



**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ "Детский сад "Золотой петушок"

*С.В. Зарвешко*  
28 сентября 2023 г.

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ  
МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД "ЗОЛОТОЙ ПЕТУШОК"**

(Возрастная категория детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием в учреждении)

**ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

# День первый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ( мг )						Минеральные вещества ( мг )		
			Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Р	Fe			
<b>Завтрак</b>															
181	Каша жидкая молочная манная	200	4,10	12,10	18,50	164,00	224,80	2,64	0,25	0,25	1,44			0,82	
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52			0,25	
15	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,0	26,0	0,0	0,1	88,0	50,0			0,1	
1	Бутерброд с маслом сливочным 40/10	50	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68			7,20	
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>13,16</b>	<b>22,75</b>	<b>40,68</b>	<b>263,68</b>	<b>261,48</b>	<b>14,32</b>	<b>13,04</b>	<b>111,92</b>	<b>68,64</b>			<b>8,37</b>	

<b>2-ой завтрак</b>														
338	Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00			2,20
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>			<b>2,20</b>
<b>Обед</b>														
62	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,74	40,85	0,00	0,03	1,68	12,88	26,39			0,33
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,26	3,51	4,25	57,60	0,00	0,04	12,33	36,52	27,97			0,49
291	Плов из говядины	200	18,02	8,94	36,46	298,66	28,00	0,14	6,54	36,10	189,34			1,86
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,02	0,99	12,76	3,96			0,86
111	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,70	26,10	164,40	0,00	0,25	0,12	75,00	77,40			2,16
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>26,46</b>	<b>15,34</b>	<b>97,64</b>	<b>664,65</b>	<b>28,00</b>	<b>0,47</b>	<b>21,66</b>	<b>173,26</b>	<b>325,06</b>			<b>5,70</b>
<b>Полдник</b>														
429	Булочка Веснушка	65	5,07	3,98	0,31	180,70	3,90	0,09	0,00	1,47	50,96			0,95
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	1,58	152,22	124,56			0,48
	<b>Итого</b>	<b>265</b>	<b>9,15</b>	<b>7,52</b>	<b>17,89</b>	<b>299,30</b>	<b>28,30</b>	<b>0,15</b>	<b>1,58</b>	<b>153,69</b>	<b>175,52</b>			<b>1,43</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1475</b>	<b>49,17</b>	<b>46,01</b>	<b>166,01</b>	<b>1274,63</b>	<b>317,78</b>	<b>14,97</b>	<b>46,28</b>	<b>454,87</b>	<b>580,22</b>			<b>17,70</b>
	Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00			7,50

День: Второй

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ( мг )						Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Р	Fe				
<b>Завтрак</b>																
173	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,56	3,82	54,18	286,00	14,80	0,14	0,96	146,78	218,30	2,36				
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25				
1	бутерброд с маслом 40/10	50	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20				
	Итого	430	15,30	11,52	76,36	349,68	25,48	11,82	13,68	170,45	235,50	9,81				
<b>2-ой завтрак</b>																
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20				
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20				
<b>Обед</b>																
	Овоши свежие (соленые) порционные	50	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,20				
81	Борщ	180	1,15	3,49	6,17	65,70	0,00	0,02	7,87	37,82	33,19	0,79				
331	Соус томатный	25	0,44	1,25	1,76	20,03	8,45	0,01	0,33	7,31	7,35	0,10				
312	Картофельное пюре	130	2,24	3,52	14,99	100,65	0,00	0,10	13,32	27,12	63,50	0,74				
234	Котлета рыбная	80	10,40	12,37	12,78	204,80	39,52	0,06	0,53	59,42	150,77	1,18				
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01	29,23	21,10	0,63				
1\1	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	0,21	0,10	62,50	64,50	1,80				
	Итого	695	20,68	22,97	90,68	656,20	55,72	0,77	23,16	223,41	346,01	5,45				
<b>Полдник</b>																
609	Кондитерские изделия	60	4,02	4,53	43,24	229,80	24,00	0,10	0,00	11,85	44,98	0,86				
385	кисломолочный продукт	200	5,80	6,40	9,60	107,00	40,00	0,08	2,60	240,00	180,00	0,20				
	Итого	260	9,82	10,93	52,84	336,80	64,00	0,18	2,60	251,85	224,98	1,06				
<b>Итого за день</b>		1485	46,20	45,82	229,67	1389,68	145,20	12,79	49,44	661,71	817,49	18,52				
Норматив по САНПИН (75%)		1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50				

