**Утверждаю**

**Заведующий**

**МДОУ Детский сад № 3**

**Г.М.Соловьева**

**ПРИМЕРНОЕ**

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

***для детей1,5 - 3 лет***

**НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

МДОУ

Детский сад № 3

**День 1 (понедельник) Рацион питания для детей 1,5-3 лет с 12- часовым пребыванием в ДОУ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | №  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 | 150 | 5,07 | 7,81 | 19,39 | 168,70 | 0,07 | 0,15 | 0,67 | | 139,39 | 0,54 |
| 132 | Чай с сахаром | 150 | 0,24 | 0 | 9,7 | 36,96 | --- | --- | --- | | 8,7 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | 0,08 | 0,1 | 0 | | 13,2 | 1,68 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,035 | 3,6 | 0,05 | 35,5 | 0 | 0 | 0 | | 1,0 | 0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **7,65** | **12,31** | **44,08** | **319,76** | **0,15** | **0,25** | **0,67** | | **153,59** | **2,22** |
| **О Б Е Д** | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из капусты с раст.мас. | 45 | 0,86 | 4,53 | 3,55 | 58,59 | 0,01 | 0,03 | 21,75 | | 25,34 | 0,36 |
| 39 | Суп овощной на к/б | 200 | 3,44 | 0,5 | 8,36 | 61,2 | 0,16 | 0,14 | 14,35 | | 33,1 | 0,88 |
| 99 | Мясные тефтели (биточки) | 60 | 8,82 | 3,54 | 3,26 | 75,03 | 0,03 | 0,07 | --- | | 8,16 | 0,61 |
| 75 | Отварной рис | 125 | 4,87 | 5,12 | 26,05 | 172,81 | 0,05 | 0,01 | --- | | 5,26 | 0,67 |
| 122 | Компот из фруктов | 150 | 0,78 | ---- | 20,22 | 80,58 | 0,01 | 0,03 | 0,6 | | 30,85 | 0,51 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | 0,05 | 0,05 | 0 | | 7,2 | 0,63 |
|  | **ИТОГО:** |  | **20,75** | **14,04** | **61,44** | **502,57** | **0,31** | **0,33** | **36,69** | | **109,91** | **3,66** |
| **П О Л Д Н И К** | | | | | | | | | | | | |
| 127 | Молоко кипячёное | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | 0,03 | 0,19 | 0,9 | | 181,5 | 0,15 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,81 | 0,90 | 14,94 | 78,6 | 0,08 | 0,1 | 0 | | 13,2 | 1,68 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **7,01** | **5,7** | **21,09** | **87,0** | **0,11** | **0,29** | **0,9** | | **194,7** | **1,83** |
| **У Ж И Н** | | | | | | | | | | | | |
| 137 | Оладьи | 110 | 8,00 | 5,40 | 37,10 | 221,20 | 0,15 | 0,17 | 1,99 | 83,27 | | 1,59 |
| 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. | 150 | 0 | 0 | 14,7 | 60,0 | 0,45 | 0,45 | 22,5 | 6,75 | | --- |
|  | **ИТОГО:** |  | **9,2** | **6,4** | **54,2** | **316,5** | **0,61** | **0,66** | **24,55** | **125,39** | | **1,66** |
|  | **Итого за день** |  | **44,61** | **38,45** | **180,81** | **1225,83** | **1,19** | **1,53** | **62,81** | **583,59** | | **9,37** |

