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 3 до 7 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 |  |
| Макароны с сыром | 200/20 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264 | 0.07 | 0,07 | 0.14 | 106 | 1,51 | 206 |
| Коф.напиток со сгущ.молоком | 200/12 | 2 | 2.3 | 17 | 102 | 0.02 | 0.02 | 0.35 | 107.5 | 0.08 | 75 |
| Бутерброд с маслом | 60/10 | 4.5 | 7,55 | 14.62 | 136 | 0.048 | 0.07 |  | 9,3 | 0.8 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого |  | 17,67 | 20,13 | 63,4 | 502 |  |  |  |  |  |  |
| 10.00 полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вафли | 20 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 85 |  |  |  |  |  | 152 |
| снежок | 150 | 4.35 | 4.8 | 6.15 | 117,33 | 0,05 | 0,26 | 1,05 | 180 | 0,15 | 80 |
| итого |  | 5,05 | 5,6 | 24,75 | 202,33 |  |  |  |  |  |  |
| 12.30-12.50 обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с крупой | 220 | 4.01 | 7.4 | 32.05 | 111.9 | 0.07 | 0.05 | 21.6 | 52.12 | 0.86 | 61 |
| Соленый огурец | 25 | 0.05 |  | 0.1 | 0.83 |  |  | 0.33 | 1.45 | 0.05 | б/н |
| Жаркое по домашнему | 180 | 16,2 | 18,2 | 21,8 | 357 | 0,8 | 0,7 |  | 48.5 | 3.1 | 141 |
| Кисель плодово-ягодный концентрат | 200 | 0,72 |  | 28,3 | 68,7 | 0,02 | 0,01 | 50 | 0,7 | 0,8 | 81 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,16 | 0,4 | 22,16 | 94,5 | 0,06 | 0,02 |  | 9,2 | 0,81 | 148 |
| итого |  | 24.14 | 26 | 101,55 | 632,43 |  |  |  |  |  |  |
| 15.20-15.40 уплотненный полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Творожно-манная запеканка со сгущенным молоком | 150/30 | 12.40 | 10.99 | 64.60 | 406.99 | 0.09 | 0.19 | 0.19 | 165.34 | 0,93 | 61 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,3 | 0,16 | 22.5 | 83,58 |  |  |  | 7,5 | 1,5 | 83 |
| итого |  | 12.7 | 11.15 | 87,1 | 490.57 |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  | 57.51 | 62.88 | 284.04 | 1827,33 |  |  |  |  |  |  |

День: ВТОРНИК

Неделя: первая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория : с 3 до 7 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 | 160 | 18,1 | 30,8 | 2,4 | 268 | 0.10 | 1,28 | 0.34 | 286,2 | 2,54 | 116 |
| Какао на молоке | 200 | 3.8 | 3.8 | 25.8 | 148 | 0.06 | 0.2 | 1.6 | 121 | 0.6 | 82 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 60/10/6 | 2.44 | 7.55 | 14.62 | 156 | 0.04 | 0.03 |  | 9.3 | 0.62 | 2 |
| итого |  | 24,34 | 42,15 | 42,82 | 572 |  |  |  |  |  |  |
| 10.00 полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье  Молоко кипяченое | 20  200 | 4,1  6,1 | 2,3  5,44 | 13,2  10,1 | 84  113,34 | 0,08 | 0,32 | 2,74 | 252,8 | 0,22 | 151  77 |
| 12.30-12.50 обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник со сметаной | 250/10 | 4,9 | 3.7 | 13.7 | 129.2 |  | 0.05 | 0.11 | 56.8 | 0.81 | 34 |
| Каша гречневая с маслом | 150 | 4.7 | 3.5 | 31.4 | 195,63 | 0.04 | 0.06 | 4.5 | 18,62 | 1,6 | 39 |
| Салат из свеклы | 40 | 0.37 | 0.03 | 3.48 | 35.69 | 0.01 | 0.02 | 1.44 | 7.82 | 0.21 | 33 |
| Сосиски отварные | 70 | 7,7 | 16,73 | 0,28 | 182 | 0,14 | 0,112 | 16,95 | 24,5 | 1,26 | 57 |
| Компот из сухофруктов | 200/12 | 2,4 | 0,1 | 41,4 | 171 | 0,04 | 0,08 | 0,8 | 70,94 | 1,44 | 76 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,16 | 0.4 | 22,16 | 94,5 |  |  |  |  |  | 148 |
| итого |  | 23,07 | 24,56 | 112,42 | 808,02 |  |  |  |  |  |  |
| 15.30-15.45 уплотненный полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи со сгущенным молоком | 150/30 | 9,25 | 7.27 | 32,31 | 233.5 | 0.06 | 0.05 |  | 82,68 | 0.7 | 168 |
| Суп молочный с вермишелью | 180 | 6,6 | 8,2 | 26,3 | 205,64 | 0,01 | 0,2 | 2 | 184,6 | 0.05 | 3 |
| Чай с сахаром | 150/12 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 |  |  |  | 7,5 | 1,5 | 83 |
| итого |  | 16,15 | 15,63 | 81,11 | 529,14 |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  | 73,76 | 90,08 | 259,65 | 2106,5 |  |  |  |  |  |  |

