**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

**МЕНЮ ПИТАНИЯ**

**ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ**

**МБДОУ д/с № 12**

**Осенне-зимний период**

**I день: понедельник** Неделя: первая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва, мг** | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
|  | **Напиток витаминизированный** | **50** | ***-*** | ***-*** | ***46,0*** | ***184,0*** | ***0,75*** | ***0,85*** | ***50,0*** | ***0*** | ***0*** |
|  | **Яйцо отварное** | **40** | **5,08** | **4,44** | **0,28** | **62,8** | **0,03** | **0,18** | **-** | **22,0** | **1,08** |
|  | **Икра кабачковая** | **30** | **0,4** | **2,8** | **3,2** | **40** | **0,006** | **-** | **3,36** | **16,62** | **0,28** |
|  | **Чай с лимоном** | **180** | **0,047** | **0** | **12,16** | **46,44** | **0,002** | **0,006** | **7,0** | **11,69** | **0,48** |
|  | чай-0,5 |  | 0,002 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,005 | 5,0 | 9,45 | 0,41 |
|  | сахар-12 |  | - | - | 11,97 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,04 |
|  | лимон-5 |  | 0,045 | - | 0,18 | 1,55 | 0,002 | 0,001 | 2,0 | 2,0 | 0,03 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,04** | **0.36** | **19,88** | **90.4** | **0,6** | **0,04** | **-** | **10,4** | **0,64** |
|  | **Масло сливочное** | **10** | **0.06** | **8.34** | **-** | **74.8** | **Сл.** | **0,001** | **0,07** | **2,2** | **0,02** |
|  | **Итого:** |  | ***8,627*** | ***15,94*** | ***81,52*** | ***498,44*** | ***1,39*** | ***1,077*** | ***60,43*** | ***62,91*** | ***2,5*** |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | |
|  | **Йогурт** | **100** | ***8,5*** | ***2,55*** | ***14,45*** | ***119,0*** | ***0,051*** | ***0,255*** | ***1,02*** | ***210,8*** | ***0,17*** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
|  | **Свекла отварная с зеленым горошком и луком** | **60** | **2,02** | **3,03** | **7,51** | **69,67** | **0,083** | **0,06** | **11,0** | **26,8** | **0,92** |
|  | свекла - 45 |  | 0.85 | - | 3.9 | 24,0 | 0,01 | 0,02 | 5,0 | 18,5 | 0,7 |
|  | зеленый горошек -15 |  | 1.0 | 0.04 | 2.66 | 14.4 | 0,068 | 0,038 | 5,0 | 5,2 | 0,14 |
|  | лук- 10 |  | 0.17 | - | 0.95 | 4.3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 |
|  | масло растительное-3 |  | - | 2,985 | - | 26,97 | - | - | - | - | - |
|  | **Суп картофельный с гренками** | **200** | **6,2** | **6,77** | **25,06** | **206,01** | **0,139** | **0,107** | **17,52** | **28,41** | **1,705** |
|  | мясо - 15 |  | 3.03 | 1.05 | - | 21.6 | 0,01 | 0,03 | сл. | 1,5 | 0,42 |
|  | картофель – 90 (80; 85; 90) |  | 1.5 | 0.08 | 14.78 | 62.25 | 0,09 | 0,04 | 15,0 | 7,5 | 0,68 |
|  | лук -10 |  | 0.25 | - | 1.43 | 32.25 | 0,007 | 0,003 | 1,5 | 4,65 | 0,12 |
|  | морковь- 15 |  | 0.26 | 0.02 | 1.4 | 6.6 | 0,01 | 0,01 | 1,0 | 10,2 | 0,24 |
|  | масло сливочное- 3 |  | 0.02 | 2.5 | - | 22.44 | Сл. | 0 | 0,02 | 0,7 | 0,005 |
|  | масло растительное-2 |  | - | 2,99 | - | 26,97 | - | - | - | - | - |
|  | хлеб-10 |  | 1.14 | 0.13 | 7.45 | 33.9 | 0,02 | 0,02 | - | 3,9 | 0,24 |
|  | **Котлета говяжья** | **70/40** | **15,79** | **5,6** | **8,26** | **144,92** | **0,08** | **0,162** | **1,18** | **35,26** | **2,27** |
|  | мясо- 70 |  | 14.14 | 4.9 | - | 100.8 | 0,05 | 0,13 | Сл. | 7,0 | 1,96 |
|  | хлеб - 10 |  | 0.98 | 0.12 | 6.46 | 29.38 | 0,02 | 0,01 | - | 3,38 | 0,21 |
|  | молоко-20 |  | 0.5 | 0.58 | 0.85 | 10.44 | 0,005 | 0,02 | 0,18 | 21,78 | 0,02 |
|  | лук - 10 |  | .0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 |
|  | **с подливой** |  | **0,82** | **6,03** | **6,29** | **108,98** | **0,033** | **0,023** | **4,58** | **17,17** | **0,604** |
|  | лук-10 |  | 0.25 | - | 1.43 | 32.25 | 0,007 | 0,003 | 1,5 | 4,65 | 0,12 |
|  | морковь -10 |  | 0.26 | 0.02 | 1.4 | 6.6 | 0,012 | 0,014 | 1,0 | 10,2 | 0,24 |
|  | масло растительное-5 |  | - | 5,97 | - | 53,94 | - | - | - | - | - |
|  | томатная паста-8 |  | - | - | 1,26 | 6,32 | 0,004 | 0,002 | 2,08 |  |  |
|  | мука- 3 |  | 0,31 | 0,04 | 2,2 | 9,87 | 0,01 | 0,004 | 0 | 0,72 | 0,06 |
|  | **Вермишель отварная со сливочным маслом** | **75** | **3,37** | **6,96** | **24,06** | **166,08** | **0,05** | **0,02** | **0,44** | **7,52** | **0,4** |
|  | вермишель- 32 |  | 3,32 | 0,29 | 24,06 | 106,24 | 0,05 | 0,02 | 0,38 | 5,76 | 0,38 |
|  | масло сливочное- 8 |  | 0,05 | 6,67 | - | 59,84 | Сл. | 0 | 0,06 | 1,76 | 0,02 |
|  | **Кисель из сока** | **180** | **0,051** | **-** | **58,68** | **89,0** | **0,007** | **0** | **1,4** | **8,2** | **017** |
|  | крахмал-6 |  | 0,051 | - | 40,86 | 20,1 | 0 | 0 | 0 | 2,4 | Сл. |
|  | сахар -10 |  | - | - | 9,98 | 37,4 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,03 |
|  | сок- 60 |  | - | - | 7,84 | 31,5 | 0,007 | - | 1,4 | 5,6 | 0,14 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **3,04** | **0.36** | **19.88** | **90.4** | **0,06** | **0,04** | **-** | **10,4** | **0,064** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1.88** | **0.28** | **19.92** | **85.6** | **0,032** | **0,032** | **-** | **8,4** | **0,8** |
|  | **Итого:** |  | ***33,171*** | ***29,03*** | ***169,66*** | ***956,66*** | ***0,484*** | ***0,444*** | ***36,12*** | ***140,56*** | ***6,933*** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
|  | **Булка домашняя** | **150** | **11,95** | **15,94** | **60,56** | **406,5** | **0,21** | **0,48** | **0,48** | **83,71** | **2,19** |
|  | молоко -60 |  | 1,34 | 1,54 | 2,26 | 27,84 | 0,01 | 0,06 | 0,48 | 58,08 | 0,05 |
|  | мука- 64 |  | 7,62 | 0,94 | 52,2 | 236,88 | 0,18 | 0,09 | 0 | 17,28 | 1,51 |
|  | яйцо—10 |  | 1,91 | 1,66 | 0,11 | 23,55 | 0,01 | 0,07 | - | 8,25 | 0,4 |
|  | сахар-5 |  | - | - | 4.99 | 18.7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,15 |
|  | дрожжи-2,5 |  | 1,08 | 0,15 | 1,0 | 9,63 | 0,01 | 0,05 | 0 | - | 0,08 |
|  | масло растительное - 10 |  | - | 9.99 | - | 89,9 | - | - | - | - | - |
|  | **Сметанная подлива** | **30** | **0,545** | **7,29** | **7,4** | **95,43** | **0,011** | **0,011** | **0,06** | **9,01** | **0,242** |
|  | масло сливочное - 6 |  | 0,04 | 5,0 | - | 44,88 | Сл. | 0 | 0,04 | 1,32 | 0,01 |
|  | сметана-12 |  | 0,195 | 2,25 | 0,21 | 21,98 | 0,001 | 0,007 | 0,015 | 6,37 | 0,022 |
|  | сахар- 5 |  | - | - | 4.99 | 18.7 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,15 |
|  | мука- 3 |  | 0,31 | 0,04 | 2,2 | 9,87 | 0,01 | 0,004 | 0 | 0,72 | 0,06 |
|  | **Какао на молоке** | **180** | **5,84** | **6,58** | **21,65** | **164,61** | **0,06** | **0,26** | **2,0** | **242,42** | **0,36** |
|  | молоко- 200 |  | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 | 0,06 | 0,26 | 2,0 | 242,0 | 0,2 |
|  | какао-1 |  | 0,24 | 0,18 | 0,28 | 3,73 | 0 | 0 | - | 0,18 | 0,12 |
|  | сахар- 12 |  | - | - | 11,97 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,04 |
|  | **Яблоко** | **125** | **0,52** | **-** | **14,69** | **59,8** | **0,013** | **0,04** | **169,0** | **20,8** | **28,6** |
|  | **Итого:** |  | ***18,855*** | ***29,81*** | ***89,61*** | ***726,34*** | ***0,294*** | ***0,791*** | ***171,54*** | ***355,94*** | ***31,392*** |
|  | **Итого за I день:** |  | ***69,153*** | ***7,33*** | ***401,24*** | ***2484,44*** | ***2,969*** | ***3,417*** | ***319,11*** | ***770,21*** | ***40,995*** |