**День 2 (вторник) 1-3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | №  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 масл. | 150 | 4,95 | 6,75 | 15,48 | 140,28 | 0,03 | 0,10 | 0,67 | | 79,5 | 0,34 |
| 126 | Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,43 | 3,78 | 16,25 | 109,00 | 0,09 | 0,22 | 5,52 | | 142,96 | 0,10 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,0 | 0,08 | 0,1 | --- | | 13,2 | 1,68 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,035 | 3,6 | 0,05 | 35,5 | --- | --- | --- | | 1,0 | --- |
|  | **ИТОГО:** |  | **10,725** | **15,03** | **46,72** | **362,78** | **0,2** | **0,42** | **6,19** | | **236,6** | **2,12** |
| **О Б Е Д** | | | | | | | | | | | | |
| 3А | Салат из зел. горошка | 25 | 0,77 | 0,05 | 1,62 | 10,0 | 0,02 | 0,01 | 2,5 | | 5,0 | 0,1 |
| 364 | Суп картофельный на м/б | 200 | 3,78 | 2,0 | 15,5 | 112,52 | 0,14 | 0,01 | 5,9 | | 48,6 | 0,68 |
| 92 | Голубцы ленивые с мясом | 150 | 10,96 | 10,98 | 14,01 | 34,72 | 0,06 | 0,1 | 2,34 | | 60,36 | 1,83 |
| 122 | Компот из изюма + ягоды | 150 | 0,78 | --- | 20,22 | 80,58 | 0,01 | 0,03 | 0,6 | | 30,85 | 0,51 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | 0,05 | 0,05 | --- | | 7,2 | 0,63 |
|  | **ИТОГО:** |  | **18,27** | **13,39** | **61,61** | **292,12** | **0,28** | **0,2** | **11,34** | | **152,01** | **3,75** |
| **П О Л Д Н И К** | | | | | | | | | | | | |
|  | Чай н/с | 150 | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | --- | --- |
| 136 | Ватрушка с творогом | 50 | 5,24 | 5,45 | 16,55 | 143,65 | 0,04 | 0,04 | 0,2 | | 67,84 | 0,1 |
|  | Сладости | 20 | 0,02 | 0,02 | 16,56 | 61,00 | --- | --- | --- | | --- | --- |
|  | **ИТОГО:** |  | **5,26** | **5,47** | **33,11** | **204,65** | **0,04** | **0,04** | **0,42** | | **67,84** | **0,1** |
| **У Ж И Н** | | | | | | | | | | | | |
| 77 | Омлет натуральный | 160 | 12,60 | 14,4 | 5,2 | 199,8 | 0,06 | 0,48 | 0,28 | 161,31 | | 1,11 |
| 134 | Чай с молоком | 150 | 2,34 | 2,43 | 13,27 | 81,96 | 0,01 | 0,1 | 0,49 | 96,07 | | 0,48 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,0 | 0,08 | 0,1 | --- | 13,2 | | 1,68 |
|  | **ИТОГО:** |  | **17,25** | **17,73** | **33,41** | **359,76** | **0,24** | **0,68** | **0,77** | **270,58** | | **3,27** |
|  | **Итого за день** |  | **51,48** | **51,65** | **174,8** | **1219,3** | **0,76** | **1,34** | **18,5** | **727,03** | | **9,24** |

**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 молочная. | 150 | 5,0 | 8,20 | 17,0 | 162,30 | 0,07 | 0,15 | 0,67 | | 142,81 | 0,67 |
| 132 | Чай с сахаром | 150 | 0,24 | 0 | 9,7 | 36,96 | --- | --- | 4,5 | | 8,7 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,90 | 14,94 | 78,00 | 0,08 | 0,1 | --- | | 13,2 | 1,68 |
|  | Сыр | 10 | 0,07 | 7,2 | 0,1 | 71,00 | --- | --- | 0 | | 2,00 | 0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **7,62** | **16,3** | **41,74** | **348,26** | **0,15** | **0,25** | **5,17** | | **166,71** | **2,75** |
| **О Б Е Д** | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Салат витаминный. | 45 | 0,51 | 3,21 | 3,53 | 45,40 | 0,01 | 0,02 | 8,55 | | 18,86 | 0,45 |
| 44 | Свекольник со сметаной | 200 | 3,7 | 1,9 | 10,2 | 72,80 | 0,1 | 0,08 | 9,88 | | 48,16 | 1,04 |
| 96 | Отварная колбаса | 60 | 10,32 | 9,36 | 0,12 | 125,4 | --- | 0,09 | 17,4 | | 17,4 | 1,02 |
| 56 | Картофельное пюре | 130 | 2,82 | 4,05 | 6,96 | 107,38 | 0,09 | --- | 2,71 | | 47,73 | 0,64 |
| 130 | Сок натуральный | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69,00 | 0,01 | 0,01 | 3,0 | | 10,5 | 2,1 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,30 | 10,26 | 54,3 | 0,05 | 0,05 | --- | | 7,2 | 0,63 |
|  | **ИТОГО:** |  | **20,08** | **18,97** | **46,22** | **474,28** | **0,26** | **0,35** | **41,54** | | **149,85** | **5,88** |
| **П О Л Д Н И К** | | | | | | | | | | | | |
| 140 | Фрукты | 60 | 0,2 | 0,2 | 5,04 | 27,66 | --- | 0,01 | 8,34 | | 8,24 | 0,10 |
| 127 | Молоко кипяченое | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | 0,03 | 0,19 | 0,9 | | 181,5 | 0,15 |
|  | Вафли | 24 | 0,70 | 0,80 | 18,60 | 85,00 | --- | --- | --- | | --- | --- |
|  | **ИТОГО:** |  | **5,1** | **5,8** | **29,79** | **191,66** | **0,03** | **0,2** | **9,24** | | **189,74** | **0,25** |
| **У Ж И Н** | | | | | | | | | | | | |
| 77 | Пудинг творожный | 130 | 16,58 | 11,55 | 17,96 | 249,27 | 0,06 | 0,31 | 0,50 | 189,85 | | 0,83 |
| 134 | Сметанный соус | 30 | 0,49 | 1,43 | 0,88 | 23,07 | 0,01 | 0,02 | 0,04 | 9,81 | | 0,04 |
|  | Какао на молоке | 150 | 4,60 | 4,80 | 16,80 | 27,40 | 0,03 | 0,18 | 0,81 | 165,8 | | 0.52 |
|  | **ИТОГО:** |  | **21,67** | **17,78** | **35,64** | **399,76** | **0,1** | **0,51** | **1,35** | **362,74** | | **1,39** |
|  | **Итого за день** |  | **54,57** | **58,85** | **153,4** | **1413,96** | **0,54** | **1,3** | **57,3** | **869,04** | | **10,27** |

