

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий "МБДОУ "Детский сад "Золотой петушок"


Э.Н. Бедрединова

" 01 " 12 20 2 3 г.

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

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

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ 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 | В ₁ | С | Са | Р | Fe |
| 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 | 2,32 | 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 | 50 | 6,68 | 7,68 | 8,68 | 9,68 | 10,68 | 11,68 | 12,68 | 13,68 | 14,68 | 7,20 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | ИТОГО | 440 | 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 | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | 0,00 | 0,06 | 20,00 | 32,00 | 22,00 | 4,40 |
| | ИТОГО | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | 0,00 | 0,06 | 20,00 | 32,00 | 22,00 | 4,40 |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови | 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 |
| 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 | 670 | 26,46 | 15,34 | 97,64 | 664,65 | 28,00 | 0,47 | 21,66 | 173,26 | 325,06 | 5,70 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО | 240 | 9,15 | 7,52 | 17,89 | 299,30 | 28,30 | 0,15 | 1,58 | 153,69 | 175,52 | 1,43 |
| | ИТОГО за день | | | | | | | | | | | |
| | | 1550 | 49,57 | 46,41 | 175,81 | 1321,63 | 317,78 | 15,00 | 56,28 | 470,87 | 591,22 | 19,90 |
| | 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 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 ₁ | С | Са | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша пшеничная вязкая | 90 | 3,85 | 1,72 | 24,38 | 128,70 | 6,66 | 0,06 | 0,43 | 66,05 | 98,24 | 1,06 |
| 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 | 30 | 0,50 | 0,00 | 4,40 | 8,50 | 7,75 | 0,35 | 0,01 | 0,01 | 5,60 | 0,15 |
| 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 | 363 | 16,10 | 14,02 | 51,16 | 262,88 | 47,09 | 13,09 | 13,26 | 89,83 | 121,04 | 8,97 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 389 | 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 | 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 |
| 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 | 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 | 590 | 21,09 | 23,61 | 93,41 | 674,50 | 55,72 | 0,78 | 25,59 | 228,34 | 357,56 | 5,63 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 609 | Кондитерские изделия | 80 | 5,36 | 6,04 | 57,65 | 306,40 | 32,00 | 0,13 | 0,00 | 15,80 | 59,98 | 1,14 |
| 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 | 280 | 11,16 | 12,44 | 67,25 | 413,40 | 72,00 | 0,21 | 2,60 | 255,80 | 239,98 | 1,34 |
| | ИТОГО за день | 1333 | 48,74 | 50,47 | 221,61 | 1397,78 | 174,81 | 14,11 | 51,44 | 589,97 | 729,57 | 18,14 |
| | 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 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 ₁ | С | Са | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 26,00 | 0,00 | 0,07 | 88,00 | 50,00 | 0,10 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 50 | 6,68 | 7,68 | 8,68 | 9,68 | 10,68 | 11,68 | 12,68 | 13,68 | 14,68 | 7,20 |
| | ИТОГО | 369 | 17,30 | 16,53 | 69,66 | 375,68 | 51,48 | 11,86 | 13,75 | 259,17 | 299,18 | 9,29 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | 0,00 | 0,06 | 20,00 | 32,00 | 22,00 | 4,40 |
| | ИТОГО | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | 0,00 | 0,06 | 20,00 | 32,00 | 22,00 | 4,40 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | Сердце говяжья в соусе | 110 | 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 | 710 | 38,96 | 23,44 | 156,20 | 968,24 | 5702,95 | 3,69 | 8,28 | 120,95 | 402,45 | 10,67 |
| 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 | 180 | 0,29 | 0,00 | 35,46 | 144,00 | 0,00 | 0,02 | 2,16 | 20,21 | 16,65 | 0,17 |
| | ИТОГО | 290 | 10,99 | 4,76 | 47,83 | 286,00 | 273,80 | 0,92 | 2,58 | 20,63 | 17,31 | 0,42 |
| | ИТОГО за день | 1569 | 68,06 | 45,53 | 293,29 | 1723,92 | 6028,23 | 16,53 | 44,61 | 432,76 | 740,94 | 24,78 |
