



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ "Детский сад "Золотой петушок"

Э.Н. Бедрединова

"01" августа 2024 г.

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

(Возрастная категория детей от 1,5 до 3 лет с 10,5 часовым пребыванием в учреждении)

ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

День первый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe
181	Каша жидкая молочная манная	150	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	6	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,07	88,00	50,00	0,10
1	Бутерброд с маслом сливочным 25/8	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20

	ИТОГО	369	13,16	22,75	40,68	263,68	261,48	14,32	13,04	111,92	68,64	8,37
	2-ой завтрак											
389	Сок фруктовый	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
	Обед											
62	Салат из моркови	40	0,49	0,04	4,59	32,68	0,00	0,02	1,34	10,30	21,11	0,26
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	160	1,12	3,12	3,78	51,20	0,00	0,03	10,96	32,46	24,86	0,43
291	Плов из говядины	180	16,22	8,05	32,81	268,79	25,20	0,13	5,89	32,49	170,41	1,67
342	Компот из свежих яблок	160	0,13	0,13	22,30	91,68	0,00	0,02	0,88	11,34	3,52	0,77
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	590	23,31	13,58	85,24	581,35	25,20	0,41	19,17	149,10	284,40	4,94
	Полдник											
429	Булочка Веснушка	60	4,68	3,67	0,29	166,80	3,60	0,08	0,00	1,36	47,04	0,88
382	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	21,96	0,05	1,42	137,00	112,10	0,43
	ИТОГО	240	8,35	6,86	16,11	273,54	25,56	0,13	1,42	138,35	159,14	1,31
	ИТОГО за день	1299	45,22	43,59	151,82	1165,57	312,24	14,89	43,63	415,38	523,18	16,82
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	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 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe
Завтрак												
173	Каша пшеничная вязкая	80	3,42	1,53	21,67	114,40	5,92	0,06	0,38	58,71	87,32	0,94
209	Яйцо отварное	50	5,00	4,60	0,20	62,00	22,00	1,00	0,10	0,10	0,00	0,31
	Овощи свежие (соленые) порционные	25	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,13
376	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	11,25	45,00	0,00	0,00	0,03	8,33	2,10	0,21
1	бутерброд с маслом 25/8	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	ИТОГО	338	15,66	13,82	46,20	239,58	46,35	13,09	13,20	80,83	109,70	8,78
2-ой завтрак												

