Утверждаю

Заведующий МБДОУ Детский сад №6

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А.Парамошкина

**Примерное цикличное десятидневное меню**

**МБДОУ Детский сад №6 комбинированного вида**

**Меню №**

**/зимний -весенний/**

Учреждение работает на йодированных продуктах

(соль)

В зимне-весенний период в рацион воспитанников введены продукты,

повышающие иммунитет (витаминизированные напитки)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон :зимний -весенний

Возрастная категория :с 1 до 3лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг.**  **ценность** | **Витамины** | | | **Мин-ные**  **вещества** | | **№ рецептур** |
| 8.15-8.35 завтрак |  | Б | Ж | У | ККал | В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
| Макароны с сыром | 150/10 | 9,28 | 10 | 22,71 | 217,99 | 0.04 | 0,07 | 0.13 | 104,59 | 1,14 | 206 |
| Коф.напиток со сгущ.молоком | 180 | 2 | 2.3 | 17 | 102 | 0.02 | 0.02 | 0.35 | 107.5 | 0.08 | 75 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | 0.02 | 0.02 |  | 4,8 | 0.23 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого |  | 12,82 | 15,76 | 49,46 | 397,99 |  |  |  |  |  |  |
| 10.00 полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вафли | 7 | 0,2 | 0,49 | 11,3 | 29,35 |  |  |  |  |  | 152 |
| снежок | 150 | 4.12 | 4.53 | 6.15 | 117,33 | 0,01 | 0,26 | 1,05 | 171,55 | 0,12 | 80 |
| итого |  | 4,32 | 5,02 | 17,45 | 146,68 |  |  |  |  |  |  |
| 12.30-12.50 обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с крупой | 180 | 2,44 | 1,38 | 10,44 | 91,2 | 0.05 | 0.03 | 3,78 | 8,53 | 0.51 | 61 |
| Соленый огурец | 25 | 0.05 |  | 0.1 | 0.83 |  |  | 0.33 | 1.45 | 0.05 | б/н |
| Жаркое по- домашнему | 170 | 16,2 | 17,5 | 14,8 | 309,04 | 0,8 | 0,7 |  | 48.5 | 3.1 | 141 |
| Кисель плодово-ягодный концентрат | 150 | 0,4 | 0,018 | 25,24 | 68,7 | 0,01 | 0,01 | 50 | 0,7 | 0,8 | 81 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,73 | 75,6 |  |  |  |  |  | 148 |
| итого |  | 21,49 | 19,29 | 68,31 | 545,37 |  |  |  |  |  |  |
| 15.20-15.40 уплотненный полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Творожно-манная запеканка со сгущенным молоком | 130/20 | 12.40 | 10.99 | 25,74 | 372 | 0.09 | 0.19 | 0.19 | 165.34 | 0,93 | 61 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,3 | 0,16 | 22.5 | 83,58 |  |  |  | 7,5 | 1,5 | 83 |
| итого |  | 12.7 | 11.15 | 48,24 | 455,58 |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  | 51,33 | 51,22 | 183,46 | 1545,62 |  |  |  |  |  |  |