**II день: вторник** Неделя: первая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва, мг** | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Суп молочный** | **200** | **7,42** | **9,6** | **30,96** | **232,7** | **0,09** | **0,27** | **1,93** | **234,52** | **0,461** | |
|  | вермишель- 20 |  | 2,08 | 0,18 | 15,04 | 66,4 | 0,03 | 0,02 | - | 3,6 | 0,24 | |
|  | молоко-170 |  | 5,32 | 6,08 | 8,93 | 110,2 | 0,06 | 0,25 | 1,9 | 229,9 | 0,19 | |
|  | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | сахар-7 |  | - | - | 6,99 | 26,18 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 0,021 | |
|  | **Кофейный напиток на молоке** | **180** | **5,04** | **5,76** | **20,44** | **55,32** | **0,105** | **0,71** | **7,48** | **223,65** | **0,222** | |
|  | молоко -180 |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 10,44 | 0,05 | 0,54 | 1,8 | 217,8 | 0,18 | |
|  | кофейный напиток-1,8 |  | **-** | **-** | **-** | **-** | 0,055 | 0,17 | 5,68 | 5,61 | 0,002 | |
|  | сахар-12 |  | - | - | 11,98 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,04 | |
|  | **Хлеб** | **40** | **3,04** | **0.36** | **19.88** | **90.4** | **0,06** | **0,04** | **-** | **10,4** | **0,064** | |
|  | **масло сливочное** | **10** | **0.06** | **8.34** | **-** | **74.8** | **Сл.** | **0,001** | **0,07** | **2,2** | **0,02** | |
|  | **сыр** | **10** | **2,75** | **3,52** | **-** | **43,56** | **0,01** | **0,04** | **0,19** | **115,5** | **-** | |
|  | **Итого:** |  | ***18,31*** | ***27,58*** | ***71,28*** | ***496,78*** | ***0,265*** | ***1,061*** | ***9,67*** | ***586,27*** | ***0,767*** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Напиток витаминизированный** | **50** | ***-*** | ***-*** | ***46,0*** | ***184,0*** | ***0,75*** | ***0,85*** | ***50,0*** | ***0*** | ***0*** | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Салат из моркови** | **40** | **0,65** | **2,04** | **3,5** | **34,48** | **0,03** | **0,04** | **2,5** | **25,5** | **0,6** | |
|  | морковь-50 |  | 0,65 | 0,05 | 3,5 | 16,5 | 0,03 | 0,04 | 2,5 | 25,5 | 0,6 | |
|  | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | - | - | - | - | - | |
|  | **Борщ со сметаной** | **200** | **6,79** | **8,55** | **24,66** | **229,41** | **0,159** | **0,126** | **46,528** | **72,61** | **2,567** | |
|  | мясо(птицы)- 15 |  | 2,73 | 2,76 | 0,11 | 36,15 | 0,01 | 0,02 | - | 2,4 | 0,45 | |
|  | картофель – 90 (80; 85; 90) |  | 1.5 | 0.08 | 14.78 | 62.25 | 0,09 | 0,04 | 15,0 | 7,5 | 0,68 | |
|  | капуста-50 |  | 1,25 | - | 2,45 | 14,5 | 0,03 | 0,025 | 25,0 | 29,0 | 0,5 | |
|  | лук -10 |  | 0.25 | - | 1.43 | 32.25 | 0,007 | 0,003 | 1,5 | 4,65 | 0,12 | |
|  | морковь- 10 |  | 0.26 | 0.02 | 1.4 | 6.6 | 0,012 | 0,014 | 1,0 | 10,2 | 0,24 | |
|  | свекла-20 |  | 0,68 | - | 3,12 | 19,2 | 0,01 | 0,02 | 4,0 | 14,8 | 0,56 | |
|  | томатная паста-8 |  | - | - | 1,26 | 6,32 | 0,004 | 0,002 | 2,08 | 1,6 | 0,184 | |
|  | масло сливочное-3 |  | 0.02 | 2.5 | - | 22.44 | Сл. | 0 | 0,02 | 0,66 | 0,005 | |
|  | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | - | - | - | - | - | |
|  | сметана-8 |  | 0,104 | 1,2 | 0,112 | 11,72 | 0 | 0,004 | 0,008 | 3,4 | 0,012 | |
|  | **Плов с мясом** | **180** | **22,8** | **23,78** | **39,62** | **480,97** | **0,133** | **0,199** | **4,615** | **45,15** | **4,514** | |
|  | мясо(птицы)- 105 |  | 19,11 | 19,32 | 0,74 | 253,05 | 0,07 | 0,16 | - | 16,8 | 3,15 | |
|  | рис-40 |  | 3,15 | 0,27 | 34,79 | 145,35 | 0,04 | 0,02 | 0 | 10,8 | 0,81 | |
|  | лук -10 |  | 0.25 | - | 1.43 | 32.25 | 0,007 | 0,003 | 1,5 | 4,65 | 0,12 | |
|  | морковь- 10 |  | 0.26 | 0.02 | 1.4 | 6.6 | 0,012 | 0,014 | 1,0 | 10,2 | 0,24 | |
|  | томатная паста-8 |  | - | - | 1,26 | 6,32 | 0,004 | 0,002 | 2,08 | 1,6 | 0,184 | |
|  | масло сливочное-5 |  | 0,03 | 4,17 | - | 37,4 | Сл. | 0 | 0,035 | 1,1 | 0,01 | |
|  | **Компот из сухофруктов** | **180** | **0,32** | **-** | **24,87** | **99,6** | **0,01** | **0,02** | **0,93** | **25,84** | **25,71** | |
|  | сухофрукты-20 |  | 0,32 | - | 12,9 | 54,72 | 0,01 | 0,02 | 0,93 | 25,6 | 2,67 | |
|  | сахар-12 |  | - | - | 11,97 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,04 | |
|  | **Хлеб пшеничный** | **44** | **3,8** | **0,45** | **24,85** | **113,0** | **0,08** | **0,05** | **0** | **13,0** | **0,9** | |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1.88** | **0.28** | **19.92** | **85.6** | **0,032** | **0,032** | **-** | **8,4** | **0,8** | |
|  | **Итого:** |  | ***36,24*** | ***35,1*** | ***137,42*** | ***1043,06*** | ***0,444*** | ***0,467*** | ***54,573*** | ***190,5*** | ***12,091*** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Котлета рыбная в томатном соусе** | **80/30** | **23,63** | **7,93** | **12,16** | **213,2** | **0,152** | **0,26** | **3,24** | **77,97** | **1,217** | |
|  | рыба -120 |  | 21,0 | 0,72 | - | 90,0 | 0,11 | 0,2 | Сл. | 46,8 | 0,72 | |
|  | хлеб-14 |  | 1,06 | 0,13 | 6,96 | 31,64 | 0,022 | 0,014 | 0 | 3,64 | 0,022 | |
|  | молоко-20 |  | 0,45 | 0,51 | 0,75 | 9,28 | 0,005 | 0,02 | 0,16 | 19,36 | 0,016 | |
|  | лук-10 |  | 0,17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | масло растительное-4 |  | - | 5,97 | - | 53,94 | - | - | - | - | - | |
|  | яйцо-5 |  | 0,64 | ,56 | 0,04 | 7,85 | 0 | 0,02 | - | 2,75 | 0,135 | |
|  | томатная паста-8 |  | - | - | 1,26 | 6,32 | 0,004 | 0,002 | 2,08 | 1,6 | 0,184 | |
|  | мука- 3 |  | 0,31 | 0,04 | 2,2 | 9,87 | 0,01 | 0,004 | 0 | 0,72 | 0,06 | |
|  | **Капуста тушеная** | **120** | **3,19** | **4,23** | **13,31** | **128,84** | **0,109** | **0,091** | **67,535** | **80,61** | **1,914** | |
|  | капуста-130 |  | 2,34 | - | 7,02 | 36,4 | 0,08 | 0,07 | 65,0 | 62,4 | 1,3 | |
|  | лук -10 |  | 0.25 | - | 1.43 | 32.25 | 0,007 | 0,003 | 1,5 | 4,65 | 0,12 | |
|  | морковь- 10 |  | 0.26 | 0.02 | 1.4 | 6.6 | 0,012 | 0,014 | 1,0 | 10,2 | 0,24 | |
|  | томатная паста-8 |  | - | - | 1,26 | 6,32 | 0,004 | 0,002 | 2,08 | 1,6 | 0,184 | |
|  | масло сливочное-5 |  | 0,03 | 4,17 | - | 37,4 | Сл. | 0 | 0,035 | 1,1 | 0,01 | |
|  | мука-3 |  | 0,31 | 0,04 | 2,2 | 9,87 | 0,01 | 0,004 | 0 | 0,72 | 0,06 | |
|  | **Чай с лимоном** | **180** | **0,047** | **0** | **12,15** | **46,44** | **0,002** | **0,006** | **7,0** | **11,69** | **0,48** | |
|  | чай-0,5 |  | 0,002 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,005 | 5,0 | 9,45 | 0,41 | |
|  | сахар-12 |  | - | - | 11,97 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,04 | |
|  | лимон-5 |  | 0,045 | - | 0,18 | 1,55 | 0,002 | 0,001 | 2,0 | 2,0 | 0,03 | |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,41** | **0,21** | **14,94** | **64,2** | **0,024** | **0,024** | **-** | **6,3** | **0,6** | |
|  | **Итого:** |  | **28,277** | **12,37** | **52,56** | **452,68** | **0,291** | **0,383** | **77,775** | **176,57** | **4,211** | |
|  | **Итого за II день** |  | **82,83** | **75,05** | **307,26** | **2176,52** | **1,75** | **2,761** | **192,02** | **953,34** | **17,069** | |

**III день: среда** Неделя: первая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва, мг** | | |
|  |  | |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Напиток витаминизированный** | **50** | ***-*** | ***-*** | ***46,0*** | ***184,0*** | ***0,75*** | ***0,85*** | ***50,0*** | ***0*** | ***0*** | |
|  | | **Каша манная молочная** | **200** | **7,03** | **9,53** | **26,92** | **215,2** | **0,08** | **0,26** | **1,93** | **233,92** | **0,571** | |
|  | | крупа манная -15 |  | 1,69 | 0,11 | 11,0 | 48,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 3,0 | 0,35 | |
|  | | молоко -180 |  | 5,32 | 6,08 | 8,93 | 110,2 | 0,06 | 0,25 | 1,9 | 229,9 | 0,19 | |
|  | | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | | сахар-7 |  | - | - | 6,99 | 26,18 | 0 | 0 | - | 0,14 | 0,021 | |
|  | | **Чай с лимоном** | **180** | **0,047** | **0** | **12,15** | **46,44** | **0,002** | **0,006** | **7,0** | **11,69** | **0,48** | |
|  | | чай-0,5 |  | 0,002 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,005 | 5,0 | 9,45 | 0,41 | |
|  | | сахар-12 |  | - | - | 11,97 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,04 | |
|  | | лимон-5 |  | 0,045 | - | 0,18 | 1,55 | 0,002 | 0,001 | 2,0 | 2,0 | 0,03 | |
|  | | **Хлеб** | **40** | **3,04** | **0.36** | **19.88** | **90.4** | **0,06** | **0,04** | **-** | **10,4** | **0,064** | |
|  | | **Масло сливочное** | **10** | **0.06** | **8.34** | **-** | **74.8** | **Сл.** | **0,001** | **0,07** | **22,0** | **0,02** | |
|  | | **Печенье** | **35** | **3,75** | **5,9** | **11,8** | **208,5** | **0,04** | **0,04** | **-** | **10** | **0,5** | |
|  | | **Итого** |  | ***13,927*** | ***24,13*** | ***70,75*** | ***635,34*** | ***0,182*** | ***0,347*** | ***9,07*** | ***288,01*** | ***1,635*** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Ряженка** | **100** | **5,1** | **10,2** | **6,97** | **143,64** | **0,034** | **0,221** | **0,51** | **210,8** | **0,17** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Салат из соленых помидор** | **60** | **0,17** | **1,99** | **2,45** | **32,28** | **0,01** | **0,002** | **8,5** | **3,1** | **0,08** | |
|  | | помидор соленый-50 |  | 0,55 | 0 | 1,9 | 10,5 | 0,005 | - | 7,5 | 5,0 | 0,4 | |
|  | | лук-5 |  | 0.17 | - | 0.95 | 4.3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | | масло растительное-1 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | - | - | - | - | - | |
|  | | **Кулеш пшённый** | **200** | **5,96** | **7,65** | **24,65** | **211,07** | **0,179** | **0,081** | **17,52** | **28,11** | **2,195** | |
|  | | мясо(птицы)- 15 |  | 2,73 | 2,76 | 0,11 | 36,15 | 0,01 | 0,02 | - | 2,4 | 0,45 | |
|  | | пшено-5 |  | 1,2 | 0,3 | 6,93 | 33,4 | 0,06 | 0,004 | 0 | 2,7 | 0,7 | |
|  | | картофель – 75 (80; 85; 90) |  | 1.5 | 0.08 | 14.78 | 62.25 | 0,09 | 0,04 | 15,0 | 7,5 | 0,68 | |
|  | | лук -10 |  | 0.25 | - | 1.43 | 32.25 | 0,007 | 0,003 | 1,5 | 4,65 | 0,12 | |
|  | | морковь- 10 |  | 0.26 | 0.02 | 1.4 | 6.6 | 0,012 | 0,014 | 1,0 | 10,2 | 0,24 | |
|  | | масло сливочное-3 |  | 0.02 | 2.5 | - | 22.44 | Сл. | 0 | 0,02 | 0,66 | 0,005 | |
|  | | масло растительное - 2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | - | - | - | - | - | |
|  | | **Жаркое по-домашнему** | **200** | **20,57** | **23,81** | **91,73** | **536,68** | **0,276** | **0,237** | **33,935** | **51,77** | **4,74** | |
|  | | мясо(птицы)- 95 |  | 17,29 | 17,48 | 0,67 | 228,95 | 0,07 | 0,14 | - | 15,2 | 2,85 | |
|  | | картофель – 170(160;175;180) |  | 3,0 | 0,15 | 29,55 | 124,5 | 0,18 | 0,08 | 30,0 | 15,0 | 1,35 | |
|  | | лук -10 |  | 0.25 | - | 1.43 | 32.25 | 0,007 | 0,003 | 1,5 | 4,65 | 0,12 | |
|  | | морковь- 10 |  | 0.26 | 0.02 | 1.4 | 6.6 | 0,012 | 0,014 | 1,0 | 10,2 | 0,24 | |
|  | | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | - | - | - | - | - | |
|  | | масло сливочное-5 |  | 0,03 | 4,17 | - | 37,4 | Сл. | 0 | 0,035 | 1,1 | 0,01 | |
|  | | **Кисель из сока** | **180** | **0,051** | **-** | **58,68** | **89,0** | **0,007** | **0** | **1,4** | **8,2** | **0,17** | |
|  | | крахмал-6 |  | 0,051 | - | 40,86 | 20,1 | 0 | 0 | 0 | 2,4 | Сл. | |
|  | | сахар -10 |  | - | - | 9,98 | 37,4 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,03 | |
|  | | сок- 60 |  | - | - | 7,84 | 31,5 | 0,007 | - | 1,4 | 5,6 | 0,14 | |
|  | | **Хлеб пшеничный** | **30** | **3,8** | **0,45** | **25,0** | **113,0** | **0,08** | **0,05** | **0** | **13,0** | **0,9** | |
|  | | **Хлеб ржаной** | **30** | **1.88** | **0.28** | **19.92** | **85.6** | **0,032** | **0,032** | **-** | **8,4** | **0,8** | |
|  | | **Итого:** |  | ***32,38*** | ***32,19*** | ***136,65*** | ***978,63*** | ***0,584*** | ***0,402*** | ***61,355*** | ***112,58*** | ***8,885*** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Вареники ленивые** | **140** | **19,675** | **7,25** | **39,04** | **303,82** | **0,14** | **0,19** | **0,12** | **56,61** | **1,455** | |
|  | | творог-100 |  | 13,0 | 5,0 | 3,0 | 121,0 | 0,01 | 0,07 | 0,12 | 37,5 | 0,1 | |
|  | | мука-37 |  | 4,77 | 0,59 | 32,94 | 148,05 | 0,11 | 0,05 | 0 | 10,8 | 0,94 | |
|  | | яйцо-12 |  | 1,905 | 1,66 | 0,11 | 23,55 | 0,01 | 0,07 | - | 8,25 | 0,405 | |
|  | | сахар-3 |  | - | - | 2,99 | 11,22 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0,01 | |
|  | | **Сметанная подлива** | **30** | **0,545** | **7,29** | **9,4** | **102,91** | **0,011** | **0,011** | **0,055** | **8,55** | **0,112** | |
|  | | сметана-12 |  | 0,195 | 2,25 | 0,21 | 21,98 | 0,001 | 0,015 | 0,02 | 6,37 | 0,022 | |
|  | | сахар-7 |  | - | - | 6,99 | 26,18 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 0,02 | |
|  | | масло сливочное-6 |  | 0,04 | 5 | - | 44,88 | Сл. | 0 | 0,04 | 1,32 | 0,01 | |
|  | | мука-3 |  | 0,31 | 0,04 | 2,2 | 9,87 | 0,01 | 0,004 | 0 | 0,72 | 0,06 | |
|  | | **Какао на молоке** | **180** | **5,28** | **5,94** | **20,71** | **59,05** | **0,05** | **0,54** | **1,8** | **218,22** | **0,34** | |
|  | | молоко- 180 |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 10,44 | 0,05 | 0,54 | 1,8 | 217,8 | 0,18 | |
|  | | какао-1 |  | 0,24 | 0,18 | 0,28 | 3,73 | 0 | 0 | - | 0,18 | 0,12 | |
|  | | сахар- 12 |  | - | - | 11,97 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,04 | |
|  | | **Апельсин** | **125** | **1,17** | **-** | **10,92** | **49,4** | **0,05** | **0,04** | **78** | **44,2** | **0,39** | |
|  | | **Итого:** |  | ***26,97*** | ***20,48*** | ***80,07*** | ***515,18*** | ***0,251*** | ***0,781*** | ***79,975*** | ***327,58*** | ***2,297*** | |
|  | | **Итого за III день:** |  | **78,38** | **87,0** | **340,44** | **2456,79** | **1,801** | **2,601** | **200,91** | **938,97** | **12,987** | |