**День 4 (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** | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Каша рисовая молочная. | 150 | 4,53 | 7,47 | 23,49 | 179,50 | 0,04 | 0,16 | 0,67 | | 141,55 | 0,42 |
| 126 | Кофейный напиток | 150 | 3,43 | 3,78 | 16,12 | 109,0 | 0,09 | 0,22 | 5,52 | | 142,96 | 0,10 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,00 | 0,08 | 0,1 | --- | | 13,2 | 1,68 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,035 | 3,6 | 0,05 | 35,5 | --- | --- | --- | | 1,0 | --- |
|  | **ИТОГО:** |  | **10,30** | **15,75** | **54,6** | **402,0** | **0,21** | **0,48** | **6,19** | | **298,71** | **2,2** |
| **О Б Е Д** | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Салат из свеклы с раст.мас. | 45 | 0,74 | 3,19 | 3,82 | 46,58 | --- | 0,01 | 2,16 | | 16,46 | 0,6 |
| 37 | Суп крестьянский со сметаной | 200 | 2,42 | 1,62 | 13,2 | 92,08 | 0,1 | 0,06 | 7,08 | | 38,2 | 0,92 |
| 94 | Печень тушеная в сметане | 50 | 7,86 | 3,17 | 1,21 | 62,81 | 0,06 | 0,54 | 0,02 | | 14,21 | 2,58 |
|  | Гречневая каша | 130 | 7,41 | 6,26 | 35,68 | 234,44 | 0,18 | 0,09 | --- | | 12,33 | 3,94 |
| 124 | Компот из свеж. фруктов | 150 | 0,78 | --- | 20,22 | 80,58 | 0,01 | 0,03 | 0,60 | | 30,85 | 0,51 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,2 | 0,05 | 0,05 | --- | | 7,2 | 0,63 |
|  | **ИТОГО:** |  | **21,19** | **14,6** | **84,39** | **570,69** | **0,4** | **0,78** | **9,86** | | **119,25** | **9,18** |
| **П О Л Д Н И К** | | | | | | | | | | | | |
|  | Кефир с сахаром | 130 | 3,53 | 4,16 | 9,06 | 89,96 | 0,03 | 0,2 | 0,88 | | 151,43 | 0,14 |
| 120 | Фрукты | 50 | 0,20 | 0,2 | 5,04 | 22,66 | --- | 0,01 | 8,34 | | 8,24 | 0,1 |
| 140 | Печенье | 20 | 1,53 | 2,3 | 13,2 | 94,0 | --- | --- | --- | | --- | --- |
|  | **ИТОГО:** |  | **5,26** | **6,66** | **27,3** | **206,62** | **0,03** | **0,21** | **9,22** | | **159,7** | **0,24** |
| **У Ж И Н** | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Рыба тушеная с овощами | 130 | 12,31 | 6,46 | 5,73 | 130,05 | 0,09 | 0,09 | 5,61 | 50,15 | | 0,9 |
| 56 | Картофельное пюре | 110 | 2,38 | 3,43 | 5,89 | 90,86 | 0,07 | 0,07 | 2,29 | 40,39 | | 0,53 |
| 132 | Чай с сахаром | 150 | 0,24 | --- | 9,7 | 36,96 | --- | --- | 4,5 | 8,7 | | 0,4 |
|  | **ИТОГО:** |  | **9,66** | **6,81** | **32,73** | **255,86** | **0,18** | **0,2** | **8,95** | **81,58** | | **2,98** |
|  | **Итого за день** |  | **46,96** | **44,46** | **200,41** | **1449,01** | **0,83** | **1,71** | **34,36** | **682,51** | | **14,62** |