День: ВТОРНИК

Неделя: первая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория : с 1 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг.**  **ценность** | **Витамины** | | | **Мин-ные**  **вещества** | | **№ рецептур** |
| 8.15-8.35 завтрак |  | Б | Ж | У | ККал | В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
| Омлет на натуральном молоке | 130 | 16,2 | 18,1 | 2,2 | 222 | 0.10 | 1,12 | 0.32 | 251,1 | 2,12 | 116 |
| Какао на молоке | 150 | 3.67 | 3.19 | 15,82 | 107 | 0.06 | 0.17 | 1.43 | 121 | 0.43 | 82 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 35/6/5 | 2.44 | 4,56 | 14.14 | 117,64 | 0.04 | 0.03 | 0,02 | 9.3 | 0.62 | 2 |
| итого |  | 22,31 | 25,85 | 32,16 | 446,64 |  |  |  |  |  |  |
| 10.00 полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье  Молоко кипяченое | 10  180 | 2,05  5,52 | 1,15  3,95 | 6,6  8 | 47  103,12 | 0,05 | 0,12 | 2,15 | 156 | 0,22 | 151  77 |
| 12.30-12.50 обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник со сметаной | 200/5 | 3,38 | 1,9 | 12,24 | 94,74 | 0,01 | 0.08 | 0.11 | 42,6 | 0.81 | 34 |
| Каша гречневая с маслом | 100 | 3 | 4,27 | 14,6 | 175,33 | 0.04 | 0.05 | 4.5 | 16,62 | 1,6 | 39 |
| Салат из свеклы | 40 | 0.37 | 0.03 | 3.48 | 21,24 | 0.01 | 0.02 | 1.44 | 7.82 | 0.21 | 33 |
| Сосиски отварные | 40 | 5,1 | 12,41 | 0,09 | 152 | 0,14 | 0,112 | 16,95 | 24,5 | 1,26 | 57 |
| Компот из сухофруктов | 150/6 | 1,6 | 0,1 | 26,5 | 142 | 0,02 | 0,04 | 0,5 | 50,32 | 1,44 | 76 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0.4 | 17,73 | 75,6 |  |  |  |  |  | 148 |
| итого |  | 15,85 | 19,11 | 74,64 | 660,91 |  |  |  |  |  |  |
| 15.30-15.45 уплотненный полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи со сгущенным молоком | 75,15 | 6,2 | 5,49 | 32,30 | 203,49 | 0.04 | 0.05 | 0,09 | 82,65 | 0.46 | 168 |
| Суп молочный с вермишелью | 150 | 4,2 | 6,52 | 17 | 182,3 | 0,01 | 0,2 | 1 | 152,3 | 0.03 | 3 |
| Чай с сахаром | 150/6 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 83,58 |  |  |  | 7,5 | 1,5 | 83 |
| итого |  | 10,7 | 27,8 | 71,8 | 469,37 |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  | 56,43 | 77,86 | 193,2 | 1727,04 |  |  |  |  |  |  |

День: СРЕДА

Неделя: первая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория :с 1 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг.**  **ценность** | **Витамины** | | | **Мин-ные**  **вещества** | | **№ рецептур** |
| 8.15-8.35 завтрак |  | Б | Ж | У | ККал | В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
| Каша пшенная молочная | 180 | 5,52 | 7,2 | 22,6 | 215 | 0,1 | 0,24 | 1,15 | 154,3 | 1,16 | 2 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 2 | 2,3 | 17 | 102 | 0,02 | 0,02 | 0,35 | 107,5 | 0,083 | 175 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | 0,02 | 0,02 |  | 4,8 | 0,23 | 16 |
| итого |  | 9,06 | 12,96 | 49,35 | 395 |  |  |  |  |  |  |
| 10.00 полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок | 150 | 0,3 | 0,96 | 8,2 | 36,28 | 0,01 | 0,01 | 1 | 5 | 0,85 | 79 |
| фрукт | 70 | 0,9 | 0,3 | 4,8 | 57 | 0,2 | 0,03 | 6 | 4,8 | 0,36 | 98 |
| итого |  | 1,2 | 1,26 | 13 | 93,28 |  |  |  |  |  |  |
| 12.30-12.50 обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый с мясом | 200 | 5,12 | 0,4 | 19,2 | 127,35 | 0,2 | 0,03 | 4,37 | 46,2 | 1,18 | 32 |
| Салат из моркови | 40 | 0,74 | 0,05 | 6,96 | 28,95 | 0,01 | 0,03 | 2,88 | 15,64 | 0,41 | 38 |
| Рис отварной с маслом | 130/5 | 2,37 | 6,31 | 24,62 | 164,48 | 0,02 | 0,01 |  | 3,55 | 0,35 | 41 |
| Рыбные биточки | 60 | 7,98 | 4,72 | 3,12 | 107 | 0,06 | 0,08 | 4,04 | 85 | 0,64 | 37 |
| Кисель | 150 | 0,4 | 0,018 | 25,24 | 68,7 | 0,01 | 0,01 | 50 | 0,7 | 0,8 | 81 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,73 | 75,6 |  |  |  |  |  | 148 |
| итого |  | 19,01 | 11,89 | 96,87 | 572,08 |  |  |  |  |  |  |
| 15.3-15.45 уплотненный полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гренки | 25 | 3,17 | 1,21 | 11,98 | 99,48 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 38,44 | 0,55 | 92 |
| Рагу овощное со сметаной | 150/5 | 2,7 | 2,89 | 19,5 | 206,36 | 2,58 | 0,15 | 33,7 | 53,38 | 1,87 | 176 |
| Чай с сахаром | 150/6 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 83,58 |  |  |  | 7,5 | 1,5 | 83 |
| итого |  | 6,17 | 4,26 | 53,98 | 389,42 |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  | 35,44 | 30,37 | 213,2 | 1549,78 |  |  |  |  |  |  |