День: СРЕДА

Неделя: первая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория :с 3 до 7 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 | 200 | 7,68 | 9,7 | 32,1 | 246 | 0,1 | 0,25 | 1,95 | 180,7 | 1,51 | 2 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,58 | 5,04 | 21,5 | 145,34 | 0,12 | 0,3 | 7,36 | 190,62 | 0,14 | 175 |
| Бутерброд с маслом | 60/10 | 4,5 | 7,55 | 14,62 | 151 | 0,05 | 0,05 |  | 9,2 | 0,62 | 16 |
| итого |  | 16,76 | 22,29 | 68,22 | 542,34 |  |  |  |  |  |  |
| 10.00 полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок | 180 | 0,5 | 1,15 | 10,1 | 42,22 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 | 79 |
| фрукт | 80 | 0,9 | 0,3 | 4,8 | 57 | 0,2 | 0,03 | 6 | 4,8 | 0,36 | 98 |
| итого |  | 1,4 | 1,45 | 14,9 | 99,22 |  |  |  |  |  |  |
| 12.30-12.50 обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый с мясом | 250 | 7,15 | 0,6 | 20,15 | 167,35 | 0,25 | 0,07 | 5,32 | 59,8 | 2,65 | 32 |
| Салат из моркови | 60 | 0,74 | 0,5 | 6,96 | 31,38 | 0,03 | 0,04 | 2,88 | 15,64 | 0,41 | 38 |
| Рис отварной с маслом | 150/5 | 5,39 | 6,38 | 27,13 | 194,48 |  | 0,14 |  | 24,5 | 1,54 | 41 |
| Рыбные биточки | 80 | 10,59 | 6,47 | 4,17 | 167 | 0,1 | 0,08 | 5,46 | 112,8 | 0,9 | 37 |
| Кисель | 180 | 0,4 | 0,16 | 25,24 | 102,72 | 0,01 | 0,03 | 0,36 | 28,92 | 1,13 | 81 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,16 | 0,4 | 22,16 | 94,5 | 0,06 | 0,02 |  | 9,2 | 0,81 | 148 |
| итого |  | 27,43 | 14,51 | 105,81 | 757,43 |  |  |  |  |  |  |
| 15.3-15.45 уплотненный полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гренки | 30 | 3,17 | 3,2 | 11,98 | 119,48 | 0,04 | 0,03 | 0,03 | 38,44 | 0,55 | 92 |
| Рагу овощное со сметаной | 170/10 | 3,2 | 4,22 | 26,6 | 216,3 | 2,58 | 0,15 | 33,7 | 53,38 | 1,87 | 176 |
| Чай с сахаром | 150/12 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 |  |  |  | 7,5 | 1,5 | 83 |
| итого |  | 6,67 | 7,58 | 61,08 | 425,78 |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  | 52,59 | 56,76 | 193,7 | 1824,77 |  |  |  |  |  |  |