**IV день: четверг** Неделя: первая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва, мг** | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Напиток витаминизированный** | **50** | ***-*** | ***-*** | ***46,0*** | ***184,0*** | ***0,75*** | ***0,85*** | ***50,0*** | ***0*** | ***0*** | |
|  | **Плов сладкий с яблоками** | **110** | **3,25** | **3,61** | **44,04** | **210,65** | **0,04** | **0,03** | **2,63** | **15,02** | **5,241** | |
|  | рис-40 |  | 3,15 | 0,27 | 34,79 | 145,35 | 0,04 | 0,02 | 0 | 10,8 | 0,81 | |
|  | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | сл | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | сахар-7 |  | - | - | 6,99 | 26,18 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 0,021 | |
|  | яблоко-20 |  | 0,08 | - | 2,26 | 9,2 | 0 | 0,01 | 2,6 | 3,2 | 4,4 | |
|  | **Чай с лимоном** | **180** | **0,047** | **0** | **12,15** | **46,44** | **0,002** | **0,006** | **7,0** | **11,69** | **0,48** | |
|  | чай-0,5 |  | 0,002 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,005 | 5,0 | 9,45 | 0,41 | |
|  | сахар-10 |  | - | - | 11,97 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,04 | |
|  | лимон-5 |  | 0,045 | - | 0,18 | 1,55 | 0,002 | 0,001 | 2,0 | 2,0 | 0,03 | |
|  | **Хлеб** | **35** | **3,04** | **0.36** | **19.88** | **90.4** | **0,06** | **0,04** | **-** | **10,4** | **0,064** | |
|  | **Масло сливочное** | **10** | **0.06** | **8.34** | **-** | **74.8** | **Сл.** | **0,001** | **0,07** | **2,2** | **0,02** | |
|  | **Сыр** | **10** | **2,75** | **3,52** | **-** | **43,56** | **0,01** | **0,04** | **0,19** | **115,5** | **-** | |
|  | **Итого:** |  | ***9,147*** | ***15,83*** | ***76,07*** | ***465,85*** | ***0,112*** | ***0,117*** | ***9,89*** | ***154,81*** | ***5,805*** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сок** | **200** | **1,0** | **0** | **23,4** | **94,0** | **0,02** | **-** | **4,0** | **16,0** | **0,4** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Салат витаминный** | **70** | **1,56** | **2,0** | **5,43** | **45,18** | **0,053** | **0,044** | **36,5** | **41,8** | **0,9** | |
|  | капуста-60 |  | 1,26 | - | 3,78 | 19,6 | 0,042 | 0,035 | 35,0 | 33,6 | 0,7 | |
|  | лук-5 |  | 0.17 | - | 0.95 | 4.3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | - | - | - | - | - | |
|  | морковь- 5 |  | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 | 0,006 | 0,007 | 0,5 | 5,1 | 0,12 | |
|  | **Суп вермишелевый** | **200** | **5,89** | **5,71** | **23,63** | **189,68** | **0,129** | **0,093** | **17,52** | **25,95** | **1,555** | |
|  | мясо - 15 |  | 3.03 | 1.05 | - | 21.6 | 0,01 | 0,03 | сл. | 1,5 | 0,42 | |
|  | вермишель -8 |  | 0,83 | 0,07 | 6,02 | 26,56 | 0,01 | 0,006 | - | 1,44 | 0,09 | |
|  | картофель – 75 (80; 85; 90) |  | 1.5 | 0.08 | 14.78 | 62.25 | 0,09 | 0,04 | 15,0 | 7,5 | 0,68 | |
|  | лук -10 |  | 0.25 | - | 1.43 | 32.25 | 0,007 | 0,003 | 1,5 | 4,65 | 0,12 | |
|  | морковь- 10 |  | 0.26 | 0.02 | 1.4 | 6.6 | 0,012 | 0,014 | 1,0 | 10,2 | 0,24 | |
|  | масло сливочное-3 |  | 0.02 | 2.5 | - | 22.44 | Сл. | 0 | 0,02 | 0,66 | 0,005 | |
|  | масло растительное – 2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | - | - | - | - | - | |
|  | **Запеканка картофельная с мясом** | **180** | **20,202** | **17,17** | **32,146** | **357,095** | **0,254** | **0,326** | **31,344** | **74,575** | **3,848** | |
|  | мясо-70 |  | 14.14 | 4.9 | - | 100.8 | 0,05 | 0,13 | Сл. | 7,0 | 1,96 | |
|  | картофель-170(160;175;180) |  | 3,0 | 0,15 | 29,55 | 124,5 | 0,18 | 0,08 | 30,0 | 15,0 | 1,35 | |
|  | лук -10 |  | 0.17 | - | 0.95 | 4.3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | молоко- 20 |  | 0,84 | 0,96 | 1,41 | 17,4 | 0,009 | 0,04 | 0,3 | 36,3 | 0,03 | |
|  | яйцо- 10 |  | 1,905 | 1,66 | 0,11 | 23,55 | 0,01 | 0,07 | - | 8,25 | 0405 | |
|  | масло сливочное- 5 |  | 0,03 | 4,17 | - | 37,4 | Сл. | 0 | 0,035 | 1,1 | 0,01 | |
|  | масло растительное- 2 |  | - | 3.98 | - | 35.96 | - | - | - | - | - | |
|  | сметана- 6 |  | 0,117 | 1,35 | 0,126 | 13,185 | 0 | 0,004 | 0,009 | 3,825 | 0,013 | |
|  | **Компот из сухофруктов** | **180** | **0,32** | **-** | **24,87** | **99,6** | **0,01** | **0,02** | **0,93** | **25,84** | **25,71** | |
|  | сухофрукты-15 |  | 0,32 | - | 12,9 | 54,72 | 0,01 | 0,02 | 0,93 | 25,6 | 2,67 | |
|  | сахар-12 |  | - | - | 11,97 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,04 | |
|  | **Хлеб пшеничный** | **35** | **3,8** | **0,45** | **25,0** | **113,0** | **0,08** | **0,05** | **0** | **13,0** | **0,9** | |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1.88** | **0.28** | **19.92** | **85.6** | **0,032** | **0,032** | **-** | **8,4** | **0,8** | |
|  | **Итого:** |  | ***33,652*** | ***25,61*** | ***130,996*** | ***890,155*** | ***0,558*** | ***0,565*** | ***86,294*** | ***189,565*** | ***10,713*** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Ватрушка с творогом** | **90** | **18,235** | **13,655** | **72,8** | **269,25** | **0,225** | **0,299** | **0,495** | **101,5** | **1,98** | |
|  | творог -50 |  | 6,5 | 2,5 | 1,5 | 60,5 | 0,005 | 0,035 | 0,06 | 18,75 | 0,05 | |
|  | мука-60 |  | 7,42 | 0,91 | 51,24 | 230 | 0,175 | 0,084 | 0 | 16,8 | 1,47 | |
|  | молоко-40 |  | 1,12 | 1,28 | 1,88 | 23,2 | 0,01 | 0,05 | 0,4 | 48,4 | 0,04 | |
|  | яйцо-10(тесто) 5(творог) 15 |  | 1,905 | 1,66 | 0,11 | 23,55 | 0,01 | 0,07 | - | 8,25 | 0,405 | |
|  | сахар-10 |  | - | - | 9,98 | 37,4 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,03 | |
|  | масло сливочное-5 |  | 0,03 | 4,17 | - | 37,4 | Сл. | 0 | 0,035 | 1,1 | 0,01 | |
|  | масло растительное-2 |  | - | 2,985 | - | 26,97 | - | - | - | - | - | |
|  | дрожжи-2,5 |  | 1,08 | 0,15 | 1,0 | 9,63 | 0,01 | 0,05 | 0 | - | 0,08 | |
|  | изюм-10 |  | 0,18 | - | 7,09 | 27,6 | 0,015 | 0,01 | Сл. | 8,0 | 0,3 | |
|  | **Кофейный напиток на молоке** | **180** | **5,04** | **5,76** | **20,44** | **55,32** | **0,105** | **0,71** | **7,48** | **223,65** | **0,222** | |
|  | молоко -180 |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 10,44 | 0,05 | 0,54 | 1,8 | 217,8 | 0,18 | |
|  | кофейный напиток-1,8 |  | **-** | **-** | **-** | **-** | 0,055 | 0,17 | 5,68 | 5,61 | 0,002 | |
|  | сахар-12 |  | - | - | 11,97 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,04 | |
|  | **Итого:** |  | **23,275** | **19,415** | **93,23** | **324,57** | **0,33** | **1,009** | **7,975** | **325,15** | **2,202** | |
|  | **Итого за IV день:** |  | ***67,074*** | ***60,855*** | ***369,696*** | ***1958,575*** | ***1,77*** | ***2,541*** | ***158,16*** | ***685,525*** | ***19,12*** | |