День третий

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ( мг )					Минеральные вещества ( мг )				
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Fe				
<b>Завтрак</b>																
173	Каша вязкая молочная из хлопьев Геркулес	200	8,24	5,88	47,48	276,00	14,80	0,18	0,96	147,50	231,98	1,74				
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25				
15	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,0	26,0	0,0	0,1	88,0	50,0	0,1				
1	Бутерброд с маслом сливочным 40/10	50	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20				
	Итого	<b>440</b>	<b>17,30</b>	<b>16,53</b>	<b>69,66</b>	<b>375,68</b>	<b>51,48</b>	<b>11,86</b>	<b>13,75</b>	<b>259,17</b>	<b>299,18</b>	<b>9,29</b>				
<b>2-ой завтрак</b>																
389	Банан	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20				
	Итого	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>				
<b>Обед</b>																
67	Винегрет	50	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,25				
101	Суп картофельный с рисовой крупой	180	6,90	7,10	29,00	195,00	51,00	2,46	0,01	0,01	6,99	0,67				
262	Печень по - строгановски	80	19,48	8,98	45,16	340,00	5630,00	0,32	7,14	33,16	308,50	6,56				
202	Макаронные изделия отварные	130	5,52	4,52	26,45	157,20	14,20	0,30	0,01	0,01	0,00	0,17				
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,01	0,99	12,76	3,96	0,86				
1\1	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,70	26,10	164,40	0,00	0,25	0,12	75,00	77,40	2,16				
	Итого	<b>680</b>	<b>38,96</b>	<b>23,44</b>	<b>156,20</b>	<b>968,24</b>	<b>5702,95</b>	<b>3,69</b>	<b>8,28</b>	<b>120,95</b>	<b>402,45</b>	<b>10,67</b>				
<b>Полдник</b>																
208	Запеканка творожная со ступенны молоком 110/10	120	10,70	4,76	12,37	142,00	273,80	0,90	0,42	0,42	0,66	0,25				
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25				
	Итого	<b>300</b>	<b>10,76</b>	<b>4,78</b>	<b>25,87</b>	<b>196,00</b>	<b>273,80</b>	<b>0,90</b>	<b>0,46</b>	<b>10,41</b>	<b>3,18</b>	<b>0,50</b>				
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1520</b>	<b>67,43</b>	<b>45,15</b>	<b>261,53</b>	<b>1586,92</b>	<b>6028,23</b>	<b>16,48</b>	<b>32,48</b>	<b>406,53</b>	<b>715,81</b>	<b>22,66</b>				
Норматив по САНПИН (75%)		1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50				