**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** | | | | | | | | | | | | |
|  | Каша манная молочная. | 150 | 5,63 | 7,26 | 15,48 | 140,28 | 0,03 | 0,10 | 0,67 | | 79,5 | 0,34 |
| 134 | Чай с молоком | 150 | 2,34 | 2,43 | 9,7 | 36,96 | --- | --- | 4,5 | | 8,7 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,90 | 14,94 | 78,0 | 0,08 | 0,1 | --- | | 13,2 | 1,68 |
|  | Сыр | 10 | 0,07 | 7,2 | 0,05 | 35,5 | --- | --- | --- | | 1,0 | --- |
|  | **ИТОГО:** |  | **10,35** | **17,79** | **40,17** | **290,74** | **0,11** | **0,2** | **5,17** | | **102,4** | **2,42** |
| **О Б Е Д** | | | | | | | | | | | | |
| 3 А | Салат зелёный горошек | 45 | 1,39 | 0,09 | 13,36 | 26,60 | 0,01 | 0,01 | 5,29 | | 4,84 | 0,25 |
| 40 | Суп овсяный на к/б | 200 | 4,0 | 2,56 | 15,5 | 112,52 | 0,14 | 0,01 | 5,9 | | 48,6 | 0,68 |
| 57 | Овощное рагу | 125 | 3,12 | 10,98 | 14,01 | 34,72 | 0,06 | 0,1 | 2,34 | | 60,36 | 1,83 |
| 108 | Мясо куриное отварное | 60 | 13,35 |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 130 | Сок | 150 | 0,75 | --- | 20,22 | 80,58 | 0,01 | 0,03 | 0,6 | | 30,85 | 0,51 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | 0,05 | 0,05 | --- | | 7,2 | 0,63 |
|  | **ИТОГО:** |  | **24,58** | **15,48** | **73,35** | **308,7** | **0,27** | **0,2** | **14,13** | | **151,85** | **3,9** |
| **П О Л Д Н И К** | | | | | | | | | | | | |
| 118 | Кисель | 150 | 0 | 0 | --- | --- | --- | --- | --- | | --- | --- |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 5,34 | 18,71 | 145,24 | 0,04 | 0,04 | 0,42 | | 19,95 | 0,56 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **2,31** | **5,36** | **35,27** | **206,24** | **0,04** | **0,04** | **0,42** | | **19,95** | **0,56** |
| **У Ж И Н** | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Отварные макароны с маслом | 160 | 6,24 | 14,4 | 5,2 | 199,8 | 0,06 | 0,48 | 0,28 | 161,31 | | 1,11 |
| 132 | Чай с сахаром | 150 | 0,24 | 2,43 | 13,27 | 81,96 | 0,01 | 0,1 | 0,49 | 96,07 | | 0,48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **6,48** | **17,73** | **33,41** | **359,76** | **0,24** | **0,68** | **0,77** | **270,58** | | **3,27** |
|  | **Итого за день** |  | **43,72** | **49,57** | **182,2** | **1165,2** | **0,66** | **1,08** | **20,49** | **544,78** | | **10,15** |

