**Утверждаю**

 **Заведующий**

**МДОУ Детский сад № 3**

 **Г.М.Соловьева**

**ПРИМЕРНОЕ**

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

***для детей 3-7 лет***

**НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

 МДОУ

Детский сад № 3

**День 1 (понедельник)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № Рецеп. |  Наименование блюда | Масса порции |  Пищевые вещества | Энергет.ценность |  Витамины (мг.) | Минер.В-ва (мг.) |
|  |  |  |  Б |  Ж |  У |  ЭЦ |  В1 |  В2 |  С |  Са | Fe |
|  **З А В Т Р А К**  |
|  68 | Каша пшённая молочная |  200 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 224,94 | 0,1 | 0,2 | 0,90 | 185,86 | 0,72 |
|  132 | Чай с сахаром |  200 | 0,32 | 0,0 | 13,0 | 49,28 | 0,0 | 0,0 | 0,66 | 11,6 | 0,54 |
|  | Хлеб пшеничный |  50 | 3,35 | 1,5 | 24,9 | 131,00 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 15,8 | 2,02 |
|  | Масло сливочное |  10 | 0,07 | 7,2 | 0,1 | 71,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,00 | 0,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **10,18** | **19,12** | **69,96** | **504,94** | **0,2** | **0,4** | **1,56** | **203,6** | **2,74** |
|  **О Б Е Д**  |
|  10 | Салат из капусты с р.м. |  60 | 1,15 | 6,04 | 4,75 | 78,13 | 0,02 | 0,04 | 29,01 | 33,79 | 0,44 |
|  35 | Суп овощной на м/б |  250 | 4,3 | 0,62 | 11,26 | 76,5 | 0,2 | 0,18 | 17,92 | 41,38 | 1,1 |
|  99 | Котлета паровая |  80 | 11.76 | 4,8 | 4,32 | 100,0 | 0,05 | 0,08 | 0,0 | 10,88 | 0,8 |
|  75 | Отварная вермишель с маслом |  180 | 7.02 | 7,38 | 37,51 | 248,85 | 0,07 | 0,02 |  0 | 7,57 | 0,97 |
|  122 | Компот из сухофруктов |  200 | 1,04 | 0,00 | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной |  60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 | 0,11 | 0,1 |  0 | 14,4 | 1,26 |
|  | **ИТОГО:** |  | **29,23** | **19,56** | **105,32** | **719,52** | **0,47** | **0,46** | **47,73** | **149,16** | **5,25** |
|  **П О Л Д Н И К**   |
|  127 | Молоко кипячёное |  200 | 5,6 | 6,4 | 8,1 | 112,0 | 0,04 | 0,26 | 1,2 | 242,0 | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный |  50 | 3,35 | 1,5 | 24,9 | 131,0 | 0,1 | 0,2 |  0 | 15,8 | 2,02 |
|  | **ИТОГО:** |  | **8,95** | **7,9** | **33,0** | **243,0** | **0,14** | **0,46** | **1,2** | **257,8** | **2,22** |
|  **У Ж И Н**  |
|  137 | Оладьи |  200 | 14,5 | 9,9 | 67,54 | 402,1 | 0,28 | 0,32 | 3,62 | 151,4 | 2,9 |
|  113 | Молочный соус |  30 | 1,20 | 1,00 | 2,40 | 35,30 | 0,01 | 0,04 | 0,06 | 35,37 | 0,07 |
|  118 | Кисель вит. |  200 | 0,0 | 0,0 | 19,6 | 80,0 | 0,6 | 0,6 | 30 | 9,0 | 0,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **15,7** | **10,9** | **69,94** | **517,4** | **0,89** | **0,96** | **33,7** | **195,77** | **2,97** |
|  | **Итого за день** |  | **64,06** | **57,49** | **278** | **1984,86** | **1,7** | **2,28** | **83,5** | **806,3** | **10,96** |