**V день: пятница** Неделя: первая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва, мг** | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Напиток витаминизированный** | **50** | **-** | **-** | **46,0** | **184,0** | **0,75** | **0,85** | **50,0** | **0** | **0** | |
|  | **Каша овсяная молочная** | **200** | **7,72** | **10,58** | **29,0** | **235,3** | **0,16** | **0,27** | **1,93** | **243,72** | **1,001** | |
|  | крупа овсяная -20 |  | 2,38 | 1,16 | 13,08 | 69 | 0,1 | 0,02 | 0 | 12,8 | 0,78 | |
|  | молоко -180 |  | 5,32 | 6,08 | 8,93 | 110,2 | 0,06 | 0,25 | 1,9 | 229,9 | 0,19 | |
|  | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | сл | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | сахар-7 |  | - | - | 6,99 | 26,18 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 0,021 | |
|  | **Какао на молоке** | **180** | **5,28** | **5,94** | **20,71** | **59,05** | **0,05** | **0,54** | **1,8** | **218,22** | **0,34** | |
|  | молоко- 180 |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 10,44 | 0,05 | 0,54 | 1,8 | 217,8 | 0,18 | |
|  | какао-1 |  | 0,24 | 0,18 | 0,28 | 3,73 | 0 | 0 | - | 0,18 | 0,12 | |
|  | сахар- 10 |  | - | - | 11,97 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,04 | |
|  | **Печенье** | **35** | **3,75** | **5,9** | **11,8** | **208,5** | **0,04** | **0,04** | **-** | **10,0** | **0,5** | |
|  | **Хлеб** | **40** | **3,04** | **0.36** | **19.88** | **90.4** | **0,06** | **0,04** | **-** | **10,4** | **0,064** | |
|  | **Масло сливочное** | **10** | **0.06** | **8.34** | **-** | **74.8** | **Сл.** | **0,001** | **0,07** | **2,2** | **0,02** | |
|  | **Итого** |  | **19,85** | **31,12** | **81,39** | **668,05** | **0,31** | **0,89** | **3,8** | **484,54** | **1,93** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Йогурт** | **100** | **8,5** | **2,55** | **14,45** | **119,0** | **0,05** | **0,255** | **1,02** | **210,8** | **0,17** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Салат из зелёного горошка** | **55** | **3,17** | **2,11** | **8,93** | **65,48** | **0,205** | **0,112** | **16,0** | **18,7** | **0,5** | |
|  | лук-5 |  | 0.17 | - | 0.95 | 4.3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | зелёный горошек - 40 |  | 3,0 | 0,12 | 7,98 | 43,2 | 0,2 | 0,11 | 15,0 | 15,6 | 0,42 | |
|  | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | - | - | - | - | - | |
|  | **Рассольник со сметаной** | **200** | **6,12** | **6,91** | **27,222** | **215,0** | **0,129** | **0,09** | **17,628** | **35,19** | **1,92** | |
|  | мясо- 15 |  | 3.03 | 1.05 | - | 21.6 | 0,01 | 0,03 | сл | 1,5 | 0,42 | |
|  | рис-10 |  | 0,84 | 0,07 | 9,28 | 38,76 | 0,01 | 0 | 0 | 2,88 | 0,22 | |
|  | картофель – 75 (80; 85; 90) |  | 1.5 | 0.08 | 14.78 | 62.25 | 0,09 | 0,04 | 15,0 | 7,5 | 0,68 | |
|  | лук -10 |  | 0.25 | - | 1.43 | 32.25 | 0,007 | 0,003 | 1,5 | 4,65 | 0,12 | |
|  | морковь- 10 |  | 0.26 | 0.02 | 1.4 | 6.6 | 0,012 | 0,014 | 1,0 | 10,2 | 0,24 | |
|  | масло сливочное-3 |  | 0.02 | 2.5 | - | 22.44 | Сл. | 0 | 0,02 | 0,06 | 0,005 | |
|  | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | - | - | - | - | - | |
|  | огурцы-15 |  | 0,12 | - | 0,22 | 1,40 | 0,002 | - | 3.0 | 4,4 | 0,22 | |
|  | сметана -8 |  | 0,104 | 1,2 | 0,112 | 11,72 | 0 | 0,004 | 0,008 | 3,4 | 0,012 | |
|  | **Биточки говяжьи с подливой** | **60** | **16,45** | **9,76** | **12,20** | **240,61** | **0,109** | **0,183** | **4,76** | **27,55** | **2,79** | |
|  | мясо-70 |  | 14.14 | 4.9 | - | 100.8 | 0,05 | 0,13 | Сл. | 7,0 | 1,96 | |
|  | хлеб-13 |  | 0,99 | 0,12 | 6,46 | 29,38 | 0,021 | 0,01 | - | 3,38 | 0,21 | |
|  | молоко-20 |  | 0,5 | 0,58 | 0,85 | 10,44 | 0,005 | 0,02 | 0,18 | 21,78 | 0,02 | |
|  | лук-10 |  | 0.25 | - | 1.43 | 32.25 | 0,007 | 0,003 | 1,5 | 4,65 | 0,12 | |
|  | морковь-10 |  | 0.26 | 0.02 | 1.4 | 6.6 | 0,012 | 0,014 | 1,0 | 10,2 | 0,24 | |
|  | томатная паста-8 |  | - | - | 1,26 | 6,32 | 0,004 | 0,002 | 2,08 |  |  | |
|  | мука-3 |  | 0,31 | 0,04 | 2,2 | 9,87 | 0,01 | 0,004 | 0 | 0,72 | 0,06 | |
|  | масло растительное-2 |  | 0 | 4,1 | - | 44,95 | - | - | - | - | - | |
|  | **Капуста тушеная** | **120** | **3,55** | **4,23** | **14,39** | **134,44** | **0,123** | **0,09** | **79,61** | **90,27** | **2,114** | |
|  | капуста-140 |  | 2,7 | - | 8,1 | 42,0 | 0,09 | 0,075 | 75,0 | 72,0 | 1,5 | |
|  | лук-10 |  | 0.25 | - | 1.43 | 32.25 | 0,007 | 0,003 | 1,5 | 4,65 | 0,12 | |
|  | морковь-10 |  | 0.26 | 0.02 | 1.4 | 6.6 | 0,012 | 0,014 | 1,0 | 10,2 | 0,24 | |
|  | томатная паста-8 |  | - | - | 1,26 | 6,32 | 0,004 | 0,002 | 2,08 | 1,6 | 0,184 | |
|  | масло сливочное-5 |  | 0,03 | 4,17 | - | 37,4 | Сл. | 0 | 0,035 | 1,1 | 0,01 | |
|  | мука-3 |  | 0,31 | 0,04 | 2,2 | 9,87 | 0,01 | 0,004 | 0 | 0,72 | 0,06 | |
|  | **Кисель из сока** | **180** | **0,051** | **-** | **58,68** | **89,0** | **0,007** | **0** | **1,4** | **8,2** | **0,17** | |
|  | крахмал-6 |  | 0,051 | - | 40,86 | 20,1 | 0 | 0 | 0 | 2,4 | Сл. | |
|  | сахар -10 |  | - | - | 9,98 | 37,4 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,03 | |
|  | сок- 60 |  | - | - | 7,84 | 31,5 | 0,007 | - | 1,4 | 5,6 | 0,14 | |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **3,8** | **0,45** | **24,85** | **113,0** | **0,08** | **0,05** | **0** | **13,0** | **0,9** | |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,88** | **0.28** | **19.92** | **85.6** | **0,032** | **0,032** | **-** | **8,4** | **0,8** | |
|  | ***Итого:*** |  | ***35,02*** | ***23,74*** | ***166,192*** | ***943,13*** | ***0,685*** | ***0,55*** | ***119,50*** | ***201,31*** | ***9,18*** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Рыба тушеная с подливой** | **85/30** | **30,66** | **5,25** | **6,76** | **203,84** | **0,18** | **0,292** | **3,0** | **85,02** | **1,448** | |
|  | рыба-170 |  | 29,75 | 1,02 | - | 127,5 | 0,15 | 0,27 | Сл. | 66,3 | 1,02 | |
|  | лук - 10 |  | 0,34 | - | 1,9 | 8,6 | 0,01 | 0,004 | 2,0 | 6,2 | 0,16 | |
|  | морковь- 10 |  | 0.26 | 0.02 | 1.4 | 6.6 | 0,012 | 0,014 | 1,0 | 10,2 | 0,24 | |
|  | томатная паста-8 |  | - | - | 1,26 | 6,32 | 0,004 | 0,002 | 2,08 | 1,6 | 0,184 | |
|  | мука- 3 |  | 0,31 | 0,04 | 2,2 | 9,87 | 0,01 | 0,004 | 0 | 0,72 | 0,06 | |
|  | масло растительное-4 |  | 0 | 4,1 | - | 44,95 | - | - | - | - | - | |
|  | **Картофель тушённый с луком** | **150** | **3,37** | **4,32** | **31,45** | **170,50** | **0,19** | **0,084** | **32,035** | **22,30** | **1,52** | |
|  | картофель – 170(160;175;180) |  | 3,0 | 0,15 | 29,55 | 124,5 | 0,18 | 0,08 | 30,0 | 15,0 | 1,35 | |
|  | масло сливочное-5 |  | 0,03 | 4,17 | - | 37,4 | Сл. | 0 | 0,035 | 1,1 | 0,01 | |
|  | лук - 15 |  | 0,34 | - | 1,9 | 8,6 | 0,01 | 0,004 | 2,0 | 6,2 | 0,16 | |
|  | **Чай с лимоном** | **180** | **0,047** | **0** | **12,15** | **46,44** | **0,002** | **0,006** | **7,0** | **11,69** | **0,48** | |
|  | чай-0,5 |  | 0,002 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,005 | 5,0 | 9,45 | 0,41 | |
|  | сахар-12 |  | - | - | 11,97 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,04 | |
|  | лимон-5 |  | 0,045 | - | 0,18 | 1,55 | 0,002 | 0,001 | 2,0 | 2,0 | 0,03 | |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,41** | **0,21** | **14,94** | **64,2** | **0,024** | **0,024** | **-** | **6,3** | **0,6** | |
|  | **яблоко** | **125** | **0,52** | **-** | **14,69** | **59,8** | **0,013** | **0,039** | **169,0** | **20,8** | **28,6** | |
|  | **Итого:** |  | **36,0** | **9,78** | **79,99** | **340,94** | **0,4** | **0,44** | **211,03** | **146,11** | **32,64** | |
|  | ***Итого за V день:*** |  | ***99,37*** | ***67,19*** | ***388,022*** | ***2255,12*** | ***2,195*** | ***2,985*** | ***385,35*** | ***1043,76*** | ***43,92*** | |