**День 6 (понедельник) 1-3 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | №  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 молочная. | 150 | 5,23 | 7,81 | 18,75 | 166,78 | 0,07 | 0,16 | 0,67 | | 138,36 | 1,12 |
| 132 | Чай с сахаром | 150 | 0,24 | --- | 9,7 | 36,96 | --- | --- | 4,5 | | 8,7 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,38 | 0,9 | 14,84 | 76,0 | 0,08 | 0,1 | --- | | 13,2 | 1,68 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,035 | 3,6 | 0,05 | 35,5 | --- | --- | --- | | 1,0 | --- |
|  | **ИТОГО:** |  | **7,81** | **12,31** | **43,44** | **317,24** | **0,15** | **0,26** | **5,17** | | **161,26** | **3,2** |
| **О Б Е Д** | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Салат из св. огурцов с р.м. | 30 | 0,30 | 2,13 | 0,65 | 23,04 | 0 | 0,01 | 2,15 | | 12,95 | 0,16 |
| 35 | Суп гороховый на м/б | 200 | 5,76 | 0,68 | 19,16 | 118,06 | 0,16 | 0,08 | 6,78 | | 65,04 | 2,1 |
| 105 | Мясные тефтели | 60 | 9,37 | 8,1 | 3,65 | 126,73 | 0,04 | 0,09 | 0,72 | | 8,23 | 1,53 |
| 60 | Отварной рис | 125 | 2,81 | 2,19 | 10,18 | 157,12 | 0,02 | 0,1 | 1,66 | | 5,37 | 0,52 |
| 124 | Компот из фруктов | 150 | 0,78 | --- | 20,22 | 80,58 | 0,01 | 0,03 | 0,6 | | 30,85 | 0,51 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | 0,05 | 0,05 | --- | | 7,2 | 0,63 |
|  | **ИТОГО:** |  | **21,0** | **13,46** | **64,12** | **419,81** | **0,28** | **0,36** | **11,91** | | **129,64** | **5,4** |
| **П О Л Д Н И К** | | | | | | | | | | | | |
| 127 | Молоко кипячёное | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | 0,03 | 0,19 | 0,9 | | 181,5 | 0,15 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 76,00 | 0,08 | 0,1 | --- | | 13,2 | 1,68 |
|  | **ИТОГО:** |  | **6,51** | **5,7** | **21,09** | **162,0** | **0,11** | **0,29** | **0,9** | | **194,7** | **1,83** |
| **У Ж И Н** | | | | | | | | | | | | |
|  | Яйцо | 40 | 5,10 | 4,6 | 0,3 | 62,80 | 0,07 | 0,34 | --- | 18,4 | | --- |
| 2 | Винегрет с раст. маслом | 120 | 1,93 | 6,22 | 10,08 | 109,81 | 0,07 | 0,06 | 13,2 | 32,0 | | 1,08 |
| 118 | Кисель | 150 | --- | --- | 14,7 | 60,00 | 0,45 | 0,45 | 22,5 | 6,75 | | --- |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,84 | 76,0 | 0,08 | 0,1 | --- | 13,2 | | 1,68 |
|  | **ИТОГО:** |  | **9,34** | **11,72** | **40,03** | **310,61** | **0,67** | **0,95** | **35,62** | **70,35** | | **2,76** |
|  | **Итого за день** |  | **45,77** | **41,46** | **174,78** | **1357,42** | **1,21** | **1,86** | **54,45** | **54,9** | | **13,29** |

**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 молочная. | 150 | 5,63 | 7,26 | 27,05 | 181,0 | 0,09 | 0,3 | 1,5 | | 186,2 |  |
| 117 | Какао с молоком | 150 | 4,60 | 4,8 | 16,8 | 127,40 | 0,03 | 0,18 | 0,81 | | 165,8 | 0,52 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,84 | 78,00 | 0,08 | 0,1 | --- | | 13,2 | 1,68 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,035 | 3,6 | 0,05 | 35,5 | --- | --- | --- | | 1,0 | --- |
|  | **ИТОГО:** |  | **12,57** | **16,56** | **58,74** | **421,9** | **0,2** | **0,58** | **2,31** | | **366,2** | **2,26** |
| **О Б Е Д** | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из капусты с раст.мас. | 45 | 0,80 | 4,53 | 3,55 | 58,59 | 0,01 | 0,03 | 21,75 | | 25,34 | 0,36 |
| 34 | Суп вермеш.с картоф. на к/б | 200 | 3,48 | 0,54 | 14,52 | 85,64 | 0,08 | 0,08 | 2,96 | | 23,58 | 0,58 |
| 88 | Рыба тушеная | 60 | 5, 68 | 2,98 | 2,64 | 60,02 | 0,04 | 0,04 | 2,59 | | 23,15 | 0,44 |
| 56 | Картофельное пюре | 125 | 2,71 | 3,9 | 6,7 | 103,25 | 0,08 | 0,08 | 2,61 | | 45,9 | 0,61 |
| 122 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,78 | --- | 20,22 | 80,58 | 0,01 | 0,03 | 0,6 | | 30,85 | 0,51 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | 0,05 | 0,05 | --- | | 7,2 | 0,63 |
|  | **ИТОГО:** |  | **15,49** | **12,31** | **57,89** | **499,8** | **0,27** | **0,31** | **30,51** | | **156,02** | **3,13** |
| **П О Л Д Н И К** | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Пирог с яблочным повидлом | 60 | 3,9 | 6,4 | 22,45 | 173,68 | 0,04 | 0,04 | 0,49 | | 23,94 | 0,67 |
|  | Чай не сладкий |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  | Сладости( мармелад,зефир). | 30 | 0,03 | 0,03 | 24,87 | 90,5 | --- | --- | --- | | --- | --- |
|  | **ИТОГО:** |  | **3,93** | **6,42** | **47,32** | **263,73** | **0,04** | **0,04** | **0,49** | | **23,94** | **0,67** |
| **У Ж И Н** | | | | | | | | | | | | |
|  | Каша ячневая молочная | 150 | 5,60 | 7,20 | 26,0 | 170,0 | 0,08 | 0,02 | 1,3 | 170,0 | | --- |
| 134 | Чай с молоком | 150 | 2,34 | 2,43 | 13,27 | 81,96 | 0,01 | 0,1 | 0,49 | 96,0 | | 0,48 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,0 | 0,08 | 0,1 | --- | 13,2 | | 1,68 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **10,25** | **10,53** | **54,21** | **329,96** | **0,17** | **0,22** | **1,79** | **279,2** | | **2,16** |
|  | **Итого за день** |  | **42,24** | **45,82** | **218,2** | **1515,39** | **0,68** | **1,15** | **35,1** | **825,36** | | **8,16** |