338	Фрукты	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
Обед												
	Овощи свежие (соленые) порционные	40	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,20
81	Борщ	160	1,02	3,10	5,49	58,40	0,00	0,02	6,99	33,62	29,50	0,70
312	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,99	100,65	0,00	0,10	13,32	27,12	63,50	0,74
331	Соус томатный	25	0,44	1,25	1,76	20,03	8,45	0,01	0,33	7,31	7,35	0,10
234	Котлета рыбная	60	7,80	9,28	9,59	153,60	29,64	0,05	0,40	44,57	113,08	0,89
349	Компот из сухофруктов	160	0,53	0,08	25,62	106,24	0,00	0,02	0,90	25,98	18,75	0,56
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
	ИТОГО	590	16,82	19,03	79,25	557,02	45,84	0,70	22,03	188,60	289,39	4,63
Полдник												
609	Кондитерские изделия	50	3,35	3,78	36,03	191,50	20,00	0,08	0,00	9,88	37,49	0,72
385	Кисломолочный продукт	160	4,64	5,12	7,68	85,60	32,00	0,06	2,08	192,00	144,00	0,16
	ИТОГО	210	7,99	8,90	43,71	277,10	52,00	0,14	2,08	201,88	181,49	0,88
	ИТОГО за день	1238	40,86	42,15	178,96	1120,70	144,19	13,96	47,31	487,31	591,57	16,49
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	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 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe
Завтрак												
173	Каша вязкая молочная из хлопьев Геркулес	150	6,18	4,41	35,61	207,00	11,10	0,14	0,72	110,63	173,99	1,31
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	6	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,07	88,00	50,00	0,10
1	Бутерброд с маслом сливочным	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	ИТОГО	369	15,24	15,06	57,79	306,68	47,78	11,82	13,51	222,30	241,19	8,86
2-ой завтрак												
338	Сок промышленного производства	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
Обед												
	Овощи свежие (соленые) порционные	40	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,20
101	Суп картофельный с рисовой крупой	160	6,90	7,10	29,00	195,00	51,00	2,46	0,01	0,01	6,99	0,59
262	Сердце говяжья в соусе	75	19,48	8,98	45,16	340,00	5630,00	0,32	7,14	33,16	308,50	6,56
202	Макаронные изделия отварные	110	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	160	0,13	0,13	22,30	91,68	0,00	0,01	0,88	11,34	3,52	0,77
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	595	37,88	22,98	149,06	929,38	5702,95	3,65	8,15	107,03	389,11	10,09
Полдник												
208	Запеканка творожная со сгущенным молоком 100/10	110	10,70	4,76	12,37	142,00	273,80	0,90	0,42	0,42	0,66	0,25
359	Кисель	150	0,24	0,00	29,55	120,00	0,00	0,02	1,80	16,85	13,88	0,14
	ИТОГО	290	10,94	4,76	41,92	262,00	273,80	0,92	2,22	17,27	14,54	0,39
	ИТОГО за день	1354	64,46	43,20	258,57	1545,06	6024,53	16,41	33,88	362,59	655,83	21,54
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	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 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe
Завтрак												
173	Каша молочная пшеничная	150	4,44	2,70	39,60	201,00	11,10	0,05	0,72	96,44	115,83	0,56
376	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	11,25	45,00	0,00	0,00	0,03	8,33	2,10	0,21
1	бутерброд с маслом 25/8	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	ИТОГО	363	11,17	10,40	59,53	255,68	21,78	11,73	13,43	118,44	132,61	7,97
2-ой завтрак												
609	Кондитерские изделия	50	3,35	3,78	36,03	191,50	20,00	0,08	0,00	9,88	37,49	0,72
385	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	8,64	96,30	36,00	0,07	2,34	216,00	162,00	0,18
	ИТОГО	230	8,57	9,54	44,67	287,80	56,00	0,15	2,34	225,88	199,49	0,90
Обед												
	Овощи свежие (соленые) порционные	40	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,20
87	Суп с рыбными консервами	160	6,90	7,10	29,00	195,00	51,00	2,46	0,01	0,01	6,99	0,72
258	Жаркое по -домашнему	160	11,71	9,74	13,90	190,18	19,20	0,08	10,70	26,14	126,26	1,68
349	Компот из сухофруктов	160	0,53	0,08	25,62	106,24	0,00	0,02	0,90	25,98	18,75	0,56
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
	ИТОГО	550	22,85	18,27	85,97	582,12	77,95	3,03	11,68	89,65	196,30	4,24
Полдник												
209	Яйцо 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	150	0,05	0,02	11,25	45,00	0,00	0,00	0,03	8,33	2,10	0,21
1\1	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,50	0,00	0,10	0,05	31,25	32,25	0,90
	ИТОГО	255	8,27	7,86	25,80	210,60	26,32	1,10	0,18	49,28	46,35	1,43
	ИТОГО за день	1398	50,86	46,06	215,97	1336,20	182,05	16,01	27,63	483,24	574,74	14,53
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	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 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe
Завтрак												
120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,42	2,87	40,64	214,50	11,10	0,11	0,72	110,09	163,73	1,77
382	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	21,96	0,05	1,42	137,00	112,10	0,43
15	Сыр	6	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,07	88,00	50,00	0,10
1	Бутерброд с маслом сливочным 25/8	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	ИТОГО	369	19,09	16,68	65,14	366,92	69,74	11,84	14,89	348,76	340,51	9,50
2-ой завтрак												
338	Фрукты	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
Обед												
45	Салат из белокочанной капусты и моркови	40	0,52	1,30	2,59	24,16	0,00	0,01	6,84	9,99	11,32	0,19
34	Свекольник со сметаной и яйцом	160	1,02	3,10	5,49	58,40	0,00	0,02	6,99	33,62	29,50	0,70
246	Гуляш из отварной говядины	85	9,80	16,00	7,90	114,00	12,90	0,90	0,04	0,04	0,35	0,71
181	Каша гречневая рассыпчатая	110	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	160	0,13	0,13	22,30	91,68	0,00	0,01	0,88	11,34	3,52	0,77
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	605	20,28	27,08	101,15	621,84	37,16	5,88	14,96	117,60	109,20	6,53
Полдник												
424	Булочка Ватрушка	70	3,85	3,49	41,46	212,80	11,27	0,06	0,15	13,36	41,36	0,74
376	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	11,25	45,00	0,00	0,00	0,03	8,33	2,10	0,21
	ИТОГО	220	3,90	3,51	52,71	257,80	11,27	0,06	0,18	21,68	43,46	0,95
	ИТОГО за день	1294	43,67	47,67	228,80	1293,56	118,17	17,81	40,04	504,04	504,17	19,18
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	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 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe
Завтрак												
174	Каша вязкая молочная из риса	150	4,44	2,70	39,60	201,00	11,10	0,05	0,72	96,44	115,83	0,56
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 25/8	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	Итого	363	11,18	10,40	61,78	264,68	21,78	11,73	13,44	120,11	133,03	8,01
2-ой завтрак												
338	Фрукты	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
Обед												
62	Салат из моркови	40	0,49	0,04	4,59	32,68	0,00	0,02	1,34	10,30	21,11	0,26
102	Суп картофельный с бобовыми	160	3,52	3,38	10,58	94,88	0,00	0,14	3,73	27,31	56,38	1,31
312	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,99	100,65	0,00	0,10	13,32	27,12	63,50	0,74
268	Котлета (мясная)	60	9,18	17,64	9,26	232,80	54,84	0,06	0,63	33,32	56,12	0,85
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	160	0,53	0,08	25,62	106,24	0,00	0,02	0,90	25,98	18,75	0,56
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
	Итого	590	20,68	27,70	84,20	696,88	63,29	0,52	20,33	181,35	274,82	5,27
Полдник												
406	Пирожок с повидлом	70	3,85	3,49	41,46	212,80	11,27	0,06	0,15	13,36	41,36	0,74
382	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	21,96	0,05	1,42	137,00	112,10	0,43
	Итого	250	7,52	6,68	57,28	319,54	33,23	0,11	1,58	150,35	153,47	1,17
	ИТОГО за день	1293	43,30	45,86	233,66	1434,75	113,55	13,45	39,28	509,73	483,28	16,73
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50