**VI день: понедельник** Неделя: вторая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва, мг** | | |
|  |  | |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Каша гречневая молочная** | **200** | **7,86** | **9,94** | **29,52** | **232,1** | **0,16** | **0,29** | **1,93** | **232,32** | **1,821** | |
|  | | крупа гречневая -20 |  | 2,52 | 0,52 | 13,6 | 65,8 | 0,1 | 0,04 | 0 | 1,4 | 1,6 | |
|  | | молоко -190 |  | 5,32 | 6,08 | 8,93 | 110,2 | 0,06 | 0,25 | 1,9 | 229,9 | 0,19 | |
|  | | масло сливочное- 4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | | сахар-7 |  | - | - | 6,99 | 26,18 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 0,021 | |
|  | | **Чай с лимоном** | **180** | **0,047** | **0** | **12,15** | **46,44** | **0,002** | **0,006** | **7,0** | **11,69** | **0,48** | |
|  | | чай-0,5 |  | 0,002 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,005 | 5,0 | 9,45 | 0,41 | |
|  | | сахар-10 |  | - | - | 11,97 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,04 | |
|  | | лимон-5 |  | 0,045 | - | 0,18 | 1,55 | 0,002 | 0,001 | 2,0 | 2,0 | 0,03 | |
|  | | **Хлеб** | **40** | **3,04** | **0.36** | **19.88** | **90.4** | **0,06** | **0,04** | **-** | **10,4** | **0,064** | |
|  | | **Масло сливочное** | **10** | **0.06** | **8.34** | **-** | **74.8** | **Сл.** | **0,001** | **0,07** | **2,2** | **0,02** | |
|  | | **Сыр** | **10** | **2,75** | **3,52** | **-** | **43,56** | **0,01** | **0,04** | **0,19** | **115,5** | **-** | |
|  | | **итого** |  | ***13,757*** | ***22,16*** | ***61,55*** | ***487,3*** | ***0,232*** | ***0,377*** | ***9,19*** | ***372,11*** | ***2,385*** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Напиток витаминизированный** | **50** | **-** | **-** | **46,0** | **184,0** | **0,75** | **0,85** | **50,0** | **0** | **0** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Свекла отварная с зеленым горошком и луком** | **60** | **2,02** | **2,03** | **7,51** | **60,68** | **0,083** | **0,06** | **11,0** | **26,8** | **0,92** | |
|  | | свекла - 50 |  | 0,85 | - | 3,9 | 24,0 | 0,01 | 0,02 | 5,0 | 18,5 | 0,7 | |
|  | | зеленый горошек -15 |  | 1.0 | 0.04 | 2.66 | 14.4 | 0,068 | 0,038 | 5,0 | 5,2 | 0,14 | |
|  | | лук- 5 |  | 0,17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | - | - | - | - | - | |
|  | | **Щи со сметаной** | **200** | **6,294** | **6,84** | **22,382** | **198,8** | **0,159** | **0,121** | **52,028** | **61,03** | **2,167** | |
|  | | мясо- 15 |  | 3.03 | 1.05 | - | 21.6 | 0,01 | 0,03 | сл. | 1,5 | 0,42 | |
|  | | картофель – 75 (80; 85; 90) |  | 1.5 | 0.08 | 14.78 | 62.25 | 0,09 | 0,04 | 15,0 | 7,5 | 0,67 | |
|  | | капуста-50 |  | 1,13 | - | 3,4 | 17,64 | 0,04 | 0,03 | 34,5 | 33,12 | 0,69 | |
|  | | лук -10 |  | 0.25 | - | 1.43 | 32.25 | 0,007 | 0,003 | 1,5 | 4,65 | 0,12 | |
|  | | морковь- 15 |  | 0.26 | 0.02 | 1.4 | 6.6 | 0,012 | 0,014 | 1,0 | 10,2 | 0,24 | |
|  | | томатная паста-8 |  | - | - | 1,26 | 6,32 | 0,004 | 0,002 | 2,08 | 1,6 | 0,184 | |
|  | | масло сливочное-3 |  | 0.02 | 2.5 | - | 22.44 | Сл. | 0 | 0,02 | 0,66 | 0,005 | |
|  | | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | |
|  | | сметана-5 |  | 0,104 | 1,2 | 0,112 | 11,72 | 0 | 0,004 | 0,008 | 3,4 | 0,012 | |
|  | | **Кнели говяжьи с подливой** | **75/30** | **13,3** | **5,58** | **14,06** | **195,99** | **0,089** | **0,171** | **2,5** | **27,72** | **2,695** | |
|  | | мясо-70 |  | 11,14 | 4,9 | - | 100,8 | 0,05 | 0,13 | Сл. | 7,0 | 1,96 | |
|  | | рис-10 |  | 0,7 | 0,06 | 7,73 | 32,3 | 0,01 | 0 | 0 | 2,4 | 0,18 | |
|  | | лук-10 |  | 0.25 | - | 1.43 | 32.25 | 0,007 | 0,003 | 1,5 | 4,65 | 0,12 | |
|  | | морковь-10 |  | 0.26 | 0.02 | 1.4 | 6.6 | 0,012 | 0,014 | 1,0 | 10,2 | 0,24 | |
|  | | томатная паста-8 |  | - | - | 1,26 | 6,32 | 0,004 | 0,002 | 2,08 | 1,6 | 0,184 | |
|  | | мука-3 |  | 0,31 | 0,04 | 2,2 | 9,87 | 0,01 | 0,004 | 0 | 0,72 | 0,06 | |
|  | | яйцо-5 |  | 0,64 | 0,56 | 0,04 | 7,85 | 0 | 0,02 | - | 2,75 | 0,135 | |
|  | | масло растительное- 4 |  | **0** | **5,994** | **-** | **53,94** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | |
|  | | **Пюре картофельное** | **120** | **3,73** | **5,12** | **30,73** | **176,4** | **0,19** | **0,11** | **30,285** | **46,35** | **1,385** | |
|  | | картофель -170 (160;175;180) |  | 3,0 | 0,15 | 29,55 | 124,5 | 0,18 | 0,08 | 30,0 | 15,0 | 1,35 | |
|  | | молоко- 20 |  | 0,7 | 0,8 | 1,18 | 14,5 | 0,01 | 0,03 | 0,25 | 30,25 | 0,025 | |
|  | | масло сливочное-5 |  | 0,03 | 4,17 | - | 37,4 | Сл. | 0 | 0,035 | 1,1 | 0,01 | |
|  | | **Компот из сухофруктов** | **180** | **0,32** | **-** | **24,87** | **99,6** | **0,01** | **0,02** | **0,93** | **25,84** | **25,71** | |
|  | | сухофрукты-15 |  | 0,32 | - | 12,9 | 54,72 | 0,01 | 0,022 | 0,93 | 25,6 | 2,67 | |
|  | | сахар-12 |  | - | - | 11,97 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,04 | |
|  | | **Хлеб пшеничный** | **30** | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113,0 | 0,08 | 0,05 | 0 | 13,0 | 0,9 | |
|  | | **Хлеб ржаной** | **30** | 1.88 | 0.28 | 19.92 | 85.6 | 0,032 | 0,032 | - | 8,4 | 0,8 | |
|  | | **Итого:** |  | **31,344** | **20,3** | **144,322** | **930,07** | **0,643** | **0,564** | **96,743** | **209,14** | **34,577** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком** | **130/20** | **19,635** | **13,62** | **33,56** | **345,03** | **0,06** | **0,26** | **0,615** | **144,48** | **0,9** | |
|  | | творог-100 |  | 13,0 | 5,0 | 3,0 | 121,0 | 0,01 | 0,07 | 0,12 | 37,5 | 0,1 | |
|  | | крупа манная-10 |  | 1,36 | 0,08 | 8,8 | 39,12 | 0,02 | 0,01 | 0 | 2,4 | 0,28 | |
|  | | молоко- 20 |  | 0,7 | 0,8 | 1,18 | 14,5 | 0,01 | 0,03 | 0,25 | 30,25 | 0,025 | |
|  | | яйцо-13 |  | 1,905 | 1,66 | 0,11 | 23,55 | 0,01 | 0,07 | - | 8,25 | 0,405 | |
|  | | сахар-9 |  | - | - | 8,98 | 33,66 | 0 | 0 | 0 | 0,18 | 0,03 | |
|  | | масло сливочное-5 |  | 0,03 | 4,17 | - | 37,4 | Сл. | 0 | 0,035 | 1,1 | 0,01 | |
|  | | сметана-7 |  | 0,104 | 1,2 | 0,112 | 11,72 | 0 | 0,004 | 0,008 | 3,4 | 0,012 | |
|  | | сгущенное молоко-20 |  | 1,44 | 1,7 | 11,2 | 63,0 | 0,01 | 0,04 | 0,2 | 61,4 | 0,04 | |
|  | | **Кофейный напиток на молоке** | **180** | **5,04** | **5,76** | **20,44** | **55,32** | **0,105** | **0,71** | **7,48** | **223,65** | **0,222** | |
|  | | молоко -180 |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 10,44 | 0,05 | 0,54 | 1,8 | 217,8 | 0,18 | |
|  | | кофейный напиток-1,8 |  | **-** | **-** | **-** | **-** | 0,055 | 0,17 | 5,68 | 5,61 | 0,002 | |
|  | | сахар-10 |  | - | - | 11,97 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,04 | |
|  | | **Итого:** |  | **24,675** | **19,38** | **54,0** | **400,35** | **0,165** | **0,97** | **8,095** | **368,13** | **1,122** | |
|  | | ***Итого за VI день:*** |  | ***69.78*** | ***61.84*** | ***305,87*** | ***2001,72*** | ***1,79*** | ***2,76*** | ***164,03*** | ***949,38*** | ***38,08*** | |

**VII день: вторник** Неделя: вторая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва, мг** | | |
|  |  | |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Напиток витаминизированный** | **50** | **-** | **-** | **46,0** | **184,0** | **0,75** | **0,85** | **50,0** | **0** | **0** | |
|  | | **Каша рисовая молочная** | **200** | **6,74** | **9,55** | **31,38** | **230,9** | **0,07** | **0,26** | **1,93** | **235,72** | **0,581** | |
|  | | крупа рисовая -20 |  | 1,4 | 0,13 | 15,46 | 64,6 | 0,01 | 0,008 | 0 | 4,8 | 0,36 | |
|  | | молоко -180 |  | 5,32 | 6,08 | 8,93 | 110,2 | 0,06 | 0,25 | 1,9 | 229,9 | 0,19 | |
|  | | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | | сахар-7 |  | - | - | 6,99 | 26,18 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 0,021 | |
|  | | **Какао на молоке** | **180** | **5,28** | **5,94** | **20,71** | **59,05** | **0,05** | **0,54** | **1,8** | **218,22** | **0,34** | |
|  | | молоко- 180 |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 10,44 | 0,05 | 0,54 | 1,8 | 217,8 | 0,18 | |
|  | | какао-1 |  | 0,24 | 0,18 | 0,28 | 3,73 | 0 | 0 | - | 0,18 | 0,12 | |
|  | | сахар- 10 |  | - | - | 11,97 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,04 | |
|  | | **Хлеб** | **40** | **3,04** | **0.36** | **19.88** | **90.4** | **0,06** | **0,04** | **-** | **10,4** | **0,064** | |
|  | | **Масло сливочное** | **10** | **0.06** | **8.34** | **-** | **74.8** | **Сл.** | **0,001** | **0,07** | **2,2** | **0,02** | |
|  | | **сыр** | **10** | **2,75** | **3,52** | **-** | **43,56** | **0,01** | **0,04** | **0,19** | **115,5** | **-** | |
|  | | **Итого:** |  | ***17,87*** | ***27,71*** | ***117,97*** | ***682,71*** | ***0,94*** | ***2,73*** | ***53,99*** | ***582,04*** | ***1,005*** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Ряженка** | **100** | **6,8** | **5,44** | **7,14** | **113,9** | **0,03** | **0,22** | **0,51** | **210,8** | **0,17** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Салат из квашенной капусты** | **60** | **0,52** | **1,99** | **2,55** | **30,28** | **0,035** | **0,027** | **26,0** | **32,1** | **0,58** | |
|  | | капуста-50 |  | 0,35 | - | 1,6 | 8,0 | 0,03 | 0,025 | 25,0 | 29,0 | 0,5 | |
|  | | лук-10 |  | 0,17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | |
|  | | **Суп с клецками** | **200** | **7,29** | **6,4** | **28,63** | **220,32** | **0,159** | **0,127** | **17,52** | **30,86** | **1,91** | |
|  | | мясо- 15 |  | 3.03 | 1.05 | - | 21.6 | 0,01 | 0,03 | сл. | 1,5 | 0,42 | |
|  | | картофель75(80;85;90) |  | 1.5 | 0.08 | 14.78 | 62.25 | 0,09 | 0,04 | 15,0 | 7,5 | 0,68 | |
|  | | лук -15 |  | 0.25 | - | 1.43 | 32.25 | 0,007 | 0,003 | 1,5 | 4,65 | 0,12 | |
|  | | морковь- 10 |  | 0.26 | 0.02 | 1.4 | 6.6 | 0,012 | 0,014 | 1,0 | 10,2 | 0,24 | |
|  | | масло сливочное-3 |  | 0.02 | 2.5 | - | 22.44 | Сл. | 0 | 0,02 | 0,66 | 0,005 | |
|  | | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | |
|  | | мука-11 |  | 1,59 | 0,2 | 10,98 | 49,35 | 0,04 | 0,02 | 0 | 3,6 | 0,31 | |
|  | | яйцо-2 |  | 0,64 | 0,56 | 0,04 | 7,85 | 0 | 0,02 | - | 2,75 | 0,135 | |
|  | | **Азу** | **100** | **15,4** | **10,93** | **7,81** | **218,18** | **0,087** | **0,153** | **10,58** | **31,37** | **2,82** | |
|  | | мясо-70 |  | 14.14 | 4.9 | - | 100.8 | 0,05 | 0,13 | Сл. | 7,0 | 1,96 | |
|  | | лук-10 |  | 0.25 | - | 1.43 | 32.25 | 0,007 | 0,003 | 1,5 | 4,65 | 0,12 | |
|  | | морковь- 10 |  | 0.26 | 0.02 | 1.4 | 6.6 | 0,012 | 0,014 | 1,0 | 10,2 | 0,24 | |
|  | | огурцы (сол)-15 |  | 0,44 | 0 | 1,52 | 8,4 | 0,004 | - | 6,0 | 8,8 | 0,44 | |
|  | | масло растительное-4 |  | 0 | 5,97 | - | 53,94 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | |
|  | | томатная паста-8 |  | - | - | 1,26 | 6,32 | 0,004 | 0,002 | 2,08 | 1,6 | 0,184 | |
|  | | мука-3 |  | 0,31 | 0,04 | 2,2 | 9,87 | 0,01 | 0,004 | 0 | 0,72 | 0,06 | |
|  | | **Картофель отварной** | **120** | **3,03** | **4,32** | **29,55** | **161,9** | **0,18** | **0,08** | **30,0** | **15,0** | **1,35** | |
|  | | картофель – 170(160;175;180) |  | 3,0 | 0,15 | 29,55 | 124,5 | 0,18 | 0,08 | 30,0 | 15,0 | 1,35 | |
|  | | масло сливочное-5 |  | 0,03 | 4,17 | - | 37,4 | Сл. | 0 | 0,035 | 1,1 | 0,01 | |
|  | | **Кисель из сока** | **180** | **0,051** | **-** | **58,68** | **89,0** | **0,007** | **0** | **1,4** | **8,2** | **017** | |
|  | | крахмал-6 |  | 0,051 | - | 40,86 | 20,1 | 0 | 0 | 0 | 2,4 | Сл. | |
|  | | сахар -10 |  | - | - | 9,98 | 37,4 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,03 | |
|  | | сок- 60 |  | - | - | 7,84 | 31,5 | 0,007 | - | 1,4 | 5,6 | 0,14 | |
|  | | **Хлеб пшеничный** | **30** | **3,8** | **0,45** | **25,0** | **113,0** | **0,08** | **0,05** | **0** | **13,0** | **0,9** | |
|  | | **Хлеб ржаной** | **35** | **1.88** | **0.28** | **19.92** | **85.6** | **0,032** | **0,032** | **-** | **8,4** | **0,8** | |
|  | | **Итого:** |  | ***31,97*** | ***24,37*** | ***172,14*** | ***918,28*** | ***0,58*** | ***0,47*** | ***85,5*** | ***138,93*** | ***8,53*** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Омлет** | **90** | **9,39** | **12,19** | **6,7** | **174,54** | **0,07** | **0,318** | **0,435** | **83,94** | **1,79** | |
|  | | яйцо-60 |  | 7,62 | 6,66 | 0,42 | 94,2 | 0,04 | 0,26 | - | 33,0 | 1,62 | |
|  | | молоко-40 |  | 1,12 | 1,28 | 1,88 | 23,2 | 0,01 | 0,05 | 0,4 | 48,4 | 0,04 | |
|  | | масло сливочное-5 |  | 0,03 | 4,17 | - | 37,4 | Сл. | 0 | 0,035 | 1,1 | 0,01 | |
|  | | мука - 6 |  | 0,62 | 0,08 | 4,4 | 19,74 | 0,02 | 0,008 | 0 | 1,44 | 0,12 | |
|  | | **Икра кабачковая** | **30** | **0,71** | **3,7** | **3,23,** | **50,4** | **0,006** | **0** | **3,36** | **16,62** | **0,28** | |
|  | | **Чай с лимоном** | **180** | **0,047** | **0** | **12,15** | **46,44** | **0,002** | **0,006** | **7,0** | **11,69** | **0,48** | |
|  | | чай-0,5 |  | 0,002 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,005 | 5,0 | 9,45 | 0,41 | |
|  | | сахар-12 |  | - | - | 11,97 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,04 | |
|  | | лимон-5 |  | 0,045 | - | 0,18 | 1,55 | 0,002 | 0,001 | 2,0 | 2,0 | 0,03 | |
|  | | **Хлеб ржаной** | **35** | **1.88** | **0.28** | **19.92** | **85.6** | **0,032** | **0,032** | **-** | **8,4** | **0,8** | |
|  | | **Банан** | **130** | **1,95** | **-** | **29,12** | **118,3** | **0,052** | **0,065** | **13,0** | **10,4** | **0,78** | |
|  | | **Итого:** |  | ***13,977*** | ***16,17*** | ***71,12*** | ***475,28*** | ***0,162*** | ***0,421*** | ***23,795*** | ***131,05*** | ***4,13*** | |
|  | | ***Итого за VI Iдень:*** |  | ***70,617*** | ***73,69*** | ***368,37*** | ***2190,17*** | ***1,712*** | ***3,84*** | ***163,795*** | ***1062,82*** | ***13,835*** | |