**День 2 (вторник)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № Рецеп. |  Наименование блюда | Масса порции |  Пищевые вещества | Энергет.ценность |  Витамины (мг.) | Минер.В-ва (мг.) |
|  |  |  |  Б |  Ж |  У |  ЭЦ |  В1 |  В2 |  С |  Са | Fe |
|  **З А В Т Р А К**  |
|  33 | Молочная вермишель с маслом |  200 | 6,6 | 9,0 | 20,64 | 187,04 | 0,04 | 0,14 | 0,9 | 106,0 | 0,46 |
|  132 | Чай с сахаром |  200 | 0,32 |  --- | 13,0 | 49,28 |  --- |  --- | 0,66 | 190,62 | 0,14 |
|  | Хлеб пшеничный |  50 | 3,35 | 1,5 | 24,9 | 131,00 | 0,1 | 0,2 |  --- | 15,8 | 2,02 |
|  | Масло сливочное |  10 | 0,07 | 7,2 | 0,1 | 71,00 |  --- |  --- |  --- | 2,00 |  --- |
|  | **ИТОГО:** |  | **10,34** | **17,7** | **58,64** | **438,0** | **0,14** | **0,34** | **1,56** | **314,42** | **2,62** |
|  **О Б Е Д**  |
|  20 | Салат из помидор с раст. маслом |  50 | 0,55 | 3,57 | 2,25 | 44,34 | 0,03 | 0,02 | 8,82 | 8,8 | 0,42 |
|  36 | Суп картофельный на кур./б |  250 | 4,72 | 2,5 | 19,37 | 140,65 | 0,17 | 0,12 | 14,65 | 52,6 | 1,42 |
|  92 | Голубцы ленивые с мясом |  250 | 18,28 | 18,3 | 23,35 | 57,85 | 0,1 | 0,18 | 3,9 | 100,6 | 3,05 |
|  122 | Компот из изюма + ягоды |  200 | 1,04 |  --- | 26,9 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
|   | Хлеб ржаной |  60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,0 | 0,11 | 0,1 |  --- | 14,4 | 1,26 |
|  | **ИТОГО:** |  | **28.55** | **25,09** | **92,39** | **458,88** | **0,43** | **0,46** | **28,17** | **217,54** | **6,83** |
|  **П О Л Д Н И К**   |
|  | Чай н/с |  200 |  --- |  --- |  --- |  --- |  --- |  --- |  --- |  --- |  --- |
|  136 | Ватрушка |  50 | 5,24 | 5,45 | 16,55 | 143,65 | 0,04 | 0,08 | 0,02 | 33,92 | 0,4 |
|  | Сладости |  20 | 0,02 | 0,02 | 16,56 | 61,00 |  --- |  --- |  --- |  --- |  --- |
|  | **ИТОГО:** |  | **5,26** | **5,47** | **33,11** | **204,65** | **0,04** | **0,08** | **0,02** | **33,92** | **0,4** |
|  **У Ж И Н**  |
|  77 | Омлет натуральный |  200 | 15,70 | 18,2 | 6,42 | 249,86 | 0,08 | 0,6 | 0,36 | 200,82 | 2,64 |
|  134 | Чай с молоком |  200 | 3,08 | 3,24 | 17,7 | 109,28 | 0,02 | 0,14 | 0,66 | 128,1 | 0,64 |
|   | Хлеб пшеничный |  30 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,00 | 0,08 | 0,1 |  --- | 13,2 | 1,68 |
|  | **ИТОГО:** |  | **21,09** | **22,34** | **39,06** | **437,74** | **0,18** | **0,84** | **1,02** | **342,12** | **4,96** |
|  | **Итого за день** |  | **66,55** | **67,15** | **224,9** | **1562,49** | **0,8** | **1,7** | **27,95** | **911,2** | **14,81** |

**День 3 (среда)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № Рецеп. |  Наименование блюда | Масса порции |  Пищевые вещества | Энергет.ценность |  Витамины (мг.) | Минер.В-ва (мг.) |
|  |  |  |  Б |  Ж |  У |  ЭЦ |  В1 |  В2 |  С |  Са | Fe |
|  **З А В Т Р А К**  |
| 67 | Каша геркулесовая молоч. |  200 | 6,99 | 11,00 | 22,64 | 216,44 | 0,1 | 0,2 | 0,90 | 190,82 | 0,90 |
| 132 | Чай с сахаром |  200 | 0,32 | 0,0 | 13,0 | 49,28 | 0,0 | 0,0 | 0,66 | 11,6 | 0,54 |
|  | Хлеб пшеничный |  50 | 3,35 | 1,5 | 24,9 | 131,00 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 15,8 | 2,02 |
|  | Сыр |  10 | 0,07 | 7,2 | 0,1 | 71,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,00 | 0,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **10,73** | **19,7** | **60,64** | **467,72** | **0,2** | **0,4** | **1,56** | **220,2** | **3,46** |
|  **О Б Е Д**  |
| 5 | Салат витаминный |  60 | 0,68 | 4,29 | 4,71 | 60,54 | 0,02 | 0,02 | 11,4 | 25,15 | 0,6 |
| 44 | Свекольник со сметаной |  250 | 4,68 | 2,13 | 12,72 | 21,85 | 0,13 | 0,1 | 12,35 | 60,2 | 1,3 |
| 96 | Отварная колбаса |  60 | 10,32 | 9,36 | 0,12 | 125,4 |  --- | 0,09 | 17,4 | 17,4 | 1,02 |
| 56 | Картофельное пюре |  180 | 3,91 | 5,62 | 9,65 | 148,68 | 0,13 | 0,12 | 3,76 | 66,1 | 0,88 |
| 130 | Сок натуральный |  200 | 1,00 | 0,2 | 20,2 |  92 | 0,02 | 0,02 | 4,0 | 14,0 | 2,8 |
|  | Хлеб ржаной |  60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 | 0,11 | 0,1 |  0 | 14,4 | 1,26 |
|  | **ИТОГО:** |  | **24,25** | **22,32** | **67,92** | **557,07** | **0,41** | **0,45** | **48,91** | **197,25** | **7,86** |
|  **П О Л Д Н И К**   |
| 127 | Молоко кипячёное |  180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,8 | 0,03 | 0,23 | 1,08 | 217,8 | 0,18 |
|  | Вафли |  24 | 0,70 | 0,80 | 18,60 | 85,00 |  --- |  --- |  --- |  --- |  --- |
|  | Фрукты |  100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 |  --- | 0,02 | 16,69 | 16,48 | 0,02 |
|  | **ИТОГО:** |  | **6,15** | **6,97** | **36,0** | **231,12,0** | **0,03** | **0,25** | **17,77** | **234,28** | **0,2** |
|  **У Ж И Н**  |
| 137 | Сырники |  150 | 25,75 | 20,26 | 19,59 | 374,86 | 0,09 | 0,42 | 0,34 | 219,39 | 1,15 |
| 113 | Сметанная подлива |  30 | 1,1 | 1,65 | 2,37 | 40,1 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 31,17 | 0,07 |
| 118 | Чай с сахаром |  200 | 0,32 |  --- | 13,0 | 49,28 | --- | --- | 0,66 | 11,6 | 0,54 |
|  | **ИТОГО:** |  | **27,17** | **21,35** | **34,96** | **464,24** | **0,19** | **0,45** | **1,88** | **262,16** | **1,76** |
|  | **Итого за день** |  | **68,3** | **70,84** | **199,52** | **1720,15** | **0,83** | **1,55** | **70,12** | **913,83** | **13,28** |