День: Седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe
Завтрак												
181	Каша манная молочная	150	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	6	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,07	88,00	50,00	0,10
1	Бутерброд с маслом сливочным 25/8	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	ИТОГО	369	13,16	22,75	40,68	263,68	261,48	14,32	13,04	111,92	68,64	8,37
2-ой завтрак												
338	Сок промышленного производства	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
Обед												
	Овощи свежие (соленые) порционные	40	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,20
108	Суп картофельный с клецками	160	1,12	3,12	3,78	51,20	0,00	0,03	10,96	32,46	24,86	0,43
181	Каша гречневая рассыпчатая	110	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	85	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	160	0,13	0,13	22,30	91,68	0,00	0,01	0,88	11,34	3,52	0,77
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	605	20,35	25,80	101,25	598,98	44,91	6,24	12,10	106,47	98,83	6,27
Полдник												
609	Кондитерские изделия	50	3,35	3,78	36,03	191,50	20,00	0,08	0,00	9,88	37,49	0,72
389	Кисломолочный продукт	160	0,80	0,00	16,16	67,84	0,00	0,02	3,20	11,20	11,20	2,24
	ИТОГО	210	4,15	3,78	52,19	259,34	20,00	0,10	3,20	21,08	48,69	2,96
	ИТОГО за день	1274	38,06	52,72	203,92	1169,00	326,39	20,68	38,34	255,46	227,16	19,80
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	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 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	P	Fe
Завтрак												
173	Каша пшеничная вязкая	180	7,70	3,44	48,76	257,40	13,32	0,13	0,86	132,10	196,47	2,12
209	Яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,20	62,00	22,00	1,00	0,10	0,10	0,00	0,24
	Овощи свежие (соленые) порционные	25	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,13
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 25/8	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	ИТОГО	363	19,95	15,74	75,54	391,58	53,75	13,16	13,69	155,88	219,27	9,95
2-ой завтрак												
338	Фрукты	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
Обед												
	Овощи свежие (соленые) порционные	40	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,20
81	Борщ	160	1,02	3,10	5,49	58,40	0,00	0,02	6,99	33,62	29,50	0,70
312	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,99	100,65	0,00	0,10	13,32	27,12	63,50	0,74
234	Котлета рыбная	60	7,80	9,28	9,59	153,60	29,64	0,05	0,40	44,57	113,08	0,89
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	160	0,53	0,08	25,62	106,24	0,00	0,02	0,90	25,98	18,75	0,56
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
	ИТОГО	595	16,82	19,03	79,25	557,02	45,84	0,70	22,03	188,60	289,39	4,63
Полдник												
219	Запеканка творожная со сгущ. молоком	110	10,70	4,76	12,37	142,00	273,80	0,90	0,42	0,42	0,66	0,25
359	Кисель	150	0,24	0,00	29,55	120,00	0,00	0,02	1,80	16,85	13,88	0,14
	ИТОГО	260	10,94	4,76	41,92	262,00	273,80	0,92	2,22	17,27	14,54	0,39
	ИТОГО за день	1318	48,10	39,93	206,51	1257,60	373,39	14,80	47,94	377,75	534,19	17,17
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	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 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	P	Fe
Завтрак												
173	Каша вязкая молочн. из хлопьев Геркулес	150	6,18	4,41	35,61	207,00	11,10	0,14	0,72	110,63	173,99	1,31
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	6	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,07	88,00	50,00	0,10
1	Бутерброд с маслом сливочным 40/10	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	ИТОГО	369	15,24	15,06	57,79	306,68	47,78	11,82	13,51	222,30	241,19	8,86
2-ой завтрак												
609	Кондитерские изделия	50	3,35	3,78	36,03	191,50	20,00	0,08	0,00	9,88	37,49	0,72
385	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	8,64	96,30	36,00	0,07	2,34	216,00	162,00	0,18
	ИТОГО	230	8,57	9,54	44,67	287,80	56,00	0,15	2,34	225,88	199,49	0,90
Обед												
	Овощи свежие (соленые) порционные	40	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,20
87	Суп с рыбными консервами	160	6,90	7,10	29,00	195,00	51,00	2,46	0,01	0,01	6,99	0,72
278	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	100	9,80	16,00	7,90	114,00	12,90	0,90	0,04	0,04	0,35	0,71
202	Макаронные изделия отварные	110	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	160	0,13	0,13	22,30	91,68	0,00	0,01	0,88	11,34	3,52	0,77
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
	ИТОГО	629	26,06	29,10	103,10	648,58	85,85	4,14	1,01	48,91	55,16	3,65
Полдник												
209	Яйцо 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	150	0,05	0,02	11,25	45,00	0,00	0,00	0,03	8,33	2,10	0,21
1\1	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,50	0,00	0,10	0,05	31,25	32,25	0,90
	ИТОГО	255	8,27	7,86	25,80	210,60	26,32	1,10	0,18	49,28	46,35	1,43
	ИТОГО за день	1344	52,38	52,07	217,73	1308,36	137,65	17,21	24,91	315,50	393,66	17,33
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50

