

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий "МБДОУ "Детский сад "Золотой петушок"


Э.Н. Бедрединова

" 01 " 12 20 22 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)

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ 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 | 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 | 50 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | 137,00 | 0,00 | 0,21 | 0,10 | 62,50 | 64,50 | 1,80 |
| | ИТОГО | 610 | 23,32 | 13,60 | 88,02 | 592,81 | 25,20 | 0,41 | 19,28 | 150,52 | 284,84 | 5,03 |
| | 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 | 1319 | 45,24 | 43,60 | 154,61 | 1177,03 | 312,24 | 14,89 | 43,74 | 416,79 | 523,62 | 16,91 |
| | 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 | Са | Р | 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 | 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 | 590 | 16,88 | 19,04 | 82,45 | 570,30 | 45,84 | 0,71 | 22,14 | 191,85 | 291,73 | 4,70 |
| 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 | 40,93 | 42,16 | 182,16 | 1133,98 | 144,19 | 13,97 | 47,42 | 490,55 | 593,91 | 16,56 |
| | 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 | | | | | | | | | | | | |
| | Винегрет | 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 | 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 | 50 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | 137,00 | 0,00 | 0,21 | 0,10 | 62,50 | 64,50 | 1,80 |
| | ИТОГО | 615 | 37,89 | 22,99 | 151,85 | 940,84 | 5702,95 | 3,65 | 8,26 | 108,45 | 389,55 | 10,19 |
| 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 | 1374 | 64,48 | 43,21 | 261,36 | 1556,52 | 6024,53 | 16,41 | 33,99 | 364,01 | 656,27 | 21,64 |
| | 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 | Са | Р | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат и свеклы | 40 | 0,50 | 0,00 | 4,40 | 8,50 | 7,75 | 0,35 | 0,01 | 0,01 | 5,60 | 0,19 |
| 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 | 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 | 30 | 3,21 | 1,35 | 13,05 | 82,20 | 0,00 | 0,12 | 0,06 | 37,50 | 38,70 | 1,08 |
| | итого | 570 | 22,92 | 18,28 | 89,17 | 595,40 | 77,95 | 3,03 | 11,79 | 92,90 | 198,64 | 4,30 |
| 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 | | 1418 | 50,93 | 46,07 | 219,17 | 1349,48 | 182,05 | 16,01 | 27,74 | 486,49 | 577,09 | 14,59 |
| 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 | Са | Р | 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 | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 103,14 | 0,00 | 0,01 | 0,99 | 12,76 | 3,96 | 0,86 |
| 111 | Хлеб пшеничный | 50 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | 137,00 | 0,00 | 0,21 | 0,10 | 62,50 | 64,50 | 1,80 |
| | итого | 625 | 20,29 | 27,10 | 103,94 | 633,30 | 37,16 | 5,88 | 15,07 | 119,02 | 109,64 | 6,63 |
| 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 | 1314 | 43,69 | 47,69 | 231,59 | 1305,02 | 118,17 | 17,81 | 40,15 | 505,46 | 504,61 | 19,28 |
| | 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 |

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 | 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 | 590 | 20,75 | 27,71 | 87,40 | 710,16 | 63,29 | 0,52 | 20,44 | 184,60 | 277,17 | 5,34 |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| | Винегрет | 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 | 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 | 50 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | 137,00 | 0,00 | 0,21 | 0,10 | 62,50 | 64,50 | 1,80 |
| | ИТОГО | 625 | 20,36 | 25,81 | 104,04 | 610,44 | 44,91 | 6,24 | 12,21 | 107,89 | 99,27 | 6,37 |
| 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 | 38,08 | 52,74 | 206,71 | 1180,46 | 326,39 | 20,68 | 38,45 | 256,88 | 227,60 | 19,89 |
| | 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 | 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 | 615 | 16,88 | 19,04 | 82,45 | 570,30 | 45,84 | 0,71 | 22,14 | 191,85 | 291,73 | 4,70 |
| 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 | 1338 | 48,17 | 39,94 | 209,71 | 1270,88 | 373,39 | 14,81 | 48,05 | 381,00 | 536,53 | 17,24 |
| | 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 | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы | 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 | 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 | 30 | 3,21 | 1,35 | 13,05 | 82,20 | 0,00 | 0,12 | 0,06 | 37,50 | 38,70 | 1,08 |
| | ИТОГО | 629 | 26,07 | 29,11 | 105,89 | 660,04 | 85,85 | 4,14 | 1,12 | 50,33 | 55,60 | 3,74 |
| 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 | 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 | 605 | 22,63 | 29,76 | 102,28 | 762,96 | 105,15 | 2,81 | 22,11 | 151,43 | 208,63 | 4,51 |
| 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 | 1328 | 46,95 | 45,50 | 198,51 | 1275,14 | 400,73 | 15,52 | 46,00 | 309,93 | 403,32 | 16,39 |
| | 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 |