**День 4 (четверг)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 65 | № Рецеп. |  Наименование блюда | Масса порции |  Пищевые вещества | Энергет.ценность |  Витамины (мг.) | Минер.В-ва (мг.) |
|  |  |  |  Б |  Ж |  У |  ЭЦ |  В1 |  В2 |  С |  Са | Fe |
|  **З А В Т Р А К**  |
| 70 | Каша рисовая молочная | 200 | 6,04 | 9,96 | 31,32 | 239,34 | 0,06 | 0,22 | 0,9 | 188,74 | 0,56 |
| 126 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,58 |  5,04 | 21,5 | 145,34 |  0,12 |  0,3 | 7,36 | 190,62 | 0,14 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,35 | 1,5 | 24,9 | 131,00 | 0,1 | 0,2 |  --- | 15,8 | 2,02 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 7,2 | 0,1 | 71,00 |  --- |  --- |  --- | 2,00 |  --- |
|  | **ИТОГО:** |  | **14,04** | **23,7** | **77,82** | **586,68** | **0,28** | **0,72** | **8,26** | **397,16** | **2,72** |
|  **О Б Е Д**  |
| 18 | Салат из свеклы с раст.маслом | 50 | 0,51 | 3,56 | 1,09 | 38,40 |  --- | 0,02 | 3,59 | 21,59 | 0,28 |
| 37 | Суп крестьянский со сметаной | 250 | 3,03 | 2,03 | 16,5 | 115,1 | 0,13 | 0,08 | 8,85 | 47,75 | 1,15 |
| 103 | Печень тушеная в сметане | 70 | 11,01 | 4,43 | 1,70 | 87,93 | 0,08 | 0,76 | 0,03 | 19,90 | 3,61 |
| 65 | Гречневая каша | 160 | 9,12 | 7,71 | 43,92 | 288,54 | 0,22 | 0,11 | --- | 15,1 | 2,84 |
| 124 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | --- | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 | 0,11 | 0,1 | --- | 14,4 | 1,26 |
|  | **ИТОГО:** |  | **29,15** | **19,14** | **114,7** | **769,72** | **0,57** | **1,1** | **12,57** | **160,24** | **9,35** |
|  **П О Л Д Н И К**   |
| 119 | Кефир | 150 | 4,08 | 4,8 | 10,45 | 103,8 | 0,04 | 0,2 | 1,02 | 174,73 | 0,16 |
| 140 | Фрукты | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 |  --- | 0,02 | 16,69 | 16,48 | 0,2 |
|  | Печенье | 20 | 1,53 | 2,3 | 13,2 | 94,0 |  --- |  --- |  --- |  --- |  --- |
|  | **ИТОГО:** |  | **6,02** | **7,51** | **33,74** | **243,12** | **0,04** | **0,22** | **17,71** | **191,21** | **0,36** |
|  **У Ж И Н**  |
| 88 | Рыба тушеная | 200 | 18,94 | 9,94 | 8,82 | 200,08 | 0,14 | 0,14 | 8,64 | 77,16 | 1,48 |
| 56 | Картофельное пюре | 150 | 3,25 | 4,68 | 8,04 | 123,9 | 0,1 | 0,1 | 3,15 | 55,08 | 0,73 |
| 132 | Чай с сахаром | 200 |  0,32 |  --- | 13,0 | 49,28 | --- | --- | 6,0 | 11,6 |  0,54 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,00 | 0,08 | 0,1 |  --- | 13,2 | 1,68 |
|  | **ИТОГО:** |  | **11,58** | **7,72** | **38,04** | **298,6** | **0,21** | **0,23** | **11,31** | **99,17** | **3,32** |
|  | **Итого за день** |  | **62,31** | **59,67** | **261,9** | **1912,32** | **1,1** | **2,4** | **48,9** | **913,05** | **15,61** |