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: первая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг.**  **ценность** | **Витамины** | | | **Мин-ные**  **вещества** | | **№ рецептур** |
| 8.15-8.35 завтрак |  | Б | Ж | У | ККал | В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
| Каша манная молочная | 150 | 6,18 | 5,67 | 25,29 | 177,09 | 0,04 | 0,07 | 5,28 | 57,09 | 0,43 | 4 |
| Какао на молоке | 200/12 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,06 | 0,17 | 1,43 | 121 | 0,43 | 82 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 35/6/5 | 2,44 | 4,56 | 14,14 | 117,64 | 0,04 | 0,03 | 0,02 | 9,3 | 0,62 | 2 |
| ИТОГО |  | 12,29 | 13,42 | 55,25 | 401,73 |  |  |  |  |  |  |
| 10.00 полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | 10 | 2,05 | 1,15 | 6,6 | 47 |  |  |  |  |  | 151 |
| Снежок | 150 | 4,86 | 4,5 | 7,56 | 97,2 | 0,04 | 0,04 | 1,62 | 217,8 | 0,18 | 80 |
| 12.30-12.50 обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекольник со сметаной | 200/8 | 3,38 | 5,2 | 11,03 | 116,11 | 0,07 | 0,05 | 7,97 | 38,04 | 1,31 | 24 |
| Салат из соленого огурца | 25 | 0,98 | 2 | 4 | 82,01 |  |  | 10,23 |  |  | 21 |
| Ленивые голубцы | 180 | 13,63 | 13,25 | 5,63 | 208,29 | 0,08 | 0,015 | 19,87 | 85,52 | 2,69 | 72 |
| Компот | 150/6 | 1,6 | 0,1 | 26,5 | 142 | 0,02 | 0,04 | 0,5 | 50,32 | 1,44 | 76 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,73 | 75,6 |  |  |  |  | 0 | 148 |
| ИТОГО |  | 21,99 | 20,95 | 64,89 | 624,01 |  |  |  |  |  |  |
| 15.3-15.45 Уплотненный полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая с маслом | 150/5 | 8,26 | 5,63 | 32,51 | 292,5 | 0,2 | 0,12 |  | 17,08 | 5,45 | 65 |
| Крендель сахарный | 55 | 3,15 | 7,65 | 27,8 | 223 | 0,06 | 0,04 |  | 13,58 | 0,89 | 460 |
| Чай с сахаром | 150/6 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 83,58 |  |  |  | 7,5 | 1,5 | 83 |
| итого |  | 11,71 | 13,44 | 82,81 | 599,08 |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  | 52,9 | 53,46 | 217,11 | 1769,02 |  |  |  |  |  |  |