**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» | 150 | 4,74 | 7,63 | 19,75 | 167,37 | 0,06 | 0,15 | 0,67 | | 137,98 | 0,40 |
| 132 | Чай с сахаром | 150 | 0,24 | --- | 9,7 | 36,90 | --- | --- | 4,5 | | 8,7 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,84 | 78,0 | 0,08 | 0,1 | --- | | 13,2 | 1,68 |
|  | Сыр | 10 | 0,07 | 7,2 | 0,1 | 71,0 | --- | --- | --- | | 2,00 | --- |
|  | **ИТОГО:** |  | **7,36** | **15,73** | **44,5** | **353,27** | **0,14** | **0,25** | **5,17** | | **161,88** | **2,48** |
| **О Б Е Д** | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Салат из свеклы с чесноком | 45 | 0,74 | 3,19 | 3,82 | 46,58 | --- | 0,01 | 2,16 | | 16,46 | 0,6 |
| 30 | Щи со сметаной | 200 | 1,68 | 1,34 | 7,38 | 49,32 | 0,06 | 0,04 | 1,79 | | 51,8 | 0,62 |
| 97 | Отварные сосиски (колбаса) | 50 | 8,0 | 11,0 | 0,6 | 122,5 | --- | 0,06 | 21 | | 8,2 | 0,45 |
| 75 | Отварная вермишель | 130 | 5,07 | 5,33 | 27,09 | 179,72 | 0,05 | 0,01 | --- | | 5,47 | 0,70 |
| 130 | Сок натуральный | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69,0 | 0,01 | 0,01 | 3,0 | | 10,5 | 2,1 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | 0,05 | 0,05 | --- | | 7,2 | 0,63 |
|  | **ИТОГО:** |  | **18,22** | **21,37** | **64,3** | **521,42** | **0,17** | **0,13** | **27,95** | | **99,63** | **2,73** |
| **П О Л Д Н И К** | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Фрукты | 50 | 0,20 | 0,2 | 5,04 | 22,66 | --- | 0,01 | 8,34 | | 8,24 | 0,10 |
|  | Молоко кипячёное | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84,00 | 0,03 | 0,19 | 0,9 | | 181,5 | 0,15 |
|  | Вафли | 20 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 85,00 | --- | --- | --- | | --- | --- |
|  | **ИТОГО:** |  | **5,1** | **5,8** | **29,79** | **191,66** | **0,03** | **0,2** | **9,24** | | **189,74** | **0,25** |
| **У Ж И Н** | | | | | | | | | | | | |
| 80 | Творожная запеканка | 130 | 18,40 | 12,63 | 15,35 | 251,56 | 0,07 | 0,33 | 0,72 | 213,17 | | 0,79 |
| 113 | Молочная подлива | 30 | 1,20 | 1,0 | 2,4 | 35,30 | 0,01 | 0,04 | 0,06 | 35,37 | | 0,07 |
| 126 | Кофейный напиток | 150 | 3,43 | 3,78 | 16,12 | 109,0 | 0,09 | 0,22 | 5,52 | 142,96 | | 0,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,03** | **17,41** | **33,87** | **395,86** | **0,17** | **0,59** | **6,3** | **391,5** | | **0,96** |
|  | **Итого за день** |  | **53,71** | **60,31** | **172,46** | **1462,21** | **0,51** | **1,17** | **48,66** | **842,7** | | **0,42** |