**День 5 (пятница)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № Рецеп. |  Наименование блюда | Масса порции |  Пищевые вещества | Энергет.ценность |  Витамины (мг.) | Минер.В-ва (мг.) |
|  |  |  |  Б |  Ж |  У |  ЭЦ |  В1 |  В2 |  С |  Са | Fe |
|  **З А В Т Р А К**  |
| 73 | Каша манная молоч. |  200 | 5,64 | 8,04 | 22,05 | 188,35 | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 190,3 | 0,3 |
| 134 | Чай с молоком |  200 | 3,08 | 3,24 | 17,7 | 109,28 | 0,02 | 0,14 | 0,66 | 128,1 | 0,64 |
|  | Хлеб пшеничный |  50 | 3,35 | 1,5 | 24,9 | 131,00 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 15,8 | 2,02 |
|  | Сыр |  10 | 0,07 | 7,2 | 0,1 | 71,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,00 | 0,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **12,14** | **19,98** | **64,75** | **499,63** | **0,22** | **0,44** | **2,16** | **336,2** | **2,96** |
|  **О Б Е Д**  |
| 3-А | Салат из зелёного горошка |  60 | 1,86 | 0,12 | 3,9 | 24,0 | 0,06 | 0,03 | 6,0 | 12.0 | 0,42 |
| 40 | Суп овсяный на мяс./б. |  250 | 5,00 | 3,2 | 13,38 | 126,95 | 0,15 | 0,1 | 4,98 | 48,82 | 1,23 |
| 57 | Овощное рагу |  180 | 4,5 | 6,1 | 17,33 | 151,57 | 0,1 | 0,14 | 10,11 | 115,63 | 1,27 |
| 108 | Мясо куриное |  80 | 17,8 | 1,36 | ---- | 185,97 | 0,09 | 0,09 | 1,07 | 13,52 | 0,98 |
| 130 | Сок натуральный |  200 | 1,00 | 0,2 | 20,2 |  92 | 0,02 | 0,02 | 4,0 | 14,0 | 2,8 |
|  | Хлеб ржаной |  60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 | 0,11 | 0,1 |  0 | 14,4 | 1,26 |
|  | **ИТОГО:** |  | **34,12** | **21,7** | **75,33** | **689,09** | **0,53** | **0,48** | **26,16** | **218,37** | **7,96** |
|  **П О Л Д Н И К**   |
| 118 | Кисель |  200 | 0 | 0 | 19,6 | 80,0 | 0,6 | 0,6 | 30 | 9,0 |  0 |
|  | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,35 | 1,5 | 24,9 | 131,0 | 0,1 |  0,2 |  0 | 15,8 | 2,02 |
|  | **ИТОГО:** |  | **3,35** | **1,5** | **44,5** | **211,0** | **0,7** | **0,8** | **30** | **24,8** | **2,02** |
|  **У Ж И Н**  |
| 137 | Отв.макароны с маслом |  250 | 9,75 | 10,25 | 52,1 | 345,63 | 0,1 | 0,03 |  0 | 106,03 | 1,35 |
| 132 | Чай с сахаром |  200 | 0,32 |  --- | 13,0 | 49,28 | --- | --- | ---- | 11,60 | 0,54 |
|  | **ИТОГО:** |  | **10,15** | **10,25** | **65,1** | **414,91** | **0,1** | **0,03** | **----** | **117,63** | **1,89** |
|  | **Итого за день** |  | **59,8** | **53,43** | **249,8** | **1844,63** | **1,55** | **1,75** | **58,32** | **697,0** | **14,83** |