# День: Четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ( мг )						Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Fe				
<b>Завтрак</b>																
173	Каша молочная пшеничная	200	5,92	3,60	52,80	268,00	14,80	0,06	0,96	128,58	154,44	0,74				
376	Молоко кипяченное	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25				
1	Бутерброд с маслом 30/10	40	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20				
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>12,66</b>	<b>11,30</b>	<b>74,98</b>	<b>331,68</b>	<b>25,48</b>	<b>11,74</b>	<b>13,68</b>	<b>152,25</b>	<b>171,64</b>	<b>8,19</b>				
<b>2-ой завтрак</b>																
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20				
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>				
<b>Обед</b>																
52	Салат из свежлы отварной	50	0,49	0,04	4,59	32,68	0,00	0,02	1,34	10,30	21,11	0,26				
87	Суп с рыбными консервами	180	6,90	7,10	29,00	195,00	51,00	2,46	0,01	6,99	6,99	0,81				
258	Жаркое по -домашнему с мясом птицы	200	14,64	12,18	17,38	237,72	24,00	0,10	13,38	32,68	157,82	2,10				
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01	29,23	21,10	0,63				
111	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	0,00	0,16	0,08	50,00	51,60	1,44				
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>26,90</b>	<b>21,21</b>	<b>97,19</b>	<b>694,52</b>	<b>75,00</b>	<b>2,76</b>	<b>15,82</b>	<b>122,22</b>	<b>258,62</b>	<b>5,24</b>				
<b>Полдник</b>																
209	Дйцо отварное	40	5,00	4,60	0,20	62,00	22,00	1,00	0,10	0,10	0,00	0,24				
73	Икра кабачковая пром. производства	40	0,54	2,12	3,47	35,10	4,32	0,00	0,00	9,60	12,00	0,08				
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25				
111	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,00	0,12	0,06	37,50	38,70	1,08				
	<b>Итого</b>	<b>290</b>	<b>8,81</b>	<b>8,09</b>	<b>30,22</b>	<b>233,30</b>	<b>26,32</b>	<b>1,12</b>	<b>0,20</b>	<b>57,19</b>	<b>53,22</b>	<b>1,66</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>48,78</b>	<b>41,00</b>	<b>212,19</b>	<b>1306,50</b>	<b>126,80</b>	<b>15,66</b>	<b>39,69</b>	<b>347,66</b>	<b>494,48</b>	<b>17,29</b>				
Норматив по САНПиН (75%)		1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50				

День: Пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Fe				
<b>Завтрак</b>																
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,56	3,82	54,18	286,00	14,80	0,14	0,96	146,78	218,30	2,36				
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25				
15	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,0	26,0	0,0	0,1	88,0	50,0	0,1				
1	Бутерброд с маслом сливочным 40/10	50	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20				
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>17,62</b>	<b>14,47</b>	<b>76,36</b>	<b>385,68</b>	<b>51,48</b>	<b>11,82</b>	<b>13,75</b>	<b>258,45</b>	<b>285,50</b>	<b>9,91</b>				
<b>2-ой завтрак</b>																
389	Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20				
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>				
<b>Обед</b>																
45	Салат из белокочанной капусты и моркови	50	0,66	1,63	3,24	30,20	0,00	0,01	8,55	12,49	14,16	0,24				
34	Свекольник со сметаной и яйцом	180	1,15	3,49	6,17	65,70	0,00	0,02	7,87	37,82	33,19	0,79				
246	Гуляш из отварной говядины	95	9,80	16,00	7,90	114,00	12,90	0,90	0,04	0,04	0,35	0,71				
181	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,45	4,30	41,12	196,60	24,26	4,74	0,11	0,11	0,00	2,36				
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,01	0,99	12,76	3,96	0,86				
1\1	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,70	26,10	164,40	0,00	0,25	0,12	75,00	77,40	2,16				
	<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>21,62</b>	<b>28,26</b>	<b>109,62</b>	<b>674,04</b>	<b>37,16</b>	<b>5,93</b>	<b>17,68</b>	<b>138,22</b>	<b>129,06</b>	<b>7,12</b>				
<b>Полдник</b>																
424	Булочка Вагрушка	80	4,40	3,99	47,38	243,20	12,88	0,07	0,18	15,26	47,27	0,85				
359	Кисель	180	0,29	0,00	35,46	144,00	0,00	0,02	2,16	20,21	16,65	0,17				
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>4,69</b>	<b>3,99</b>	<b>82,84</b>	<b>387,20</b>	<b>12,88</b>	<b>0,09</b>	<b>2,34</b>	<b>35,48</b>	<b>63,92</b>	<b>1,02</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1495</b>	<b>44,33</b>	<b>47,12</b>	<b>278,63</b>	<b>1493,92</b>	<b>101,52</b>	<b>17,87</b>	<b>43,76</b>	<b>448,14</b>	<b>489,48</b>	<b>20,25</b>				
Норматив по САНПИН (75%)		1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50				