**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. | 150 | 5,07 | 7,81 | 19,39 | 168,70 | 0,07 | 0,15 | 0,67 | | 139,39 | 0,54 |
| 134 | Чай с молоком | 150 | 2,34 | 2,43 | 13,27 | 81,96 | 0,01 | 0,1 | 0,49 | | 96,07 | 0,48 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,0 | 0,08 | 0,1 | --- | | 13,2 | 1,68 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,035 | 3,6 | 0,05 | 35,5 | --- | --- | --- | | 1,0 | --- |
|  | **ИТОГО:** |  | **9,75** | **14,74** | **47,65** | **364,16** | **0,16** | **0,35** | **1,16** | | **249,6** | **2,7** |
| **О Б Е Д** | | | | | | | | | | | | |
| 3 А | Зелёный горошек | 25 | 0,77 | 0,05 | 1,62 | 10,0 | 0,02 | 0,01 | 2,5 | | 5,0 | 0,1 |
| 28 | Борщ со сметаной | 200 | 3,08 | 1,74 | 5,42 | 64,98 | 0,06 | 0,07 | 9,98 | | 59,14 | 0,88 |
| 95 | Запеканка картоф. с мясом | 150 | 12,73 | 12,52 | 10,92 | 227,91 | 0,10 | 0,16 | 6,52 | | 53,88 | 2,16 |
| 115 А | Сметанная подлива | 30 | 1,1 | 1,65 | 2,37 | 40,1 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | | 31,17 | 0,07 |
| 124 | Компот из изюма | 150 | 0,78 | --- | 20,22 | 80,58 | 0,01 | 0,03 | 0,6 | | 30,85 | 0,51 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | 0,05 | 0,05 | --- | | 7,2 | 0,63 |
|  | **ИТОГО:** |  | **20,4** | **16,32** | **50,81** | **477,87** | **0,25** | **0,35** | **19,68** | | **187,24** | **4,35** |
| **П О Л Д Н И К** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 120 | Кефир (ряженка) | 130 | 3,53 | 4,16 | 9,06 | 89,96 | 0,03 | 0,02 | 0,88 | | 151,43 | 0,14 |
|  | Печенье | 20 | 1,53 | 2,3 | 13,2 | 94,0 | --- | --- | --- | | 18,50 | --- |
|  | **ИТОГО:** |  | **5,06** | **6,46** | **22,26** | **183,96** | **0,03** | **0,02** | **0,88** | | **169,9** | **0,14** |
| **У Ж И Н** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 88 | Рыба тушёная с овощами | 160 | 15,15 | 7,95 | 7,05 | 160,06 | 0,11 | 0,11 | 6,91 | 61,72 | | 1,18 |
| 132 | Чай сладкий | 150 | 0,24 | --- | 9,7 | 36,96 | --- | --- | 4,5 | 8,7 | | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,0 | 0,08 | 0,1 | --- | 13,2 | | 1,68 |
|  | **ИТОГО:** |  | **17,7** | **8,85** | **31,69** | **275,0** | **0,19** | **0,21** | **11,41** | **83,62** | | **3,26** |
|  | **Итого за день** |  | **52,94** | **46,37** | **152,41** | **1300,9** | **0,63** | **0,93** | **33,13** | **690,3** | | **10,45** |