День: Десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe
Завтрак												
173	Каша молочная гречневая	150	6,42	2,87	40,64	214,50	11,10	0,11	0,72	110,09	163,73	1,77
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	33	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	ИТОГО	363	13,16	10,56	62,82	278,18	21,78	11,79	13,44	133,76	180,93	9,22
2-ой завтрак												
338	Сок промышленного производства	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
Обед												
45	Салат из белокочанной капусты и моркови	40	0,52	1,30	2,59	24,16	0,00	0,01	6,84	9,99	11,32	0,19
96	Рассольник Ленинградский	160	6,90	7,10	29,00	195,00	51,00	2,46	0,01	0,01	6,99	0,70
312	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,99	100,65	0,00	0,10	13,32	27,12	63,50	0,74
331	Соус томатный	25	0,44	1,25	1,76	20,03	8,45	0,01	0,33	7,31	7,35	0,10
268	Котлета (мясная)	50	7,65	14,70	7,72	194,00	45,70	0,05	0,52	27,77	46,77	0,71
349	Компот из сухофруктов	160	0,53	0,08	25,62	106,24	0,00	0,02	0,90	25,98	18,75	0,56
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
	ИТОГО	585	22,57	29,75	99,08	749,68	105,15	2,81	22,00	148,18	206,29	4,44
Полдник												
219	Запеканка творожная со сгущ. молоком	110	10,70	4,76	12,37	142,00	273,80	0,90	0,42	0,42	0,66	0,25
376	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	11,25	45,00	0,00	0,00	0,03	8,33	2,10	0,21
	ИТОГО	260	10,75	4,78	23,62	187,00	273,80	0,90	0,45	8,75	2,76	0,46
	ИТОГО за день	1308	46,88	45,49	195,31	1261,86	400,73	15,52	45,89	306,68	400,97	16,32
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50