День: Шестой

Неделя: Вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ( мг )							Минеральные вещества ( мг )				
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Fe						
													Итого	Итого	Итого	Итого	Итого	Итого
<b>Завтрак</b>																		
174	Каша вязкая молочная из риса	200	5,92	3,60	52,80	268,00	14,80	0,06	0,96	128,58	154,44	0,74						
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25						
1	Бутерброд с маслом 40/10	50	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20						
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>12,66</b>	<b>11,30</b>	<b>74,98</b>	<b>331,68</b>	<b>25,48</b>	<b>11,74</b>	<b>13,68</b>	<b>152,25</b>	<b>171,64</b>	<b>8,19</b>						
<b>2-ой завтрак</b>																		
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20						
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>						
<b>Обед</b>																		
62	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,74	40,85	0,00	0,03	1,68	12,88	26,39	0,33						
102	Суп картофельный с бобовыми	180	3,96	3,80	11,90	106,74	0,00	0,16	4,19	30,73	63,43	1,48						
312	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,72	118,95	0,00	0,12	15,74	32,05	75,05	0,87						
268	Котлета (куриная)	70	10,71	20,58	10,81	271,60	63,98	0,07	0,73	38,88	65,48	0,99						
331	Соус томатный	25	0,44	1,25	1,76	20,03	8,45	0,01	0,33	7,31	7,35	0,10						
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01	29,23	21,10	0,63						
111	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	0,21	0,10	62,50	64,50	1,80						
	<b>Итого</b>	<b>685</b>	<b>24,32</b>	<b>32,17</b>	<b>98,49</b>	<b>814,69</b>	<b>72,43</b>	<b>0,61</b>	<b>23,79</b>	<b>213,57</b>	<b>323,29</b>	<b>6,20</b>						
<b>Полдник</b>																		
429	Булочка "Веснушка"	65	3,58	3,24	38,50	197,60	10,47	0,06	0,14	12,40	38,41	0,69						
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	1,58	152,22	124,56	0,48						
	<b>Итого</b>	<b>265</b>	<b>7,66</b>	<b>6,78</b>	<b>56,08</b>	<b>316,20</b>	<b>34,87</b>	<b>0,11</b>	<b>1,72</b>	<b>164,62</b>	<b>162,97</b>	<b>1,17</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>43,30</b>	<b>45,86</b>	<b>233,66</b>	<b>1434,75</b>	<b>113,55</b>	<b>13,45</b>	<b>39,28</b>	<b>509,73</b>	<b>483,28</b>	<b>16,73</b>						
Норматив по САНПИН (75%)		1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50						

День: СЕДЬМОЙ

Неделя: вторник

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Fe			
<b>Завтрак</b>															
181	Каша Манная молочная	200	4,10	12,10	18,50	164,00	224,80	2,64	0,25	0,25	1,44			0,82	
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52			0,25	
15	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,0	26,0	0,0	0,1	88,0	50,0			0,1	
1	Бутерброд с маслом сливочным 40/10	50	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68			7,20	
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>13,16</b>	<b>22,75</b>	<b>40,68</b>	<b>263,68</b>	<b>261,48</b>	<b>14,32</b>	<b>13,04</b>	<b>111,92</b>	<b>68,64</b>			<b>8,37</b>	
<b>2-ой завтрак</b>															
389	Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00			2,20	
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>			<b>2,20</b>	
<b>Обед</b>															
52	Салат из свежых отварной	50	0,49	0,04	4,59	32,68	0,00	0,02	1,34	10,30	21,11			0,26	
108	Суп картофельный с клецками	180	1,26	3,51	4,25	57,60	0,00	0,04	12,33	36,52	27,97			0,49	
181	Каша пшеничная вязкая	130	3,45	4,30	41,12	196,60	24,26	4,74	0,11	0,11	0,00			2,36	
246	Гуляш из отварной говядины	95	9,80	16,00	7,90	114,00	12,90	0,90	0,04	0,04	0,35			0,71	
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,01	0,99	12,76	3,96			0,86	
1\1	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,70	26,10	164,40	0,00	0,25	0,12	75,00	77,40			2,16	
	<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>21,56</b>	<b>26,69</b>	<b>109,05</b>	<b>668,42</b>	<b>37,16</b>	<b>5,95</b>	<b>14,93</b>	<b>134,73</b>	<b>130,79</b>			<b>6,84</b>	
<b>Полдник</b>															
609	Кондитерские изделия	60	4,02	4,53	43,24	229,80	24,00	0,10	0,00	11,85	44,98			0,86	
389	Кисломолочный продукт	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	4,00	14,00	14,00			2,80	
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>5,02</b>	<b>4,53</b>	<b>63,44</b>	<b>314,60</b>	<b>24,00</b>	<b>0,12</b>	<b>4,00</b>	<b>25,85</b>	<b>58,98</b>			<b>3,66</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1495</b>	<b>40,15</b>	<b>54,37</b>	<b>222,97</b>	<b>1293,70</b>	<b>322,64</b>	<b>20,42</b>	<b>41,97</b>	<b>288,50</b>	<b>269,41</b>			<b>21,07</b>	
Норматив по САНПИН (75%)		1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00			7,50	