**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 | Молочная вермиш. с маслом | 150 | 4,95 | 6,75 | 15,48 | 140,28 | 0,03 | 0,10 | 0,67 | | 79,5 | 0,34 |
| 132 | Чай с сахаром | 150 | 0,24 | --- | 9,7 | 36,96 | --- | --- | 4,5 | | 8,7 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,00 | 0,08 | 0,1 | --- | | 13,2 | 1,68 |
|  | Сыр | 10 | 0,07 | 7,2 | 0,1 | 71,0 | --- | --- | --- | | 2,0 | --- |
|  | **ИТОГО:** |  | **7,57** | **14,85** | **40,22** | **326,24** | **0,11** | **0,2** | **5,17** | | **103,4** | **2,42** |
| **О Б Е Д** | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Салат витаминный | 45 | 0,51 | 3,21 | 3,53 | 45,40 | 0,01 | 0,02 | 8,55 | | 18,80 | 0,45 |
| 32 | Рассольник со сметаной | 200 | 6,11 | 5,97 | 9,49 | 119, 6 | 0,08 | 0,08 | 4,02 | | 26,7 | 0,66 |
| 103 | Печень тушеная в сметане | 50 | 7, 86 | 3,17 | 1,21 | 62,81 | 0,06 | 0,54 | 0,02 | | 14,21 | 2,58 |
| 65 | Гречневая каша | 130 | 7,41 | 6,26 | 35,68 | 234,44 | 0,18 | 0,09 | --- | | 12,33 | 3,94 |
| 122 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,78 | --- | 20,22 | 80,58 | 0,01 | 0,03 | 0,6 | | 30,85 | 0,51 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,2 | 0,05 | 0,05 | --- | | 7,2 | 0,63 |
|  | **ИТОГО:** |  | **24,64** | **18,97** | **80,39** | **597,03** | **0,39** | **0,81** | **13,19** | | **217,73** | **8,77** |
| **П О Л Д Н И К** | | | | | | | | | | | | |
| 130 | Сок | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69,00 | 0,01 | 0,01 | 3,0 | | 10,5 | 2,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,00 | 0,08 | 0,1 | --- | | 13,2 | 1,68 |
|  | **ИТОГО:** |  | **3,06** | **1,05** | **30,09** | **147,0** | **0,09** | **0,11** | **3,0** | | **23,7** | **3,78** |
| **У Ж И Н** | | | | | | | | | | | | |
|  | Запеканка рисовая | 160 | 6,25 | 6,70 | 40,86 | 254,28 | 0,04 | 0,14 | 5,52 | 114,16 | | 0,97 |
| 19 | Фрукты | 50 | 0,2 | 0,2 | 5,04 | 22,66 | --- | --- | 8,34 | 8,24 | | --- |
|  | Кисель | 150 | --- | --- | 14,7 | 60,0 | 0,45 | 0,45 | 22,5 | 6,75 | | --- |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,00 | 0,08 | 0,1 | --- | 13,2 | | 1,68 |
|  | **ИТОГО:** |  | **6,45** | **6,9** | **60,6** | **336,94** | **0,49** | **0,09** | **36,36** | **129,15** | | **0,97** |
|  | **Итого за день** |  | **41,72** | **41,77** | **211,33** | **1407,21** | **1,08** | **1,31** | **57,42** | **473,98** | | **489,92** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зима-весна**  **1, 5-3 лет** | **Б** | **Ж** | **У** | **Э. Ц.** | **В 1** | **В 2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **1** | 44,61 | 38,45 | 180,81 | 1225,83 | 1,18 | 1,53 | 62,81 | 583,59 | 9,37 |
| **2** | 51,48 | 51,62 | 174,8 | 1219,3 | 0,76 | 1,34 | 18,5 | 727,03 | 9,24 |
| **3** | 54,57 | 58,85 | 153,4 | 1413,96 | 0,54 | 1,3 | 57,30 | 869,04 | 10,27 |
| **4** | 46,96 | 44,46 | 200,41 | 1449,01 | 0,83 | 1,71 | 34,36 | 682,51 | 14,62 |
| **5** | 43,72 | 41,18 | 179,04 | 1295,72 | 1,13 | 1,39 | 48,29 | 489,05 | 10,72 |
| **6** | 45,77 | 41,46 | 174,78 | 1357,42 | 1,2 | 1,86 | 54,45 | 549,0 | 13,99 |
| **7** | 42,24 | 45,82 | 218,2 | 1515,39 | 0,68 | 1,15 | 35,1 | 825,36 | 8,16 |
| **8** | 53,71 | 60,31 | 172,46 | 1462,21 | 0,51 | 1,17 | 48,66 | 842,75 | 6,42 |
| **9** | 52,9 | 46,37 | 152,41 | 1300,9 | 0,63 | 0,93 | 33,13 | 69,3 | 10,4 |
| **10** | 41,72 | 41,77 | 211,3 | 1407,21 | 1,08 | 1,31 | 57,72 | 473,98 | 15,94 |
| **Всего** | 477,6 | 470,2 | 1817,6 | 1364,6 | 8,5 | 13,6 | 45,03 | 6732,6 | 108,4 |
| **За 10 дней** | 47,7 | 47,0 | 181,7 | 136,5 | 0,85 | 1,3 | 45 | 673,2 | 10,8 |
| **Норма** | 42 | 47 | 203 | 140 | 0,8 | 0,9 | 45 | 800 | 10 |