День: ПЯТНИЦА

Неделя: первая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг.**  **ценность** | **Витамины** | | | **Мин-ные**  **вещества** | | **№ рецептур** |
| 8.15-8.35 завтрак |  | Б | Ж | У | ККал | В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
| Каша рисовая молочная | 150/4 | 3,75 | 6,15 | 22,72 | 161,25 | 0,04 | 0,1 | 0,16 | 91,51 | 0,3 | 9 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2 | 2,3 | 17 | 102 | 0,02 | 0,02 | 0,35 | 107,5 | 0,08 | 130 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | 0,02 | 0,02 |  | 4,8 | 0,23 | 16 |
| итого |  | 7,29 | 11,91 | 49,47 | 341,25 |  |  |  |  |  |  |
| 10.00 полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 54 |  |  |  |  |  | 458 |
| Сок | 150 | 0,3 | 0,96 | 8,2 | 36,28 | 0,01 | 0,01 | 1 | 5 | 0,85 | 79 |
| ИТОГО |  | 0,7 | 1,36 | 18 | 90,28 |  |  |  |  |  |  |
| 12.3-12.45 обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи со свежей капустой со сметаной | 200/5 | 2,8 | 3,7 | 13,7 | 119,5 | 9,5 | 0,05 | 0,11 | 45,33 | 0,81 | 34 |
| Салат из моркови и яблок | 40 | 0,56 | 3,48 | 5,24 | 54,6 | 0,03 | 0,03 | 4,62 | 14,12 | 0,88 | 16 |
| Макароны отварные с маслом | 130/5 | 4,69 | 8,69 | 29,5 | 205,6 | 0,07 | 0,01 |  | 7,6 | 0,63 | 44 |
| Оладьи печеночные | 60 | 19,4 | 5,7 | 6,32 | 176 | 0,32 | 2,22 | 15,19 | 8,2 | 7,15 | 48 |
| Кисель | 150 | 0,4 | 0,018 | 25,24 | 68,7 | 0,01 | 0,01 | 50 | 0,7 | 0,8 | 81 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,73 | 75,6 |  |  |  |  |  | 148 |
| Итого |  | 30,25 | 21,98 | 97,73 | 700 |  |  |  |  |  |  |
| 15.30-15.45 Уплотненный полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 120 | 14,01 | 23,84 | 1,86 | 207,48 | 0,07 | 0,99 | 0,26 | 221,57 | 1,97 | 116 |
| Салат из зеленого горошка | 50 | 1,49 | 2,59 | 3,12 | 61,8 | 0,06 | 0,07 | 5,5 | 10,72 | 0,34 | 11 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,15 | 87,46 | 0,08 | 0,02 |  | 6,9 | 0,54 | 87 |
| Чай с лимоном | 150/6/2 | 0,2 |  | 13 | 70,6 |  |  | 6 | 14,6 | 0,72 | 78 |
| ИТОГО |  | 56,19 | 62,55 | 198,33 | 1558,87 |  |  |  |  |  |  |

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: вторая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг.**  **ценность** | **Витамины** | | | **Мин-ные**  **вещества** | | **№ рецептур** |
| 8.15-8.35 завтрак |  | Б | Ж | У | ККал | В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
| Каша геркулесовая молочная | 180 | 6,25 | 11,26 | 25,2 | 212,32 | 0,08 | 0,12 | 1,12 | 238,52 | 1,12 | 7 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 35/6/5 | 2,44 | 4,56 | 14,14 | 117,64 | 0,04 | 0,03 | 0,02 | 9,3 | 0,62 | 2 |
| Какао с молоком | 150 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,06 | 0,17 | 1,43 | 121 | 0,43 | 82 |
| ИТОГО |  | 12,36 | 19,01 | 55,16 | 496,36 |  |  |  |  |  |  |
| 10.00 ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок | 150 | 0,3 | 0,96 | 8,2 | 36,28 | 0,01 | 0,01 | 1 | 5 | 0,85 | 79 |
| Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 54 |  |  |  |  |  | 458 |
| ИТОГО |  | 0,7 | 1,36 | 18 | 90,28 |  |  |  |  |  |  |
| 12.3-12.45 ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ со сметаной | 200/5 | 3,1 | 2,4 | 18,6 | 133,5 | 0,1 | 0,1 | 31,4 | 43,9 | 1,4 | 26 |
| Салат из моркови | 40 | 0,5 | 0,04 | 4,65 | 20,92 | 0,02 | 0,02 | 1,92 | 10,42 | 0,27 | 38 |
| Рис отварной со сливочным маслом | 135 | 3,21 | 5,3 | 26,4 | 208,9 | 0,03 | 0,01 |  | 3,26 | 0,47 | 40 |
| Фрикадельки мясные | 80 | 5,67 | 5,73 | 5,21 | 195,83 | 0,05 | 0,12 | 2,05 | 9,03 | 1,99 | 73 |
| КОМПОТ | 150/6 | 1,6 | 0,1 | 26,5 | 142 | 0,02 | 0,04 | 0,5 | 50,32 | 1,44 | 76 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,73 | 75,6 |  |  |  |  | 0 | 148 |
| ИТОГО |  | 16,48 | 13,97 | 99,09 | 776,75 |  |  |  |  |  |  |
| 15.3-15.45 Уплотненный полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вермишель отварная | 110 | 4,22 | 0,60 | 22,83 | 113,74 | 0,06 | 0,02 |  | 5,49 | 0,89 | 204 |
| Гуляш | 40 | 12,8 | 12,51 | 2,3 | 165,6 | 0,02 | 0,07 | 0,3 | 7,05 | 1,78 | 65 |
| Ч ай с сахаром | 150/6 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 83,58 |  |  |  | 7,5 | 1,5 | 83 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,15 | 87,36 | 0,08 | 0,02 |  | 6,9 | 0,54 | 87 |
| ИТОГО |  | 49,11 | 48,48 | 235,03 | 1754,27 |  |  |  |  |  |  |