| | 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 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 ₁ | С | Ca | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 30/10 | 40 | 6,68 | 7,68 | 8,68 | 9,68 | 10,68 | 11,68 | 12,68 | 13,68 | 14,68 | 7,20 |
| | ИТОГО | 363 | 12,66 | 11,30 | 74,98 | 331,68 | 25,48 | 11,74 | 13,68 | 152,25 | 171,64 | 8,19 |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы | 50 | 0,50 | 0,00 | 4,40 | 8,50 | 7,75 | 0,35 | 0,01 | 0,01 | 5,60 | 0,25 |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 180 | 6,90 | 7,10 | 29,00 | 195,00 | 51,00 | 2,46 | 0,01 | 0,01 | 6,99 | 0,81 |
| 258 | Жаркое по -домашнему | 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 |
| 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 | 650 | 26,91 | 21,17 | 97,00 | 670,34 | 82,75 | 3,09 | 14,49 | 111,93 | 243,11 | 5,23 |
| 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 | 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 |
| | ИТОГО | 290 | 8,81 | 8,09 | 30,22 | 233,30 | 26,32 | 1,12 | 0,20 | 57,19 | 53,22 | 1,66 |
| | ИТОГО за день | 1533 | 56,96 | 50,09 | 246,87 | 1523,12 | 190,55 | 16,11 | 30,70 | 547,25 | 667,45 | 15,97 |
| | 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 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 ₁ | С | Са | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 15 | Сыр | 10 | 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 | 50 | 6,68 | 7,68 | 8,68 | 9,68 | 10,68 | 11,68 | 12,68 | 13,68 | 14,68 | 7,20 |
| | Итого | 369 | 21,64 | 17,99 | 80,44 | 450,28 | 75,88 | 11,88 | 15,29 | 400,68 | 407,54 | 10,14 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 389 | 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 | 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 | 120 | 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 |
| | Итого | 720 | 21,62 | 28,26 | 109,62 | 674,04 | 37,16 | 5,93 | 17,68 | 138,22 | 129,06 | 7,12 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 424 | Булочка Ватрушка | 75 | 4,13 | 3,74 | 44,42 | 228,00 | 12,08 | 0,07 | 0,17 | 14,31 | 44,32 | 0,80 |
| 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 | 255 | 4,19 | 3,76 | 57,92 | 282,00 | 12,08 | 0,07 | 0,20 | 24,30 | 46,84 | 1,05 |
| | ИТОГО за день | 1444 | 47,85 | 50,41 | 257,78 | 1453,32 | 125,12 | 17,90 | 43,17 | 579,20 | 594,43 | 20,51 |
| | 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 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 ₁ | С | Са | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 363 | 12,66 | 11,30 | 74,98 | 331,68 | 25,48 | 11,74 | 13,68 | 152,25 | 171,64 | 8,19 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 389 | 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 | 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 (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 |
| 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 | 25,85 | 35,11 | 100,04 | 853,49 | 81,57 | 0,62 | 23,89 | 219,13 | 332,64 | 6,34 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| | Итого | 275 | 8,21 | 7,28 | 62,00 | 346,60 | 36,48 | 0,12 | 1,75 | 166,53 | 168,88 | 1,28 |
| | 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 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 ₁ | С | Ca | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 2,32 | 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 | 50 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| | Винегрет | 50 | 0,50 | 0,00 | 4,40 | 8,50 | 7,75 | 0,35 | 0,01 | 0,01 | 5,60 | 0,25 |
| 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 гречневая рассыпчатая | 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 | 120 | 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 |
| | ИТОГО | 720 | 21,57 | 26,65 | 108,86 | 644,24 | 44,91 | 6,28 | 13,60 | 124,44 | 115,28 | 6,83 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО | 260 | 5,02 | 4,53 | 63,44 | 314,60 | 24,00 | 0,12 | 4,00 | 25,85 | 58,98 | 3,66 |
| | ИТОГО за день | 1274 | 40,16 | 54,33 | 222,78 | 1269,52 | 330,39 | 20,75 | 40,64 | 278,21 | 253,90 | 21,06 |