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: первая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория: с 3 до 7 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 | 200 | 6,18 | 5,67 | 25,29 | 197,19 | 0,05 | 0,22 | 5,28 | 57,09 | 0,43 | 4 |
| Какао на молоке | 200/12 | 3,8 | 3,8 | 25,8 | 148 | 0,06 | 0,2 | 1,6 | 121 | 0,6 | 82 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 60/10/6 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 156 | 0,04 | 0,03 |  | 9,3 | 0,62 | 2 |
| ИТОГО |  | 12,43 | 17,02 | 65,71 | 501,19 |  |  |  |  |  |  |
| 10.00 полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | 20 | 4,1 | 2,3 | 13,2 | 94 |  |  |  |  |  | 151 |
| Снежок | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142,2 | 0,05 | 0,23 | 1,62 | 217,8 | 0,18 | 80 |
| 12.30-12.50 обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекольник со сметаной | 250/10 | 4,22 | 6,5 | 13,77 | 145 | 0,09 | 0,06 | 9,95 | 47,51 | 1,64 | 24 |
| Салат из соленого огурца | 30 | 0,98 | 2 | 4 | 82,01 |  |  | 10,23 |  |  | 21 |
| Ленивые голубцы | 200 | 13,63 | 13,25 | 5,63 | 228,29 | 0,08 | 0,015 | 19,87 | 85,52 | 2,69 | 72 |
| Компот | 200 | 2,4 | 0,1 | 41,4 | 171 | 0,04 | 0,09 | 0,8 | 70,94 | 1,44 | 76 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,16 | 94,5 |  |  |  |  |  | 148 |
| ИТОГО |  | 24,23 | 22,35 | 86,96 | 720,8 |  |  |  |  |  |  |
| 15.3-15.45 Уплотненный полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая с маслом | 180 | 10,26 | 8,68 | 49,41 | 324,62 | 0,25 | 0,12 |  | 17,08 | 5,45 | 65 |
| Крендель сахарный | 70 | 4,95 | 9,2 | 39,01 | 259 | 0,08 | 0,07 |  | 13,58 | 0,89 | 460 |
| Чай с сахаром | 150/12 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 |  |  |  | 7,5 | 1,5 | 83 |
| итого |  | 15,51 | 18,04 | 110,92 | 673,62 |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  | 61,13 | 64,21 | 296,23 | 2131,81 |  |  |  |  |  |  |

День: ПЯТНИЦА

Неделя: первая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория: с 3 до 7 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 | 200 | 7,8 | 10 | 21,64 | 207,04 | 0,04 | 0,14 | 0,9 | 106 | 0,46 | 9 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,13 | 4,56 | 20,35 | 142,80 | 0,1 | 0,27 | 6,63 | 172,56 | 0,12 | 130 |
| Бутерброд с маслом | 60/10 | 4,5 | 5,56 | 15,14 | 127,65 |  |  | 0,02 |  |  | 16 |
| итого |  | 16,43 | 20,12 | 57,13 | 477,49 |  |  |  |  |  |  |
| 10.00 полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 54 |  |  |  |  |  | 458 |
| Сок | 180 | 0,5 |  | 10,1 | 80,67 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 | 79 |
| ИТОГО |  | 0,9 | 0,4 | 19,9 | 134,67 |  |  |  |  |  |  |
| 12.3-12.45 обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи со свежей капустой со сметаной | 250/10 | 2,8 | 3,7 | 13,7 | 129,2 |  | 0,05 | 0,11 | 56,8 | 0,81 | 34 |
| Салат из моркови и яблок | 60 | 0,56 | 3,48 | 5,24 | 54,6 | 0,03 | 0,03 | 4,62 | 14,12 | 0,88 | 16 |
| Макароны отварные с маслом | 140/5 | 4,69 | 8,69 | 29,5 | 213,09 | 0,07 | 0,01 |  | 7,6 | 0,63 | 44 |
| Оладьи печеночные | 80 | 19,4 | 9,3 | 7,8 | 192 | 0,32 | 2,22 | 15,19 | 8,2 | 7,15 | 48 |
| Кисель | 200 |  |  | 7,5 | 89,25 |  |  |  | 0,15 | 0,01 | 81 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,16 | 94,5 |  |  |  |  |  | 148 |
| Итого |  | 30,45 | 25,67 | 85,9 | 772,64 |  |  |  |  |  |  |
| 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 и сахаром | 150/12/4 | 0,2 |  | 13 | 70,6 |  |  | 6 | 14,6 | 0,72 | 78 |
| ИТОГО |  | 65,73 | 73,49 | 196,06 | 1812,14 |  |  |  |  |  |  |