День: ВТОРНИК

Неделя: вторая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг.**  **ценность** | **Витамины** | | | **Мин-ные**  **вещества** | | **№ рецептур** |
| 8.15-8.35 завтрак |  | Б | Ж | У | ККал | В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
| Суп молочный с вермишелью | 150 | 4,39 | 4,36 | 14,99 | 116,25 | 0,08 | 0,36 | 0,75 | 141 | 0,27 | 3 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2 | 2,3 | 17 | 102 | 0,02 | 0,02 | 0,35 | 107,5 | 0,08 | 130 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 35/6/5 | 2,44 | 4,56 | 14,14 | 117,64 | 0,04 | 0,03 | 0,02 | 9,3 | 0,62 | 2 |
| итого |  | 8,83 | 11,22 | 46,13 | 335,89 |  |  |  |  |  |  |
| 10.00 полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Снежок | 180 | 5,8 | 6,4 | 8 | 117,33 | 0,06 | 0,34 | 1,4 | 240 | 0,2 | 80 |
| Пряник | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 |  |  |  |  |  | 94 |
| 12.30-12.45 ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с фасолью со сметаной | 200/5 | 5,76 | 0,68 | 19,16 | 118,06 | 0,16 | 0,08 | 6,78 | 65,04 | 2,1 | 47 |
| Салат из капусты с морковью | 45 | 0,99 | 4,26 | 2,94 | 54,47 | 0,02 | 0,03 | 15,46 | 27,39 | 0,36 | 19 |
| Плов из курицы | 160 | 15,2 | 12,7 | 35,13 | 343,6 | 0,25 | 0,08 | 0,5 | 39,65 | 1,91 | 161 |
| Кисель | 150 | 0,4 | 0,01 | 25,24 | 68,7 | 0,01 | 0,01 | 50 | 0,7 | 0,8 | 81 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,73 | 75,6 |  |  |  |  |  | 148 |
| итого |  | 24,75 | 18,05 | 100,2 | 660,43 |  |  |  |  |  |  |
| 15.30-15.45 уплотненный полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Творожно - манная запеканка со сгущенным молоком | 150/10 | 17,54 | 16,51 | 12,05 | 247 | 0,05 | 0,26 | 0,24 | 147,3 | 0,69 | 61 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/6/2 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 76,5 |  |  |  | 6,37 | 1,27 | 78 |
| итого |  | 17,6 | 16,53 | 103,87 | 323,5 |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  | 58,75 | 53,61 | 280,7 | 1546,95 |  |  |  |  |  |  |