**День 6 (понедельник) 3-7 л.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № Рецеп. |  Наименование блюда | Масса порции |  Пищевые вещества | Энергет.ценность |  Витамины (мг.) | Минер.В-ва (мг.) |
|  |  |  |  Б |  Ж |  У |  ЭЦ |  В1 |  В2 |  С |  Са | Fe |
|  **З А В Т Р А К**  |
|  64 | Каша гречневая |  200 | 6,04 | 9,96 | 31,32 | 239,34 | 0,06 | 0,22 | 0,9 | 188,74 | 0,56 |
|  132 | Чай с сахаром |  200 | 0,32 | ---- | 13,0 | 49,28 | 0,0 | 0,0 | 0,66 | 11,6 | 0,54 |
|  | Хлеб пшеничный |  50 | 3,35 | 1,5 | 24,9 | 131,00 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 15,8 | 2,02 |
|  | Масло сливочное |  5 | 0,035 | 3,6 | 0,05 | 35,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,00 | 0,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **10,4** | **19,12** | **49,1** | **502,38** | **0,2** | **0,42** | **1,56** | **213,6** | **3,52** |
|  **О Б Е Д**  |
|   | Салат из кукурузы |  60 | 2,82 | 0,9 | 13,5 | 69,6 | 0,06 | 0,03 | 6,0 | 12,0 | 0,42 |
|  35 | Суп гороховый на к/б |  250 | 8,2 | 3,5 | 27,9 | 186,6 | 0,2 | 0,07 | 5,32 | 59,8 | 1,1 |
|  105 | Мясные тефтели (биточки) |  80 | 12,49 | 10,8 | 4,87 | 168,98 | 0,06 | 0,12 | 0,96 | 10,98 | 0,8 |
|  58 | Отварной рис |  160 | 4,05 | 6,58 | 30,54 | 226,26 | 0,04 | 0,14 | 2,39 | 7,74 | 0,76 |
|  122 | Компот из изюма |  200 | 1,04 | ---- | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной |  60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 | 0,11 | 0,1 |  0 | 14,4 | 1,26 |
|  | **ИТОГО:** |  | **32,56** | **22,5** | **124,24** | **867,48** | **0,49** | **0,5** | **15,47** | **146,06** | **7,46** |
|  **П О Л Д Н И К**   |
|  127 | Молоко кипячёное |  200 | 5,6 | 6,4 | 8,1 | 112,0 | 0,04 | 0,26 | 1,2 | 242,0 | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный |  50 | 3,35 | 1,5 | 24,9 | 131,0 | 0,1 | 0,2 |  0 | 15,8 | 2,02 |
|  | **ИТОГО:** |  | **8,95** | **7,9** | **33,0** | **243,0** | **0,14** | **0,46** | **1,2** | **257,8** | **2,22** |
|  **У Ж И Н**  |
|   | Яйцо |  40 | 5,10 | 4,6 | 0,30 | 62,80 | 0,07 | 0,34 | --- | 78,4 | --- |
|  2 | Винегрет с р. м. |  200 | 3,32 | 10,38 | 16,8 | 183,02 | 0,12 | 0,10 | 22,0 | 53,4 | 1,8 |
| 118 | Кисель вит. |  200 | ---- | ---- | 19,6 | 80,00 | 0,6 | 0,6 | 30,0 | 9,0 |  |
|  | Хлеб пшеничный |  30 | 3,28 | 0,56 | 14,80 | 76,00 | 0,08 | 0,1 | --- | 13,2 | 1,68 |
|  | **ИТОГО:** |  | **11,6** | **15,54** | **51,7** | **401,82** | **0,87** | **1,14** | **52,0** | **154,0** | **3,48** |
|  | **Итого за день** |  | **63,51** | **65,06** | **257,8** | **2014,68** | **1,7** | **2,52** | **70,23** | **771,46** | **16,68** |