**VIII день: среда** Неделя: вторая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва, мг** | | |
|  |  | |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Каша «Сборная»** | **200** | **8,5** | **10,04** | **37,38** | **264,9** | **0,18** | **0,274** | **1,93** | **243,02** | **1,901** | |
|  | | рис-10 |  | 0,7 | 0,06 | 7,73 | 32,3 | 0,01 | 0 | 0 | 2,4 | 0,18 | |
|  | | гречка-10 |  | 1,26 | 0,26 | 6,8 | 32,9 | 0,05 | 0,02 | 0 | 7,0 | 0,8 | |
|  | | пшено-10 |  | 1,2 | 0,3 | 6,93 | 33,4 | 0,06 | 0,004 | 0 | 2,7 | 0,7 | |
|  | | молоко-175 |  | 5,32 | 6,08 | 8,93 | 110,2 | 0,06 | 0,25 | 1,9 | 229,9 | 0,19 | |
|  | | сахар-7 |  | - | - | 6,99 | 26,18 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 0,021 | |
|  | | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | | **Чай с лимоном** | **180** | **0,047** | **0** | **12,15** | **46,44** | **0,002** | **0,006** | **7,0** | **11,69** | **0,48** | |
|  | | чай-0,5 |  | 0,002 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,005 | 5,0 | 9,45 | 0,41 | |
|  | | сахар-10 |  | - | - | 11,97 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,04 | |
|  | | лимон-5 |  | 0,045 | - | 0,18 | 1,55 | 0,002 | 0,001 | 2,0 | 2,0 | 0,03 | |
|  | | **Хлеб** | **40** | **3,04** | **0.36** | **19.88** | **90.4** | **0,06** | **0,04** | **-** | **10,4** | **0,064** | |
|  | | **Масло сливочное** | **10** | **0.06** | **8.34** | **-** | **74.8** | **Сл.** | **0,001** | **0,07** | **2,2** | **0,02** | |
|  | | **Сыр** | **10** | **2,75** | **3,52** | **-** | **43,56** | **0,01** | **0,04** | **0,19** | **115,5** | **-** | |
|  | | ***Итого:*** |  | ***14,397*** | ***22,26*** | ***69,41*** | ***520,1*** | ***0,252*** | ***0,361*** | ***9,19*** | ***382,81*** | ***2,465*** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Напиток витаминизированный** | **50** | **-** | **-** | **46,0** | **184,0** | **0,75** | **0,85** | **50,0** | **0** | **0** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Огурец соленый** | **40** | **0,44** | **0** | **1,52** | **8,4** | **0,004** | **-** | **6,0** | **8,8** | **0,44** | |
|  | | **Свекольник со сметаной** | **200** | **6,524** | **6,84** | **25,222** | **219,56** | **0,139** | **0,125** | **27,608** | **59,11** | **2,781** | |
|  | | мясо- 15 |  | 3.03 | 1.05 | - | 21.6 | 0,01 | 0,03 | сл. | 1,5 | 0,42 | |
|  | | свекла-60 |  | 1,36 | - | 6,24 | 38,4 | 0,016 | 0,032 | 8,0 | 29,6 | 1,12 | |
|  | | картофель – 75 (80; 85; 90) |  | 1.5 | 0.08 | 14.78 | 62.25 | 0,09 | 0,04 | 15,0 | 7,5 | 0,68 | |
|  | | лук -10 |  | 0.25 | - | 1.43 | 32.25 | 0,007 | 0,003 | 1,5 | 4,65 | 0,12 | |
|  | | морковь- 10 |  | 0.26 | 0.02 | 1.4 | 6.6 | 0,012 | 0,014 | 1,0 | 10,2 | 0,24 | |
|  | | масло сливочное-3 |  | 0.02 | 2.5 | - | 22.44 | Сл. | 0 | 0,02 | 0,66 | 0,005 | |
|  | | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | |
|  | | томатная паста-8 |  | - | - | 1,26 | 6,32 | 0,004 | 0,002 | 2,08 | 1,6 | 0,184 | |
|  | | сметана-8 |  | 0,104 | 1,2 | 0,112 | 11,72 | 0 | 0,004 | 0,008 | 3,4 | 0,012 | |
|  | | **Гуляш с подливой** | **60/30** | **15,97** | **9,31** | **6,29** | **207,99** | **0,085** | **0,158** | **4,58** | **23,07** | **2,52** | |
|  | | мясо-75 |  | 15,15 | 5,25 | - | 108,0 | 0,052 | 0,135 | Сл. | 7,5 | 2,1 | |
|  | | лук-10 |  | 0.25 | - | 1.43 | 32.25 | 0,007 | 0,003 | 1,5 | 4,65 | 0,12 | |
|  | | морковь-10 |  | 0.26 | 0.02 | 1.4 | 6.6 | 0,012 | 0,014 | 1,0 | 10,2 | 0,24 | |
|  | | масло растительное-5 |  | 0 | 4,1 | - | 44,95 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | |
|  | | томатная паста-8 |  | - | - | 1,26 | 6,32 | 0,004 | 0,002 | 2,08 | 1,6 | 0,184 | |
|  | | мука-3 |  | 0,31 | 0,04 | 2,2 | 9,87 | 0,01 | 0,004 | 0 | 0,72 | 0,06 | |
|  | | **Пюре картофельное** | **120** | **3,73** | **5,12** | **30,73** | **176,4** | **0,187** | **0,112** | **30,285** | **46,35** | **1,385** | |
|  | | картофель – 170(160;175;180) |  | 3,0 | 0,15 | 29,55 | 124,5 | 0,18 | 0,08 | 30,0 | 15,0 | 1,35 | |
|  | | молоко- 25 |  | 0,7 | 0,8 | 1,18 | 14,5 | 0,007 | 0,032 | 0,25 | 30,25 | 0,025 | |
|  | | масло сливочное-5 |  | 0,03 | 4,17 | - | 37,4 | Сл. | 0 | 0,035 | 1,1 | 0,01 | |
|  | | **Компот из сухофруктов** | **180** | **0,32** | **-** | **24,87** | **99,6** | **0,01** | **0,02** | **0,93** | **25,84** | **25,71** | |
|  | | сухофрукты-15 |  | 0,32 | - | 12,9 | 54,72 | 0,01 | 0,02 | 0,93 | 25,6 | 2,67 | |
|  | | сахар-10 |  | - | - | 11,97 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,04 | |
|  | | **Хлеб пшеничный** | **30** | **3,8** | **0,45** | **25,0** | **113,0** | **0,08** | **0,05** | **0** | **13,0** | **0,9** | |
|  | | **Хлеб ржаной** | **30** | **1.88** | **0.28** | **19.92** | **85.6** | **0,032** | **0,032** | **-** | **8,4** | **0,8** | |
|  | | **Итого:** |  | **32,664** | **22,0** | **133,552** | **910,55** | **0,537** | **0,497** | **69,403** | **184,57** | **34,536** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Лапшевник творожно –вермишелевый со сгущенным молоком** | **150/20** | **13,685** | **10,27** | **44,19** | **322,27** | **0,086** | **0,195** | **0,54** | **125,09** | **0,914** | |
|  | | творог-50 |  | 6,5 | 2,5 | 1,5 | 60,5 | 0,005 | 0,035 | 0,06 | 18,75 | 0,05 | |
|  | | вермишель-30 |  | 3,12 | 0,27 | 22,56 | 99,6 | 0,051 | 0,024 | - | 5,4 | 0,36 | |
|  | | сахар-8 |  | - | - | 7,64 | 31,2 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,024 | |
|  | | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | | яйцо**-**12 |  | 1,905 | 1,66 | 0,11 | 23,55 | 0,01 | 0,066 | - | 8,25 | 0,405 | |
|  | | молоко-25 |  | 0,7 | 0,8 | 1,18 | 14,5 | 0,01 | 0,03 | 0,25 | 30,25 | 0,025 | |
|  | | молоко сгущенное-20 |  | 1,44 | 1,7 | 11,2 | 63,0 | 0,01 | 0,04 | 0,2 | 61,4 | 0,04 | |
|  | | **Кофейный напиток на молоке** | **180** | **5,04** | **5,76** | **20,44** | **55,32** | **0,105** | **0,71** | **7,48** | **223,65** | **0,222** | |
|  | | молоко -180 |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 10,44 | 0,05 | 0,54 | 1,8 | 217,8 | 0,18 | |
|  | | кофейный напиток-1,8 |  | **-** | **-** | **-** | **-** | 0,055 | 0,17 | 5,68 | 5,61 | 0,002 | |
|  | | сахар-10 |  | - | - | 11,97 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,04 | |
|  | | **Апельсин** | **130** | **1,17** | **-** | **10,92** | **49,4** | **0,05** | **0,04** | **78,0** | **44,2** | **0,39** | |
|  | | **Итого:** |  | **19,895** | **16,03** | **75,55** | **426,99** | **0,241** | **0,945** | **86,02** | **392,94** | **1,526** | |
|  | | ***Итого за VIII день:*** |  | ***66,956*** | ***60,29*** | ***324,512*** | ***2041,64*** | ***1,78*** | ***2,653*** | ***214,613*** | ***960,32*** | ***38,527*** | |