День: **Восьмой**

Неделя: **Вторая**

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Р	Fe			
<b>Завтрак</b>															
311	Каша молочная пшеничная	200	8,56	3,82	54,18	286,00	14,80	0,14	0,96	146,78	218,30	2,36			
376	Какао с молоком	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,04	11,10	2,80	0,28			
1	Бутерброд с маслом 40/10	50	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20			
	Итого	450	15,31	11,52	77,86	355,68	25,48	11,82	13,68	171,56	235,78	9,84			
<b>2-ой завтрак</b>															
338	Банан	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20			
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20			
<b>Обед</b>															
	Овощи свежие (соленые) порционные	50	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,25			
81	Борщ	180	1,15	3,49	6,17	65,70	0,00	0,02	7,87	37,82	33,19	0,79			
312	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,72	118,95	0,00	0,12	15,74	32,05	75,05	0,87			
234	Котлета рыбная	80	10,40	12,37	12,78	204,80	39,52	0,06	0,53	59,42	150,77	1,18			
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01	29,23	21,10	0,63			
1\1	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	0,21	0,10	62,50	64,50	1,80			
	Итого	680	20,65	22,36	91,65	654,47	47,27	0,77	25,26	221,03	350,21	5,53			
<b>Подлик</b>															
219	Запеканка творожная со стлш. Молоком 110/10	120	10,70	4,76	12,37	142,00	273,80	0,90	0,42	0,42	0,66	0,25			
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25			
	Итого	300	10,76	4,78	25,87	196,00	273,80	0,90	0,46	10,41	3,18	0,50			
	Итого за день	1530	47,12	39,06	205,18	1253,15	346,55	13,52	49,39	419,00	600,17	18,07			
	Норматив по САНПИН (75%)	1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50			

День: **Девятый**

Неделя: **вторая**

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Р	Fe						
<b>Завтрак</b>																		
173	Каша вязкая молочн. из хлопьев Геркулес	200	8,24	5,88	47,48	276,00	14,80	0,18	0,96	147,50	231,98	1,74						
376	Молоко кипяченое	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,04	11,10	2,80	0,28						
15	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36,0	26,0	0,0	0,1	88,0	50,0	0,1						
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20						
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>17,31</b>	<b>16,53</b>	<b>71,16</b>	<b>381,68</b>	<b>51,48</b>	<b>11,86</b>	<b>13,75</b>	<b>260,28</b>	<b>299,46</b>	<b>9,32</b>						
<b>2-ой завтрак</b>																		
389	Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20						
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>						