**День 7 (вторник)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № Рецеп. |  Наименование блюда | Масса порции |  Пищевые вещества | Энергет.ценность |  Витамины (мг.) | Минер.В-ва (мг.) |
|  |  |  |  Б |  Ж |  У |  ЭЦ |  В1 |  В2 |  С |  Са | Fe |
|  **З А В Т Р А К**  |
| 73 | Каша манная молоч. |  200 | 5,64 | 8,04 | 22,05 | 188,35 | 0,10 | 0,31 | 1,50 | 190,3 | --- |
| 117 | Какао на молоке |  200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 0,04 | 0,24 | 0,54 | 221,14 | 0,7 |
|  | Хлеб пшеничный |  50 | 3,35 | 1,5 | 24,9 | 131,00 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 15,8 | 2,02 |
|  | Масло сливочное |  10 | 0,07 | 7,2 | 0,1 | 71,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,00 | 0,0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **15,26** | **23,14** | **69,41** | **560,0** | **0,24** | **0,75** | **2,04** | **429,24** | **2,72** |
|  **О Б Е Д**  |
| 10 | Салат из капусты с р.м. |  60 | 1,15 | 6,04 | 4,75 | 78,13 | 0,02 | 0,04 | 29,01 | 33,79 | 0,44 |
| 34 | Суп вермиш.,картоф.,на к/б |  250 | 4,35 | 0,67 | 18,15 | 107,05 | 0,1 | 0,1 | 3,7 | 29,47 | 0,73 |
| 88 | Рыба тушёная  |  80 | 7,58 | 3,98 | 3,53 | 80,03 | 0,06 | 0,06 | 3,46 | 30,84 | 0,59 |
| 56 | Картофельное пюре |  180 | 3,91 | 5,62 | 9,65 | 148,68 | 0,13 | 0,12 | 3,76 | 66,1 | 0,88 |
| 122 | Компот из сухофруктов |  200 | 1,04 | 0,2 | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной |  60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 | 0,11 | 0,1 |  0 | 14,4 | 1,26 |
|  | **ИТОГО:** |  | **21,99** | **17,03** | **83,56** | **629,93** | **0,44** | **0,46** | **42,77** | **215,74** | **4,50** |
|  **П О Л Д Н И К**   |
| 139 | Пирог с повидлом |  100 | 6,50 | 10,68 | 37,42 | 289,48 | 0,08 | 0,08 | 0,84 | 39,90 | 1,12 |
|  | Чай не сладкий |  200 |  0 |  0 |  0 |  0 |  0 |  0 |  0 |  0 |  0 |
|  | Сладости (мармелад) |  20 | 0,02 | 0,02 | 16,58 |  61 |  --- |  --- |  --- |  --- |  --- |
|  | **ИТОГО:** |  | **6,52** | **10,7** | **54,0** | **350,48** | **0,08** | **0,08** | **0,84** | **39,9** | **1,12** |
|  **У Ж И Н**  |
|  | Каша ячневая молочная |  200 | 5,60 | 7,20 | 26,0 | 170,0 | 0,08 | 0,02 | 1,3 | 170,0 | --- |
| 134 | Чай с молоком |  200 | 0,22 | 4,06 | 6,65 | 52,58 | --- | --- | 4,0 | 15,16 | 0,58 |
|  | Хлеб пшеничный |  30 | 3,28 | 0,56 | 14,8 | 76,0 | 0,08 | 0,1 |  0 | 13,2 | 1,68 |
|  | **ИТОГО:** |  | **9,1** | **11,82** | **47,45** | **298,58** | **0,16** | **0,12** | **5,3** | **198,36** | **2,26** |
|  | **Итого за день** |  | **52,87** | **45,66** | **254,42** | **1838,99** | **0,92** | **1,4** | **50,9** | **883,24** | **10,6** |

**День 8 (среда)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № Рецеп. |  Наименование блюда | Масса порции |  Пищевые вещества | Энергет.ценность |  Витамины (мг.) | Минер.В-ва (мг.) |
|  |  |  |  Б |  Ж |  У |  ЭЦ |  В1 |  В2 |  С |  Са | Fe |
|  **З А В Т Р А К**  |
| 66 | Каша «Дружба»молочная | 200 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223,16 | 0,08 | 0,2 | 0,90 | 183,98 | 0,54 |
| 132 | Чай с сахаром | 200 | 0,32 |  --- | 13,0 | 49,28 |  --- |  --- | 0,66 | 11,6 | 0,54 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,35 | 1,5 | 24,9 | 131,00 | 0,1 | 0,2 |  0 | 15,8 | 2,02 |
|  | Сыр | 10 | 0,07 | 7,2 | 0,1 | 71,00 |  0 |  0 |  0 | 2,00 |  0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **10,06** | **18,88** | **64,34** | **474,44** | **0,18** | **0,4** | **1,56** | **213,38** | **3,1** |
|  **О Б Е Д**  |
| 18 | Салат свекольный с чесноком | 60 | 0,99 | 4,25 | 5,1 | 62,11 |  0,01 | 0,02 | 2,89 | 21,95 | 0,81 |
| 30 | Щи на м/б со сметаной | 250 | 2,1 | 1,67 | 9,22 | 61,65 | 0,08 | 0,05 | 24,68 | 64,75 | 0,76 |
| 97 | Отв.колбаса(сосиски) | 80 | 12,8 | 17,6 | 0,09 | 196,0 | --- | 0,10 | 34,4 | 13,04 | 0,72 |
| 75 | Отварная вермишель | 180 | 7,02 | 7,38 | 37,51 | 248,85 | 0,07 | 0,02 | 0 | 7,58 | 0,97 |
| 130 | Сок натуральный | 200 | 1,00 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4,0 | 14,0 | 2,8 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 | 0,11 | 0,1 | 0 | 14,4 | 1,26 |
|  | **ИТОГО:** |  | **27,87** | **31,82** | **92,64** | **769,21** | **0,29** | **0,29** | **65,97** | **135,72** | **7,32** |
|  **П О Л Д Н И К**   |
| 140 | Фрукты | 100 | 0,41 | 0,41 | 10,09 | 45,32 | 0 | 0,02 | 16,69 | 16,48 | 0,021 |
| 122 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | --- | 26,96 | 107,44 |  0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
|  | Вафли | 20 | 0,7 | 0,8 | 18,60 | 85,00 | 0 |  --- |  --- |  --- |  --- |
|  | **ИТОГО:** |  | **2,15** | **1,21** | **55,65** | **237,76** | **0,02** | **0,06** | **17,49** | **57,62** | **0,79** |
|  **У Ж И Н**  |
| 79 | Запеканка творожная | 200 | 27,32 | 18,08 | 19,84 | 362,66 | 0,08 | 0,5 | 0,54 | 293,86 | 1,18 |
| 113 | Молочная подлива | 30 |  1,20 |  1,0 | 2,4 | 35,30 | 0,01 | 0,04 | 0,06 | 35,37 | 0,07 |
| 126 | Чай с сахаром | 200 | 0,32 | --- | 13,0 | 49,28 | --- | --- | 0,66 | 11,6 | 0,54 |
|  | **ИТОГО:** |  | **28,84** | **19,08** | **35,24** | **447,24** | **0,09** | **0,54** | **1,26** | **340,83** | **1,79** |
|  | **Итого за день** |  | **68,92** | **70,9** | **247,8** | **1928,65** | **0,58** | **1,2** | **86,28** | **747,55** | **13,0** |

