 0.2 |
|  |  | **ВСЕГО** | **485** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | 3 | Щи из свежей капусты с картофелем. | 150 | 1.25 | 3.8 | 6.38 | 64.7 | 0.05 | 0.054 | 10.52 | 32.45 | 4.88 |
|  | 21 | Каша гречневая рассыпчатая . | 120 | 6.98 | 4.34 | 36 | 211.04 | 0.36 | 0.11 | - | 39.83 | 4.43 |
|  | 32 | Рыба, тушённая в сметанном соусе | 80 | 11.01 | 9.62 | 4 | 146.66 | 0.07 | 0.11 | 1.9 | 24.45 | 0.81 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.42 | - | 20.92 | 85.34 | 0.015 | 0.015 | 0.75 | 31.95 | 0.67 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 93 | 0.044 | 0.012 | - | 8 | 0.44 |
|  |  | **ВСЕГО** | **540** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | 25 | Сырники с морковью | 120 | 14.13 | 5.77 | 22.34 | 197.8 | 0.07 | 0.23 | 1.54 | 135.05 | 0.9 |
|  | 27 | Соус молочный сладкий | 30 | 0.76 | 1.60 | 4.89 | 37.05 | 0.009 | 0.03 | 0.225 | 27.84 | 0.057 |
|  | 56 | Кофейный напиток с молоке | 150 | 2.09 | 2.39 | 14.78 | 579.32 | 0.022 | 0.1 | 0.75 | 90.98 | 0.11 |
|  |  | **ВСЕГО** | **300** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1325** |  |  |  | **1947.64** |  |  |  |  |  |

**День:\_четверг \_\_\_\_\_\_Неделя\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_\_ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | | | **энергетическая ценность блюда** | **Витамины, мг** | | | **минеральные в-ва, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **завтрак** | 15 | Каша манная вязкая | 150 | 4.78 | 5.14 | 28.38 | 179.21 | 0.06 | 0.08 | 0.51 | 69.35 | 0.95 |
|  | 49 | Хлеб ржаной с маслом, сыром | 20\5\19 | 5.88 | 8.43 | 8.94 | 135.1 | 0.02 | 0.12 | 0.5 | 190.49 | 029 |
|  | 58 | Чай с сахаром | 150 | 0.14 | - | 12.64 | 47.95 | 0.063 | 0.009 | 0.09 | 4.83 | 5.37 |
| **2 завтрак** |  | фрукты | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 0.02 | 10 | 16 | 2.2 |
|  |  | **ВСЕГО** | **444** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | 71 | Суп картофельный с мясными фрикадельками.. | 150 | 5.86 | 4.09 | 11.41 | 105.06 | 0.11 | 0.11 | 12.83 | 16.09 | 2.03 |
|  | 38 | Картофель и овощи, тушёные в соусе | 150 | 3.11 | 5.29 | 20.33 | 188 | 0.11 | 0.08 | 7.59 | 28.35 | 1.12 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.42 | - | 20.92 | 85.34 | 0.015 | 0.015 | 0.75 | 31.95 | 0.67 |
|  |  | Хлеб пшеничный. | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.44 | 93 | 0.044 | 0.012 | - | 8 | 0.44 |
|  |  | **ВСЕГО** | **490** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | 26 | Лапшевник . | 120 | 9.43 | 4.24 | 24.26 | 171.59 | 0.06 | 0.13 | 0.38 | 86.42 | 0.53 |
|  | 27 | Соус молочный сладкий | 30 | 0.76 | 1.6 | 4.89 | 37.05 | 0.009 | 0.03 | 0.225 | 27.84 | 0.057 |
|  | 57 | Какао напиток с молоке. | 150 | 3.39 | 3.54 | 23.36 | 138.53 | 0.027 | 0.126 | 0.9 | 109.75 | 0.46 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 70 | 0.033 | 0.009 | - | 6 | 0.33 |
|  |  | **ВСЕГО** | **330** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1264** |  |  |  | **1297.83** |  |  |  |  |  |

**День:\_\_пятница\_\_\_\_\_Неделя\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_\_Возрастная категория\_\_\_\_ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№ рец** | **наименование блюда** | **Масса порций** | **пищевые вещества (г)** | | | **энергетическая ценность блюда** | **Витамины, мг** | | | **минеральные в-ва, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **завтрак** | 17 | Каша гречневая молочная жидкая | 150 | 5.81 | 6.0 | 25.7 | 180.12 | 0.15 | 0.17 | 0.97 | 132.68 | 1.55 |
|  | 50 | Хлеб ржаной с маслом | 20\10 | 1.27 | 11.3 | 7.7 | 137.50 | 0.02 | 0.01 | - | 7.2 | 0.27 |
|  | 56 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.09 | 2.39 | 14.78 | 579.32 | 0.022 | 0.1 | 0.75 | 90.98 | 0.11 |
| **2 завтрак** |  | Йогурт питьевой | 150 | 3 | 2.3 | 4.5 | 72 | - | - | 1.1 | 180 | - |
|  |  | **ВСЕГО** | **480** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | 7 | Рассольник ленинградский с тушёным консерви-рованным мясом. | 150 | 4.12 | 4.88 | 11.29 | 104.66 | 0.1 | 0.1 | 9.66 | 23.84 | 1.06 |
|  | 20 | Макароны отварные с маслом. | 120 | 4.42 | 4.23 | 28.26 | 168.90 | 0.07 | 0.036 | - | 8.53 | 0.5 |
|  | 30 | Рыба тушёная с овощами. | 100 | 10.37 | 5.7 | 5.36 | 114.49 | 0.06 | 0.11 | 3.56 | 13.53 | 0.92 |
|  | 60 | Кисель из концентрата ягодного | 150 | 1.02 | - | 21.77 | 87.14 | 0.45 | 0.53 | 22.5 | 18.9 | 3.77 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.58 | 70 | 0.033 | 0.009 | - | 6 | 0.33 |
|  |  | **ВСЕГО** | **550** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | 55 | Булочка российская | 60 | 4.25 | 2.9 | 39.20 | 199.80 | - | - | 0.05 | 17.16 | 0.93 |
|  | 61 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.42 | - | 20.92 | 85.34 | 0.015 | 0.015 | 0.75 | 31.95 | 0.67 |
|  |  | **ВСЕГО** | **210** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1240** |  |  |  | **1799.27** |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ** | | | **12512** |  |  |  | **16656.07** |  |  |  |  |  |