**IX день: четверг** Неделя: вторая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва, мг** | | |
|  |  | |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Напиток витаминизированный** | **50** | **-** | **-** | **46,0** | **184,0** | **0,75** | **0,85** | **50,0** | **0** | **0** | |
|  | | **Каша пшенная молочная** | **200** | **7,74** | **10,0** | **29,78** | **233,10** | **0,18** | **0,258** | **1,93** | **236,32** | **1,62** | |
|  | | крупа пшенная -20 |  | 2,4 | 0,58 | 13,86 | 66,8 | 0,12 | 0,008 | 0 | 5,4 | 1,4 | |
|  | | молоко -170 |  | 5,32 | 6,08 | 8,93 | 110,2 | 0,06 | 0,25 | 1,9 | 229,9 | 0,19 | |
|  | | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | | сахар-7 |  | - | - | 6,99 | 26,18 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 0,021 | |
|  | | **Какао на молоке** | **180** | **5,28** | **5,94** | **20,71** | **59,05** | **0,05** | **0,54** | **1,8** | **218,22** | **0,34** | |
|  | | молоко- 180 |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 10,44 | 0,05 | 0,54 | 1,8 | 217,8 | 0,18 | |
|  | | какао-1 |  | 0,24 | 0,18 | 0,28 | 3,73 | 0 | 0 | - | 0,18 | 0,12 | |
|  | | сахар- 12 |  | - | - | 11,97 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,04 | |
|  | | **Хлеб** | **40** | 3,04 | 0.36 | 19.88 | 90.4 | 0,06 | 0,04 | - | 10,4 | 0,064 | |
|  | | **Масло сливочное** | **10** | 0.06 | 8.34 | - | 74.8 | Сл. | 0,001 | 0,07 | 2,2 | 0,02 | |
|  | | **сыр** | **10** | 2,25 | 2,88 | - | 35,64 | 0 | 0,03 | 0,153 | 94,5 | - | |
|  | | **Итого:** |  | **18,37** | **27,52** | **116,37** | **676,99** | **1,04** | **1,72** | **53,95** | **561,64** | **2,04** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Йогурт** | **110** | **8,5** | **2,55** | **14,45** | **119,0** | **0,05** | **0,255** | **1,02** | **210,8** | **0,17** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Салат из свеклы с яблоками** | **60** | **1,27** | **1,99** | **7,76** | **60,78** | **0,014** | **0,128** | **9,6** | **29,1** | **5,38** | |
|  | | свекла -70 |  | 1,19 | - | 5,46 | 33,6 | 0,014 | 0,028 | 7,0 | 25,9 | 0,98 | |
|  | | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | |
|  | | яблоки - 20 |  | 0,08 | - | 2,26 | 9,2 | 0 | 0,01 | 2,6 | 3,2 | 4,4 | |
|  | | **Суп гороховый с гренками** | **200/10** | **11,03** | **6,115** | **37,18** | **203,8** | **0,33** | **0,178** | **17,52** | **47,11** | **3,175** | |
|  | | мясо -15 |  | 3.03 | 1.05 | - | 21.6 | 0,01 | 0,03 | сл. | 1,5 | 0,42 | |
|  | | картофель – 75 (80; 85; 90) |  | 1.5 | 0.08 | 14.78 | 62.25 | 0,09 | 0,04 | 15,0 | 7,5 | 0,68 | |
|  | | лук -10 |  | 0.25 | - | 1.43 | 32.25 | 0,007 | 0,003 | 1,5 | 4,65 | 0,12 | |
|  | | морковь- 15 |  | 0.26 | 0.02 | 1.4 | 6.6 | 0,012 | 0,014 | 1,0 | 10,2 | 0,24 | |
|  | | масло сливочное-3 |  | 0.02 | 2.5 | - | 22.44 | Сл. | 0 | 0,02 | 0,66 | 0,005 | |
|  | | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | |
|  | | горох -20 |  | 4,83 | 0,34 | 12,12 | 6,78 | 0,19 | 0,038 | - | 18,7 | 1,47 | |
|  | | хлеб-15 |  | 1,14 | 0,135 | 7,45 | 33,9 | ,024 | 0,015 | - | 3,9 | 0,24 | |
|  | | **Голубцы ленивые со сметаной** | **130** | **14,308** | **13,39** | **17,304** | **281,6** | **0,13** | **0,199** | **42,516** | **69,77** | **3,38** | |
|  | | мясо -70 |  | 11,14 | 4,9 | - | 100,8 | 0,05 | 0,13 | Сл. | 7,0 | 1,96 | |
|  | | капуста-80 |  | 1,44 | - | 4,32 | 22,4 | 0,048 | 0,04 | 40,0 | 38,0 | 0,8 | |
|  | | лук-10 |  | 0.25 | - | 1.43 | 32.25 | 0,007 | 0,003 | 1,5 | 4,65 | 0,12 | |
|  | | морковь-20 |  | 0.26 | 0.02 | 1.4 | 6.6 | 0,012 | 0,014 | 1,0 | 10,2 | 0,24 | |
|  | | рис-10 |  | 0,7 | 0,06 | 7,73 | 32,3 | 0,01 | 0 | 0 | 2,4 | 0,18 | |
|  | | масло растительное-5 |  | 0 | 5,97 | - | 53,94 | - | - | - | - | - | |
|  | | сметана-12 |  | 0,208 | 2,4 | 0,224 | 23,44 | 0,002 | 0,008 | 0,016 | 6,8 | 0,024 | |
|  | | мука-3 |  | 0,31 | 0,04 | 2,2 | 9,87 | 0,01 | 0,004 | 0 | 0,72 | 0,06 | |
|  | | **Кисель из сока** | **180** | **0,051** | **-** | **58,68** | **89,0** | **0,007** | **0** | **1,4** | **8,2** | **017** | |
|  | | крахмал-6 |  | 0,051 | - | 40,86 | 20,1 | 0 | 0 | 0 | 2,4 | Сл. | |
|  | | сахар -12 |  | - | - | 9,98 | 37,4 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,03 | |
|  | | сок- 50 |  | - | - | 7,84 | 31,5 | 0,007 | - | 1,4 | 5,6 | 0,14 | |
|  | | **Хлеб пшеничный** | **74** | **6,84** | **0,81** | **44,73** | **203,4** | **0,68** | **0,09** | **0** | **23,7** | **1,54** | |
|  | | **Итого:** |  | **33,49** | **22,31** | **165,65** | **838,58** | **1,16** | **0,59** | **71,04** | **177,88** | **13,64** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Сельдь соленая** | **70** | **17,25** | **10,49** | **1,43** | **195,23** | **0,007** | **0,003** | **1,5** | **4,65** | **145,12** | |
|  | | сельдь-100 |  | 17 | 8,5 | - | 145,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 145,0 | |
|  | | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | - | - | - | - | - | |
|  | | лук-15 |  | 0.25 | - | 1.43 | 32.25 | 0,007 | 0,003 | 1,5 | 4,65 | 0,12 | |
|  | | **Картофель отварной** | **120** | **3,03** | **4,32** | **29,55** | **161,90** | **0,18** | **0,08** | **30,035** | **16,1** | **1,36** | |
|  | | картофель – 170(160;175;180) |  | 3,0 | 0,15 | 29,55 | 124,5 | 0,18 | 0,08 | 30,0 | 15,0 | 1,35 | |
|  | | масло сливочное-5 |  | 0,03 | 4,17 | - | 37,4 | Сл. | 0 | 0,035 | 1,1 | 0,01 | |
|  | | **Яйцо отварное - 20** | **20** | 2,54 | 2,22 | 0,14 | 31,4 | 0,013 | 0,2 | - | 11 | 0,54 | |
|  | | **Чай** | **180** | **0,002** | **0** | **11,97** | **44,89** | **0** | **0,005** | **5,0** | **9,69** | **0,45** | |
|  | | чай-0,5 |  | 0,002 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,005 | 5,0 | 9,45 | 0,41 | |
|  | | сахар-14 |  | - | - | 11,97 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,04 | |
|  | | **Хлеб ржаной** | **30** | 1.88 | 0.28 | 19.92 | 85.6 | 0,032 | 0,032 | - | 8,4 | 0,8 | |
|  | | **Яблоко** | **130** | 0,52 | - | 14,69 | 59,8 | 0,013 | 0,039 | 169 | 20,8 | 28,6 | |
|  | | **Итого:** |  | **25,222** | **17,31** | **77,70** | **578,82** | **0,24** | **0,36** | **205,54** | **70,64** | **176,87** | |
|  | | ***Итого IX за день:*** |  | ***85,58*** | ***69,69*** | ***374,17*** | ***2213,39*** | ***2,46*** | ***2,93*** | ***331,55*** | ***1020,96*** | ***192,72*** | |