**День 9 (четверг)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № Рецеп. |  Наименование блюда | Масса порции |  Пищевые вещества | Энергет.ценность |  Витамины (мг.) | Минер.В-ва (мг.) |
|  |  |  |  Б |  Ж |  У |  ЭЦ |  В1 |  В2 |  С |  Са | Fe |
|  **З А В Т Р А К**  |
| 68 | Каша пшённая молочная | 200 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 224,94 | 0,1 | 0,2 | 0,9 | 185,86 | 0,72 |
| 134 | Чай с молоком | 200 | 3,08 | 3,24 | 17,7 | 109,28 |  0,02 | 0,14 | 0,66 | 128,1 | 0,64 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,35 | 1,5 | 24,9 | 131,00 | 0,1 | 0,2 |  0 | 15,8 | 2,02 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,07 | 7,2 | 0,1 | 71,00 |  0 |  0 |  0 | 2,00 |  0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **13,26** | **22,36** | **68,56** | **536,22** | **0,22** | **0,54** | **1,56** | **331,76** | **3,38** |
|  **О Б Е Д**  |
| 3-а | Салат из зелёного горошка | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,9 | 24,0 |  0,06 | 0,03 | 6,0 | 12,0 | 0,42 |
| 28 | Борщ со сметаной | 250 | 3,85 | 2,17 | 6,77 | 81,22 | 0,07 | 0,07 | 12,47 | 73,92 | 1,1 |
| 95 | Запеканка картофельная | 200 | 16,98 | 16,70 | 14,56 | 303,88 | 0,14 | 0,22 | 8,7 | 71,84 | 2,88 |
| 115-а | Сметанная подлива | 30 | 1,1 | 1,65 | 2,37 | 40,1 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 31,17 | 0,07 |
| 122 | Кампот с изюмом  | 200 | 1,04 | --- | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,2 | 41,14 | 0,48 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 | 0,11 | 0,1 | 0 | 14,4 | 1,26 |
|  | **ИТОГО:** |  | **28,79** | **21,37** | **75,08** | **665,24** | **0,41** | **0,49** | **28,05** | **244,47** | **6,21** |
|  **П О Л Д Н И К**   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 120 | Кефир | 150 | 4,08 | 4,8 | 10,45 | 103,8 |  0,04 | 0,2 | 1,02 | 174,73 | 0,16 |
|  | Печенье | 20 | 1,53 | 2,3 | 13,2 | 94,00 | --- |  --- |  --- | 18,50 |  --- |
|  | **ИТОГО:** |  | **5,61** | **7,1** | **23,65** | **197,8** | **0,04** | **0,2** | **1,02** | **193,23** | **0,16** |
|  **У Ж И Н**  |
| 88 | Рыба с овощами | 200 | 18,94 | 9,94 | 8,82 | 200,08 | 0,14 | 0,14 | 8,64 | 77,16 | 1,48 |
| 132 | Чай с сахаром | 200 | 0,32 |  0 | 13,0 | 49,28 | --- | --- | 0,66 | 11,6 | 0,54 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | 0,08 | 0,1 | --- | 13,2 | 1,68 |
|  | **ИТОГО:** |  | **21,61** | **10,84** | **36,76** | **327,96** | **0,22** | **0,24** | **9,3** | **101,96** | **3,7** |
|  | **Итого за день** |  | **69,27** | **61,67** | **204,05** | **1728,22** | **0,89** | **1,47** | **39,9** | **871,42** | **13,45** |