<b>Обед</b>																		
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Р	Fe						
	Винегрет	50	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,25						
101	Суп картофельный с гречневой крупой	180	6,90	7,10	29,00	195,00	51,00	2,46	0,01	0,01	6,99	0,67						
278	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	110	9,80	16,00	7,90	114,00	12,90	0,90	0,04	0,04	0,35	0,71						
202	Макаронные изделия отварные	130	5,52	4,52	26,45	157,20	14,20	0,30	0,01	0,01	0,00	0,17						
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,01	0,99	12,76	3,96	0,86						
1\1	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	0,00	0,16	0,08	50,00	51,60	1,44						
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>27,14</b>	<b>29,56</b>	<b>110,24</b>	<b>687,44</b>	<b>85,85</b>	<b>4,19</b>	<b>1,14</b>	<b>62,83</b>	<b>68,50</b>	<b>4,10</b>						
<b>Полдник</b>																		
209	Йогурт отварное	40	5,00	4,60	0,20	62,00	22,00	1,00	0,10	0,10	0,00	0,24						
73	Икра кабачковая пром. производства	40	0,54	2,12	3,47	35,10	4,32	0,00	0,00	9,60	12,00	0,08						
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25						
1\1	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,00	0,12	0,06	37,50	38,70	1,08						
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>5,60</b>	<b>6,74</b>	<b>17,17</b>	<b>151,10</b>	<b>26,32</b>	<b>1,00</b>	<b>0,14</b>	<b>19,69</b>	<b>14,52</b>	<b>0,58</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>41,50</b>	<b>37,51</b>	<b>197,50</b>	<b>1221,55</b>	<b>341,61</b>	<b>0,69</b>	<b>38,02</b>	<b>670,02</b>	<b>581,04</b>	<b>2,06</b>						
Норматив по САНПИН (75%)		1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50						

День: Десятый

Неделя: вторник

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины ( мг )						Минеральные вещества ( мг )										
			Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Р	Fe											
<b>Завтрак</b>																							
173	Каша молочная гречневая	200	8,56	3,82	54,18	286,00	14,80	0,14	0,96	146,78	218,30	2,36											
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25											
1	бутерброд с маслом	50	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20											
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>15,30</b>	<b>11,52</b>	<b>76,36</b>	<b>349,68</b>	<b>25,48</b>	<b>11,82</b>	<b>13,68</b>	<b>170,45</b>	<b>235,50</b>	<b>9,81</b>											
<b>2-ой завтрак</b>																							
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20											
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>											
<b>Обед</b>																							
45	Салат из белокочанной капусты и моркови	50	0,66	1,63	3,24	30,20	0,00	0,01	8,55	12,49	14,16	0,24											
96	Рассольник Ленинградский	180	6,90	7,10	29,00	195,00	51,00	2,46	0,01	0,01	6,99	0,79											
312	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,72	118,95	0,00	0,12	15,74	32,05	75,05	0,87											
268	Котлета (мясная)	80	12,24	23,52	12,35	310,40	73,12	0,08	0,84	44,43	74,83	1,14											
331	Соус томатный	25	0,44	1,25	1,76	20,03	8,45	0,01	0,33	7,31	7,35	0,10											
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01	29,23	21,10	0,63											
111	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	0,21	0,10	62,50	64,50	1,80											
	<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>28,83</b>	<b>40,00</b>	<b>114,63</b>	<b>931,10</b>	<b>132,57</b>	<b>2,90</b>	<b>26,58</b>	<b>188,01</b>	<b>263,97</b>	<b>5,56</b>											
<b>Полдник</b>																							
406	Пирожок с повидлом	75	4,13	3,74	44,42	228,00	12,08	0,07	0,17	14,31	44,32	0,80											
359	Кисель	180	0,29	0,00	35,46	144,00	0,00	0,02	2,16	20,21	16,65	0,17											
	<b>Итого</b>	<b>255</b>	<b>4,41</b>	<b>3,74</b>	<b>79,88</b>	<b>372,00</b>	<b>12,08</b>	<b>0,09</b>	<b>2,33</b>	<b>34,52</b>	<b>60,97</b>	<b>0,97</b>											
<b>Итого за день</b>													<b>1480</b>	<b>48,95</b>	<b>55,66</b>	<b>280,68</b>	<b>1699,78</b>	<b>170,13</b>	<b>14,84</b>	<b>52,58</b>	<b>408,99</b>	<b>571,44</b>	<b>18,54</b>
<b>Норматив по САНПИН (75%)</b>													1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50