День: СРЕДА

Неделя: вторая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг.**  **ценность** | **Витамины** | | | **Мин-ные**  **вещества** | | **№ рецептур** |
| 8.15-8.35 завтрак |  | Б | Ж | У | ККал | В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
| Каша дружба молочная | 150/6 | 4,99 | 5,73 | 21,11 | 155 | 0,08 | 0,07 | 1,47 | 137,83 | 0,69 | 6 |
| Какао на молоке | 150 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,06 | 0,17 | 1,43 | 121 | 0,43 | 82 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | 0,02 | 0,02 |  | 4,8 | 0,23 | 16 |
| итого |  | 10,2 | 12,38 | 46,68 | 340 |  |  |  |  |  |  |
| 10.00 полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Апельсин | 80 | 0,42 | 0,14 | 6,08 | 40 | 0,03 | 0,02 | 45 | 25,5 | 0,22 | 97 |
| Сок | 150 | 0,3 | 0,96 | 8,2 | 36,28 | 0,01 | 0,01 | 1 | 5 | 0,85 | 79 |
| итого |  | 0,72 | 1,1 | 14,28 | 76,28 |  |  |  |  |  |  |
| 12.30-12.45 обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп шахтерский со сметаной | 200/8 | 3,32 | 4,83 | 15,74 | 115,2 | 0,12 | 0,03 | 6,3 | 21,2 | 0,97 | 18 |
| Салат из капусты и моркови | 45 | 0,74 | 3,19 | 2,2 | 40,84 | 0,01 | 0,01 | 11,59 | 20,96 | 0,27 | 19 |
| Макароны отварные сливочным маслом | 110/3 | 5,76 | 0,83 | 31,14 | 155,1 | 0,09 | 0,03 |  | 7,49 | 1,22 | 44 |
| Сосиски | 50 | 5,5 | 11,95 | 0,2 | 130,5 | 0,1 | 0,08 |  | 17,5 | 0,9 | 57 |
| Кисель плодово-ягодный концентрат | 150 | 0,4 | 0,01 | 25,24 | 68,7 | 0,01 | 0,01 | 50 | 0,7 | 0,8 | 81 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,74 | 75,6 |  |  |  |  |  | 148 |
| итого |  | 18,12 | 21,21 | 92,26 | 585,94 |  |  |  |  |  |  |
| 15.30-15.45 уплотненный полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 120 | 14,01 | 23,84 | 1,86 | 207,48 | 0,07 | 0,99 | 0,26 | 221,57 | 1,97 | 116 |
| Винегрет овощной | 60/6 | 0,41 | 2,83 | 4,7 | 75,92 | 0,02 | 0,03 | 5,97 | 20,06 | 0,46 | 45 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,74 | 75,6 |  |  |  |  |  | 148 |
| Чай с сахаром | 150/6 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 83,58 |  |  |  | 7,5 | 1,5 | 83 |
| ИТОГО |  | 46,16 | 61,92 | 200,02 | 1544,8 |  |  |  |  |  |  |

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: вторая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг.**  **ценность** | **Витамины** | | | **Мин-ные**  **вещества** | | **№ рецептур** |
| 8.15-8.35 завтрак |  | Б | Ж | У | ККал | В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
| Каша манная | 150 | 4,66 | 5,6 | 18,82 | 164,3 | 0,06 | 0,05 | 1,46 | 136,97 | 0,23 | 4 |
| Кофейный напиток | 150 | 2 | 2,3 | 17 | 102 | 0,02 | 0,02 | 0,35 | 107,5 | 0,08 | 130 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 35/6/5 | 2,44 | 4,56 | 14,14 | 117,64 | 0,04 | 0,03 | 0,04 | 9,3 | 0,62 | 2 |
| итого |  | 9,1 | 12,46 | 49,96 | 383,94 |  |  |  |  |  |  |
| 10.00 полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пряники | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 |  |  |  |  |  | 94 |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 226,8 | 0,19 | 77 |
| итого |  | 7,25 | 6,29 | 31,57 | 211,8 |  |  |  |  |  |  |
| 12.30-12.45 обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с рыбными консервами | 180 | 7,65 | 7,41 | 12,61 | 147,18 | 0,09 | 0,14 | 8,01 | 40,87 | 1,12 | 87 |
| Салат из моркови | 40 | 0,5 | 0,04 | 4,65 | 30,92 | 0,03 | 0,03 | 1,92 | 10,43 | 0,28 | 38 |
| Греча отварная | 135 | 6,15 | 7,77 | 30,67 | 217,21 | 0,24 | 0,09 |  | 9,96 | 2,97 | 39 |
| гуляш | 45 | 4,5 | 5,7 | 1,85 | 123,6 | 0,03 | 0,02 | 0,6 | 2,84 | 0,14 | 65 |
| Компот из сухофруктов | 150/6 | 1,6 | 0,1 | 26,5 | 142 | 0,02 | 0,04 | 0,5 | 50,32 | 1,44 | 76 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,73 | 75,6 |  |  |  |  |  | 148 |
| итого |  | 22,8 | 21,42 | 94,01 | 736,51 |  |  |  |  |  |  |
| 15.30-15.45 уплотненный полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Булочка печеная | 60 | 6,4 | 5,6 | 43,7 | 249,9 | 0,1 |  | 0,2 | 44,3 | 0,6 | 88 |
| Макароны отварные с сыром | 150/5 | 9,29 | 10,01 | 22,71 | 218 | 0,05 | 0,07 | 0,14 | 104,6 | 1,14 | 206 |
| Чай с сахаром | 150/6 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 83,58 |  |  |  | 6,37 | 1,27 | 83 |
| итого |  | 15,99 | 15,77 | 88,91 | 551,48 |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  | 55,14 | 55,94 | 264,45 | 1883,73 |  |  |  |  |  |  |