| | 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 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 | Ca | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша пшеничная вязкая | 110 | 4,71 | 2,10 | 29,80 | 157,30 | 8,14 | 0,08 | 0,53 | 80,73 | 120,07 | 1,30 |
| 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 | 30 | 0,50 | 0,00 | 4,40 | 8,50 | 7,75 | 0,35 | 0,01 | 0,01 | 5,60 | 0,15 |
| 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 40/10 | 50 | 6,68 | 7,68 | 8,68 | 9,68 | 10,68 | 11,68 | 12,68 | 13,68 | 14,68 | 7,20 |
| | ИТОГО | 363 | 16,94 | 14,40 | 54,33 | 282,48 | 48,57 | 13,11 | 13,35 | 102,84 | 142,45 | 9,10 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 389 | 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 | 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 |
| 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 |
| 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 | 21,09 | 23,61 | 93,41 | 674,50 | 55,72 | 0,78 | 25,59 | 228,34 | 357,56 | 5,63 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 219 | Запеканка творожная со сгущ. 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 | 180 | 0,29 | 0,00 | 35,46 | 144,00 | 0,00 | 0,02 | 2,16 | 20,21 | 16,65 | 0,17 |
| | ИТОГО | 260 | 10,99 | 4,76 | 47,83 | 286,00 | 273,80 | 0,92 | 2,58 | 20,63 | 17,31 | 0,42 |
| | ИТОГО за день | 1418 | 49,42 | 43,17 | 205,36 | 1289,98 | 378,09 | 14,84 | 51,51 | 367,82 | 528,31 | 17,35 |
| | 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 3-7 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 26,00 | 0,00 | 0,07 | 88,00 | 50,00 | 0,10 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным 30/10 | 40 | 6,68 | 7,68 | 8,68 | 9,68 | 10,68 | 11,68 | 12,68 | 13,68 | 14,68 | 7,20 |
| | ИТОГО | 369 | 17,30 | 16,53 | 69,66 | 375,68 | 51,48 | 11,86 | 13,75 | 259,17 | 299,18 | 9,29 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 609 | Кондитерские изделия | 30 | 3,35 | 3,78 | 36,03 | 191,50 | 20,00 | 0,08 | 0,00 | 9,88 | 37,49 | 0,72 |
| 385 | Кисломолочный продукт | 200 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы | 50 | 0,50 | 0,00 | 4,40 | 8,50 | 7,75 | 0,35 | 0,01 | 0,01 | 5,60 | 0,25 |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 180 | 6,90 | 7,10 | 29,00 | 195,00 | 51,00 | 2,46 | 0,01 | 0,01 | 6,99 | 0,81 |
| 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 |
| | ИТОГО | 629 | 27,14 | 29,56 | 110,24 | 687,44 | 85,85 | 4,19 | 1,14 | 62,83 | 68,50 | 4,24 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо отварное | 50 | 5,00 | 4,60 | 0,20 | 62,00 | 22,00 | 1,00 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,31 |
| 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 |
| | ИТОГО | 300 | 8,81 | 8,09 | 30,22 | 233,30 | 26,32 | 1,12 | 0,20 | 57,19 | 53,22 | 1,72 |
| | 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 3-7 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 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 40/10 | 50 | 6,68 | 7,68 | 8,68 | 9,68 | 10,68 | 11,68 | 12,68 | 13,68 | 14,68 | 7,20 |
| | ИТОГО | 363 | 15,30 | 11,52 | 76,36 | 349,68 | 25,48 | 11,82 | 13,68 | 170,45 | 235,50 | 9,81 |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | 0,00 | 0,06 | 20,00 | 32,00 | 22,00 | 4,40 |
| | ИТОГО | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | 0,00 | 0,06 | 20,00 | 32,00 | 22,00 | 4,40 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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) | 80 | 12,24 | 23,52 | 12,35 | 310,40 | 73,12 | 0,08 | 0,84 | 44,43 | 74,83 | 1,14 |
| 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 | 28,83 | 40,00 | 114,63 | 931,10 | 132,57 | 2,90 | 26,58 | 188,01 | 263,97 | 5,56 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 219 | Запеканка творожная со сгущ. Молоком 100/10 | 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 | 180 | 0,06 | 0,02 | 13,50 | 54,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 9,99 | 2,52 | 0,25 |
| | ИТОГО | 290 | 10,76 | 4,78 | 25,87 | 196,00 | 273,80 | 0,90 | 0,46 | 10,41 | 3,18 | 0,50 |
| | ИТОГО за день | 1548 | 55,70 | 57,09 | 236,46 | 1570,78 | 431,85 | 15,68 | 60,71 | 400,87 | 524,65 | 20,28 |
| | 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 |