**X день: пятница** Неделя: вторая Сезон: осеннее-зимний Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва, мг** | | |
|  |  | |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Напиток витаминизированный** | **50** | **-** | **-** | **46,0** | **184,0** | **0,75** | **0,85** | **50,0** | **0** | **0** | |
|  | | **Каша гречневая молочная** | **180** | **7,86** | **9,94** | **29,52** | **232,1** | **0,18** | **3,63** | **1,9** | **273,96** | **1,811** | |
|  | | крупа гречневая -20 |  | 2,52 | 0,52 | 13,6 | 65,8 | 0,1 | 0,04 | 0 | 14,0 | 1,6 | |
|  | | молоко -165 |  | 5,32 | 6,08 | 8,93 | 110,2 | 0,06 | 0,25 | 1,9 | 229,9 | 0,19 | |
|  | | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | |
|  | | сахар-7 |  | - | - | 6,99 | 26,18 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 0,021 | |
|  | | **Чай с лимоном** | **180** | **0,047** | **0** | **12,15** | **46,44** | **0,002** | **0,006** | **7,0** | **11,69** | **0,48** | |
|  | | чай-0,5 |  | 0,002 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,005 | 5,0 | 9,45 | 0,41 | |
|  | | сахар-10 |  | - | - | 11,97 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,04 | |
|  | | лимон-5 |  | 0,045 | - | 0,18 | 1,55 | 0,002 | 0,001 | 2,0 | 2,0 | 0,03 | |
|  | | **Хлеб** | **40** | **3,04** | **0.36** | **19.88** | **90.4** | **0,06** | **0,04** | **-** | **10,4** | **0,064** | |
|  | | **Масло сливочное** | **10** | **0.06** | **8.34** | **-** | **74.8** | **Сл.** | **0,001** | **0,07** | **22,0** | **0,02** | |
|  | | **Печенье** | **30** | **3,75** | **5,9** | **11,8** | **208,5** | **0,04** | **0,04** | **-** | **10,0** | **0,5** | |
|  | | ***Итого:*** |  | ***14,757*** | ***24,54*** | ***119,35*** | ***836,24*** | ***1,032*** | ***4,57*** | ***58,97*** | ***328,05*** | ***2,875*** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Сок** | **200** | **1,0** | **0** | **23,4** | **94,0** | **0,02** |  | **4,0** | **16,0** | **0,4** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Помидор соленый** | **55** | **0,66** | **0** | **2,28** | **12,6** | **0,006** | **-** | **9,0** | **6,0** | **0,48** | |
|  | | **Суп рисовый с мясом** | **200** | **5,46** | **8,417** | **25,45** | **218,96** | **0,129** | **0,077** | **17,52** | **27,81** | **1,675** | |
|  | | мясо (птицы)-15 |  | 2,73 | 2,76 | 0,11 | 36,15 | 0,01 | 0,02 | - | 2,4 | 0,45 | |
|  | | рис - 10 |  | 0,7 | 0,06 | 7,73 | 32,3 | 0,01 | 0 | 0 | 2,4 | 0,18 | |
|  | | картофель – 78 (80; 85; 90) |  | 1.5 | 0.08 | 14.78 | 62.25 | 0,09 | 0,04 | 15,0 | 7,5 | 0,68 | |
|  | | лук -10 |  | 0.25 | - | 1.43 | 32.25 | 0,007 | 0,003 | 1,5 | 4,65 | 0,12 | |
|  | | морковь- 10 |  | 0.26 | 0.02 | 1.4 | 6.6 | 0,012 | 0,014 | 1,0 | 10,2 | 0,24 | |
|  | | чеснок - |  | 0,065 | - | 0,052 | 0,46 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 0,015 | |
|  | | масло растительное-2 |  | 0 | 2,997 | - | 26,97 | - | - | - | - | - | |
|  | | масло сливочное-3 |  | 0.02 | 2.5 | - | 22.44 | Сл. | 0 | 0,02 | 0,66 | 0,005 | |
|  | | **Овощное рагу с мясом птицы** | **180** | **23,67** | **10,92** | **26,52** | **328,89** | **0,289** | **0,294** | **58,58** | **70,87** | **4,55** | |
|  | | мясо-95 |  | 19,19 | 6,65 | - | 136,8 | 0,07 | 0,171 | Сл. | 9,5 | 2,66 | |
|  | | картофель70;80 |  | 1,4 | 0,07 | 13,79 | 58,1 | 0,084 | 0,035 | 14,0 | 7,0 | 0,63 | |
|  | | капуста -55 |  | 1,26 | - | 3,78 | 19,6 | 0,042 | 0,035 | 35,0 | 33,6 | 0,7 | |
|  | | лук-10 |  | 0.25 | - | 1.43 | 32.25 | 0,007 | 0,003 | 1,5 | 4,65 | 0,12 | |
|  | | морковь-10 |  | 0.26 | 0.02 | 1.4 | 6.6 | 0,012 | 0,014 | 1,0 | 10,2 | 0,24 | |
|  | | масло растительное-2 |  | 0 | 4,1 | - | 44,95 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | |
|  | | томатная паста-8 |  | - | - | 1,26 | 6,32 | 0,004 | 0,002 | 2,08 | 1,6 | 0,184 | |
|  | | горошек зеленый-15 |  | 1,0 | 0,04 | 2,66 | 14,4 | 0,06 | 0,03 | 5,0 | 5,2 | 0,14 | |
|  | | мука-3 |  | 0,31 | 0,04 | 2,2 | 9,87 | 0,01 | 0,004 | 0 | 0,72 | 0,06 | |
|  | | **Компот из сухофруктов** | **180** | **0,32** | **-** | **24,87** | **99,6** | **0,01** | **0,02** | **0,93** | **25,84** | **25,71** | |
|  | | сухофрукты-18 |  | 0,32 | - | 12,9 | 54,72 | 0,01 | 0,02 | 0,93 | 25,6 | 2,67 | |
|  | | сахар -10 |  | - | - | 11,97 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,04 | |
|  | | **Хлеб пшеничный** | **30** | **3,8** | **0,45** | **25,0** | **113,0** | **0,08** | **0,05** | **0** | **13,0** | **0,9** | |
|  | | **Хлеб ржаной** | **30** | **1.88** | **0.28** | **19.92** | **85.6** | **0,032** | **0,032** | **-** | **8,4** | **0,8** | |
|  | | **Итого:** |  | **35,79** | **20,07** | **124,04** | **858,65** | **0,55** | **0,47** | **86,03** | **151,92** | **34,115** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Сырники со сметанной подливой** | **160/30** | **19,69** | **26,48** | **44,78** | **498,16** | **0,131** | **0,199** | **0,175** | **63,96** | **1,468** | |
|  | | творог-100 |  | 13,0 | 5,0 | 3,0 | 121,0 | 0,01 | 0,07 | 0,12 | 37,5 | 0,1 | |
|  | | мука -30 |  | 4,24 | 0,52 | 29,28 | 131,6 | 0,1 | 0,048 | 0 | 9,6 | 0,84 | |
|  | | яйцо-10 |  | 1,905 | 1,66 | 0,11 | 23,55 | 0,01 | 0,7 | - | 8,25 | 0,405 | |
|  | | сахар-3 |  | - | - | 2,99 | 11,22 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0,01 | |
|  | | масло сливочное-4 |  | 0,04 | 5,0 | - | 44,88 | Сл. | 0 | 0,04 | 1,32 | 0,01 | |
|  | | сметана-12 |  | 0,195 | 2,25 | 0,21 | 21,98 | 0,001 | 0,007 | 0,015 | 6,37 | 0,022 | |
|  | | сахар-7 |  | - | - | 6,99 | 26,18 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 0,021 | |
|  | | мука-3 |  | 0,31 | 0,04 | 2,2 | 9,87 | 0,01 | 0,004 | 0 | 0,72 | 0,06 | |
|  | | масло растительное- |  | 0 | 11,99 | - | 107,88 | - | - | - | - | - | |
|  | | **Кофейный напиток на молоке** | **180** | **5,04** | **5,76** | **20,44** | **55,32** | **0,105** | **0,71** | **7,48** | **223,65** | **0,222** | |
|  | | молоко -180 |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 10,44 | 0,05 | 0,54 | 1,8 | 217,8 | 0,18 | |
|  | | кофейный напиток-1,8 |  | **-** | **-** | **-** | **-** | 0,055 | 0,17 | 5,68 | 5,61 | 0,002 | |
|  | | сахар-10 |  | - | - | 11,97 | 44,88 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0,04 | |
|  | | **Итого:** |  | **24,73** | **32,24** | **65,22** | **553,48** | ***0,236*** | ***0,909*** | ***7,655*** | ***287,61*** | ***1,69*** | |
|  | | **Итого за X день:** |  | ***76,277*** | ***76,85*** | ***332,01*** | ***2342,37*** | ***11,122*** | ***5,95*** | ***156,655*** | ***783,58*** | ***39,08*** | |
|  | | **ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ** |  | ***766,02*** | ***639,82*** | ***3511,59*** | ***2342,37*** | ***29,35*** | ***32,44*** | ***2286,19*** | ***9168,86*** | ***456,33*** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты **(САД)** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | всего | Факт на 1реб. | N | % |
| Молоко, кисломолочн. | 330 | 370 | 460 | 240 | 480 | 410 | 500 | 405 | 460 | 345 | 4000 | 400 | 400 | 100 |
| Творог | - | - | 100 | 50 | - | 100 | - | 50 | - | 100 | 400 | 40 | 40 | 100 |
| Сметана | 12 | 8 | 12 | 6 | 8 | 12 | - | 8 | 12 | 12 | 90 | 9 | 9 | 100 |
| Сыр | - | 10 | - | 10 | - | 10 | 10 | 10 | 10 | - | 60 | 6 | 6 | 100 |
| Мясо | 85 | - | - | 85 | 85 | 85 | 85 | 90 | 85 | - | 600 | 60 | 60 | 100 |
| Птица (куры) | - | 120 | 110 | - | - | - | - | - | - | 110 | 340 | 34 | 34 | 100 |
| Рыба (филе) | - | 120 | - | - | 170 | - | - | - | 100 | - | 390 | 39 | 39 | 100 |
| Яйцо | 50 | 5 | 12 | 25 | - | 18 | 60 | 12 | 16 | 12 | 210 | 21 | 21 | 100 |
| Картофель: с 01.09 по 31.10 | 75 | 75 | 210 | 210 | 210 | 210 | 210 | 210 | 210 | 140 | 1750 | 175 | 175 | 100 |
| С 31.10 по 31.12 | 80 | 80 | 226 | 226 | 226 | 226 | 226 | 226 | 226 | 158 | 1900 | 190 | 190 | 100 |
| С 31.12 по 28.02 | 85 | 85 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 305 | 85 | 2000 | 200 | 200 | 100 |
| С 29.02 по 01.09 | 90 | 90 | 245 | 245 | 245 | 245 | 245 | 245 | 245 | 255 | 2150 | 215 | 215 | 100 |
| Овощи, зелень | 170 | 367 | 90 | 95 | 389 | 189 | 170 | 160 | 190 | 180 | 2000 | 200 | 200 | 100 |
| Фрукты свежие | 130 | 5 | 130 | 25 | 130 | 5 | 135 | 135 | 150 | 5 | 850 | 85 | 85 | 100 |
| Фрукты сухие | - | 20 | - | 30 | - | 15 | - | 15 | - | 20 | 100 | 10 | 10 | 100 |
| Соки | 60 | - | 60 | 200 | 60 | - | 60 | - | 60 | 200 | 700 | 70 | 70 | 100 |
| Напитки витамин. | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 500 | 50 | 50 | 100 |
| Хлеб ржаной | 30 | 60 | 30 | 30 | 60 | 30 | 70 | 30 | 30 | 30 | 400 | 40 | 40 | 100 |
| Хлеб пшеничный | 88 | 84 | 70 | 70 | 83 | 70 | 70 | 70 | 125 | 70 | 800 | 80 | 80 | 100 |
| Крупы, бобовые | - | 40 | 20 | 40 | 30 | 40 | 20 | 30 | 50 | 30 | 300 | 30 | 30 | 100 |
| Макаронные изделия | 32 | 20 | - | 8 | - | - | - | 30 | - | - | 90 | 9 | 9 | 100 |
| Мука пшеничная | 70 | 6 | 40 | 60 | 9 | 3 | 20 | 3 | 3 | 36 | 250 | 25 | 25 | 100 |
| Крахмал | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 30 | 3 | 3 | 100 |
| Сливочное масло | 24 | 24 | 25 | 24 | 23 | 24 | 24 | 23 | 19 | 20 | 230 | 23 | 23 | 100 |
| Масло растит. | 20 | 8 | 5 | 8 | 10 | 8 | 8 | 7 | 10 | 6 | 90 | 9 | 9 | 100 |
| Кондитерские изделия | - | - | 35 | - | 35 | - | - | - | - | 30 | 100 | 10 | 10 | 100 |
| Чай | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 5 | 0,5 | 0,5 | 100 |
| Какао | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 5 | 0,5 | 0,5 | 100 |
| Кофейный напиток | - | 1,8 | - | 1,8 | - | 1,8 | - | 1,8 | - | 1,8 | 9 | 0,9 | 0,9 | 100 |
| Дрожжи | 2,5 | - | - | 2,5 | - | - | - | - | - | - | 5 | 0,5 | 0,5 | 100 |
| Сахар | 40 | 40 | 50 | 50 | 40 | 50 | 40 | 50 | 40 | 50 | 450 | 45 | 45 | 100 |
| Соль | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 50 | 5 | 5 | 100 |

**Накопительная ведомость за 10 дней**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1день | 2день | 3день | 4день | 5день | 6день | 7день | 8день | 9день | 10день |
|  | Напиток витам. |  | Напиток вит. | Напиток витам. | Напиток вит. |  | Напиток вит. |  | Напиток вит. | Напиток вит |
| Завтрак | Яйцо отварное  Икра кабачковая | Суп молочный вермишел. | Каша манная мол. | Плов сладкий с яблоками | Каша овсяная молочная | Каша гречневая молочная | Каша рисовая молочная | Каша сборная | Каша пшённая мол. | Каша гречневая мол. |
| Чай с сахаром  и лимоном | Кофейн.  напиток на мол | Чай с сахаром  и лимоном | Чай с сахаром  и лимоном | Какао на молоке | Чай с сахаром  и лимоном | Какао на мол. | Чай с сахаром  и лимоном | Какао на мол. | Чай с сахаром  и лимоном |
| Хлеб с маслом | Хлеб с маслом  сыр | Хлеб с маслом  печенье | Хлеб с маслом  сыр | Хлеб с маслом  печенье | Хлеб с маслом  сыром | Хлеб с маслом  сыр | Хлеб с маслом  Сыр | Хлеб с маслом  сыр | Хлеб с маслом  печенье |
| 10часов | Йогурт | Напит.вит. | Ряженка | Сок | Йогурт | Напит.вит | Ряженка | Напит.вит. | Йогурт | Сок |
| Обед | Свекла отварная с зеленым горош. и луком | Салат из моркови | Салат из сол. Помидор | Салат витаминный | Салат из зел.гор.  (фасоли)  конс. | Свекла отварная с зел.гор. и луком | Салат из кваш. капусты | Огурец сол. | Салат из свеклы с яблоком | Помидор сол. |
| Суп картофельный с гренками | Борщ со сметаной | Кулеш пшённый | Суп вермишелевый | Рассольник со сметаной | Щи сосметаной | Суп с клёцками | Свекольник со сметаной | Суп гороховый с гренками | Суп рисовый с мясом |
| Котлета гов. с подливой | Плов с мясом | Жаркое по домашнему | Запеканка картофельная с мясом | Биточки говяжьи с подливой | Кнели гов. с подливой | Азу | .Гуляш с подливой | Голубцы ленивые со сметаной | Овощное рагу с мясом |
| Вермишель отварная со слив. маслом |  |  |  | Капуста тушённая | Пюре картофельное | Картофель отварной | Пюре картофельн |  |  |
| Кисель из сока | Компот из с/х фр. | Кисель из сока | Компот из с/х фр. | Кисель из сока | Компот из с/х фр. | Кисель из сока | Компот из с/х фр. | Кисель из сока | Компот из с/х фр. |
| Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  | Хлеб ржаной |
| Ужин | Булка домашняя со сметанной подливой | Котлета рыбная в том. соусе | Вареники ленивые | Ватрушка с творогом | Рыба тушённая с подливой | Запеканка твор.-ман. Со сгущ.мол. | Омлет | Лапшевник твор.-верм. со сгущ. мол. | Селдь сол. | Сырники со сметанной подливой |
|  | Капуста тушеная | Сметанная подлива |  | Картофель тушённый с луком |  | Икра кабачковая |  | Картофель отварной. Яйцо отварное |  |
| Какао на молоке | Чай с сахаром  и лимоном | Какао на молоке | Кофейный нап. на молоке | Чай с сахаром  и лимоном | Кофейный нап. на молоке | Чай с сахаром  и лимоном | Кофейный нап. на молоке | Чай | Кофейный нап. на молоке |
|  | Хлеб ржаной |  |  | Хлеб ржаной |  | Хлеб ржаной |  | Хлеб ржаной |  |
|  | Яблоко |  | Апельсин |  | Яблоко |  | Банан | Апельсин | Яблоко |  |