День: ПЯТНИЦА

Неделя: вторая

Сезон :зимний -весенний

Возрастная категория : с 1 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг.**  **ценность** | **Витамины** | | | **Мин-ные**  **вещества** | | **№ рецептур** |
| 8.15-8.35 завтрак |  | Б | Ж | У | ККал | В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
| Каша гречневая молочная | 180/6 | 8 | 9,7 | 30,6 | 242 | 0.19 | 0.29 | 1,95 | 181,84 | 2,11 | 8 |
| Какао с молоком | 150 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0.06 | 0.17 | 1,43 | 121 | 0.43 | 82 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | 0.02 | 0.02 |  | 4,8 | 0.23 | 16 |
| ИТОГО |  | 13,21 | 16,35 | 56,17 | 427 |  |  |  |  |  |  |
| 10.00 ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Снежок | 180 | 5,8 | 6,4 | 8 | 117,33 | 0,06 | 0,34 | 1,4 | 240 | 0,2 | 80 |
| Вафли | 7 | 0,2 | 0,23 | 5,42 | 24,8 |  |  |  |  |  | 152 |
| ИТОГО |  | 6 | 6,63 | 13,42 | 142,13 |  |  |  |  |  |  |
| 12.30-12.45 ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с вермишелью | 200 | 4,29 | 3,33 | 20,9 | 142,2 | 0,02 | 0,05 | 7,59 | 14,68 | 1,01 | 22 |
| Салат из капусты | 50 | 0,75 | 2,54 | 4,5 | 43,7 | 0,02 | 0,02 | 16,22 | 18,68 | 0,25 | 14 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,25 | 4,68 | 8,04 | 123,9 | 0,1 | 10,53 | 3,13 | 55,08 | 0,74 | 43 |
| Котлеты | 60 | 9,31 | 7,06 | 9,64 | 139,02 | 0,06 | 0,11 | 0,01 | 26,1 | 0,9 | 282 |
| Кисель | 150 | 0,4 | 0,01 | 25,24 | 68,7 | 0,01 | 0,01 | 50 | 0,7 | 0,8 | 81 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,4 | 0,4 | 17,73 | 75,6 |  |  |  |  |  | 148 |
| ИТОГО |  | 20,4 | 18,02 | 86,05 | 593,12 |  |  |  |  |  |  |
| 15.30-15.45 Уплотненный полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста тушенная с мясом | 150 | 14,9 | 11,7 | 17,6 | 262,1 |  | 0,02 | 53,2 | 98,4 | 3,6 | 181 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,2 | 0,9 | 15 | 75 |  |  |  |  |  | 87 |
| Чай с лимоном и сахаром | 150/6/2 | 0,1 |  | 10,2 | 75 |  |  | 1,6 | 1,87 | 0,09 | 78 |
| ИТОГО |  | 17,2 | 12,6 | 42,8 | 412,1 |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  | 56,81 | 53,6 | 198,44 | 1574,35 |  |  |  |  |  |  |