**День 10 (пятница)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № Рецеп. |  Наименование блюда | Масса порции |  Пищевые вещества | Энергет.ценность |  Витамины (мг.) | Минер.В-ва (мг.) |
|  |  |  |  Б |  Ж |  У |  ЭЦ |  В1 |  В2 |  С |  Са | Fe |
|  **З А В Т Р А К**  |
| 33 | Мол. вермишель с маслом |  200 | 6,0 | 9,0 | 20,64 | 187,04 | 0,04 | 0,04 | 0,9 | 106.0 | 0,46 |
| 132 | Чай с сахаром |  200 | 0,32 | --- | 13,0 | 49,28 | --- | --- | 0,66 | 11,6 | 0,54 |
|  | Хлеб пшеничный |  50 | 3,35 | 1,5 | 24,9 | 131,00 | 0,1 | 0,2 | --- | 15,8 | 2,02 |
|  | Сыр |  10 | 0,07 | 7,2 | 0,1 | 71,00 | --- | --- | --- | 2,00 | --- |
|  | **ИТОГО:** |  | **10,5** | **21,3** | **64,79** | **502,54** | **0,14** | **0,34** | **1,56** | **136,4** | **2,48** |
|  **О Б Е Д**  |
| 5 | Салат витаминный |  60 | 0,68 | 4,29 | 4,71 | 60,54 | 0,02 | 0,02 | 11,4 | 25,15 | 0,6 |
| 32 | Рассольник со сметаной |  250 | 4,22 | 2,37 | 15,3 | 118,42 | 0,12 | 0,1 | 9,12 | 53,2 | 1,1 |
| 103 | Печень тушеная в сметане |  80 | 12,58 | 5,07 | 1,94 | 100,50 | 0,1 | 0,87 | 0,04 | 22,74 | 2,13 |
| 57 | Овощное рагу |  150 | 3,75 | 5,08 | 14,44 | 126,31 | 0,09 | 0,12 | 8,43 | 96,36 | 1,06 |
| 122 | Компот из фруктов |  200 | 1,04 | ---- | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной |  60 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 108,6 | 0,11 | 0,1 | --- | 14,4 | 1,26 |
|  | **ИТОГО:** |  | **26,23** | **17,53** | **83,87** | **621,81** | **0,46** | **1,61** | **29,79** | **252,99** | **6,38** |
|  **П О Л Д Н И К**   |
| 130 | Сок  |  200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4,0 | 14,0 | 2,8 |
|  | Хлеб пшеничный |  50 | 3,35 | 1,5 | 24,9 | 131,0 | 0,1 | 0,2 | --- | 15,9 | 2,02 |
|  | **ИТОГО:** |  | **4,35** | **1,7** | **45,1** | **140,2** | **0,12** | **0,22** | **4,0** | **29,9** | **4,82** |
|  **У Ж И Н**  |
| 63 | Запеканка рисовая |  250 | 9,77 | 10,47 | 63,85 | 397,32 | 0,07 | 0,22 | 8,62 | 178,37 | 1,52 |
| 118 | Кисель вит. |  200 | --- | --- | 19,0 | 80,00 | 0,6 | 0,6 | 30,0 | 9,0 | --- |
|  | **ИТОГО:** |  | **9,77** | **10,47** | **82,85** | **477,32** | **0,67** | **0,82** | **38,62** | **187,37** | **1,52** |
|  | **Итого за день** |  | **50,4** | **51** | **276,61** | **1741,87** | **1,39** | **2,99** | **73,97** | **606,6** | **15,65** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зима-весна****3 - 7 лет** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э. Ц.** | **В 1** | **В 2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **1** | 64,06 | 57,49 | 278 | 1984,86 | 1,7 | 2,28 | 83,51 | 806,3 | 10,9 |
| **2** | 66,55 | 67,15 | 224,9 | 1562,9 | 0,8 | 1,7 | 27,95 |  911,2 | 14,81 |
| **3** | 68,3 | 70,84 | 199,52 | 1720,15 | 0,83 | 1,55 | 70,12 | 913,83 | 13,28 |
| **4** | 62,31 | 59,67 | 261,9 | 1912,32 | 1,1 | 2,4 | 48,9 | 913,05 | 15,61 |
| **5** | 59,8 | 54,43 | 249,8 | 1814,63 | 1,55 | 1,75 | 58,32 | 697,0 | 14,83 |
| **6** | 63,51 | 65,06 | 257,8 | 2014,68 | 1,7 | 2,52 | 70,23 | 771,6 | 16,68 |
| **7** | 52,87 | 45,66 | 254,42 | 1838,99 | 0,92 | 1,4 | 50,9 | 883,24 | 10,6 |
| **8** | 68,92 | 70,9 | 247,8 | 1928,65 | 0,58 | 1,2 | 86,28 | 747,55 | 13,0 |
| **9** | 69,27 | 61,67 | 204,05 | 1728,22 | 0,89 | 1,47 | 39,9 | 871,42 | 13,45 |
| **10** | 50,04 | 51 | 276,6 | 1741,87 | 1,39 | 2,99 | 73,97 | 606,06 | 15,65 |
| **Всего** | 625,99 | 602,87 | 2454,7 | 18247,2 | 11,4 | 19,2 | 610,0 | 8120,7 | 138,81 |
| **За 10 дней** | 62,5 | 60,28 | 245,47 | 1824,7 | 1,1 | 1,9 | 61 | 812,0 | 13,8 |
| **Норма** | 54 | 60 | 261 | 1800 | 0,9-1,2 | 1,0-1,4 | 50-60 | 900-1100 | 10-12 |