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: вторая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория: с 3 до 7 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 | 250 | 8,32 | 13,75 | 28,3 | 270,55 | 0,12 | 0,25 | 1,12 | 238,52 | 1,12 | 7 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 60/10/6 | 7 | 7,09 | 22 | 183,01 |  |  | 0,04 |  |  | 2 |
| Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,25 | 15,55 | 106,8 | 0,05 | 0,16 | 1,44 | 137,65 | 0,48 | 82 |
| ИТОГО |  | 18,7 | 24,09 | 65,85 | 560,36 |  |  |  |  |  |  |
| 10.00 ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок | 180 | 0,5 |  | 10,1 | 80,67 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 | 79 |
| Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 54 |  |  |  |  |  | 458 |
| ИТОГО |  | 0,9 | 0,4 | 19,9 | 134,67 |  |  |  |  |  |  |
| 12.3-12.45 ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ со сметаной | 250/10 | 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 | 150 | 4,3 | 5,3 | 26,4 | 222,52 | 0,03 | 0,01 |  | 4,8 | 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 | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,03 | 0,01 | 0,4 | 31,82 | 1,24 | 76 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,16 | 94,5 |  |  |  |  |  | 148 |
| ИТОГО |  | 17,01 | 13,99 | 104,78 | 780,27 |  |  |  |  |  |  |
| 15.3-15.45 Уплотненный полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вермишель отварная | 150 | 4,23 | 0,61 | 22,84 | 113,74 | 0,06 | 0,02 |  | 5,49 | 0,9 | 204 |
| Гуляш | 50 | 12,8 | 12,51 | 2,3 | 173,9 | 0,02 | 0,08 | 0,3 | 7,06 | 1,78 | 65 |
| Ч ай с сахаром | 150 | 0,25 | 0,13 | 19,1 | 76,5 |  |  |  | 6,37 | 1,27 | 83 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,15 | 87,36 | 0,08 | 0,02 |  | 6,9 | 0,54 | 87 |
| ИТОГО |  | 56,14 | 52,6 | 249,92 | 1926,8 |  |  |  |  |  |  |

День: ВТОРНИК

Неделя: вторая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория: с 3 до 7 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 | 200 | 5,85 | 5,81 | 19,99 | 155 | 0,08 | 0,36 |  | 188 | 0,36 | 3 |
| Кофейный напиток с молоком | 200/12 | 1,4 | 2 | 22,4 | 152 | 0,02 | 0,23 | 0,4 | 34 | 50 | 130 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 40/6/20 | 7 | 7,09 | 22 | 183,01 |  |  | 0,04 |  |  | 2 |
| итого |  | 14,25 | 14,9 | 69,39 | 490,01 |  |  |  |  |  |  |
| 10.00 полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Снежок | 200 | 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 | 250/10 | 6,86 | 0,78 | 21,26 | 158,06 | 0,16 | 0,08 | 6,78 | 65,04 | 2,1 | 47 |
| Салат из капусты с морковью | 60 | 0,99 | 4,26 | 2,94 | 54,47 | 0,02 | 0,03 | 15,46 | 27,39 | 0,36 | 19 |
| Плов из курицы | 210 | 21 | 19,41 | 35,13 | 399 | 0,26 | 0,11 | 0,55 | 39,65 | 1,91 | 161 |
| Кисель | 200 |  |  | 10 | 119 |  |  |  | 0,2 | 0,02 | 81 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,16 | 94,5 |  |  |  |  |  | 148 |
| итого |  | 31,85 | 24,68 | 91,49 | 825,03 |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 76,5 |  |  |  | 6,37 | 1,27 | 78 |
| итого |  | 17,6 | 16,53 | 103,87 | 323,5 |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  | 71,27 | 63,92 | 295,25 | 1865,67 |  |  |  |  |  |  |

День: СРЕДА

Неделя: вторая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория: с 3 до 7 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 | 250/6 | 6,65 | 7,64 | 28,15 | 226,67 | 0,11 | 0,09 | 1,96 | 183,7 | 0,92 | 6 |
| Какао на молоке | 180 | 1,5 | 1,9 | 16,2 | 106,8 | 0,03 | 0,03 | 0,83 | 91,48 | 0,02 | 82 |
| Бутерброд с маслом | 40/6/20 | 2,45 | 7,56 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,04 |  | 9,3 | 0,62 | 16 |
| итого |  | 10,6 | 17,1 | 58,97 | 469,47 |  |  |  |  |  |  |
| 10.00 полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Апельсин | 80 | 0,42 | 0,14 | 6,08 | 40 | 0,03 | 0,02 | 45 | 25,5 | 0,22 | 97 |
| Сок | 200 | 1 |  | 16,02 | 82,67 | 0,02 | 0,02 | 4 | 13 | 1,8 | 79 |
| итого |  | 1,42 | 0,14 | 22,1 | 122,67 |  |  |  |  |  |  |
| 12.30-12.45 обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп шахтерский со сметаной | 250/10 | 4,15 | 6,04 | 19,67 | 174 | 0,15 | 0,04 | 7,87 | 26,5 | 1,21 | 18 |
| Салат из капусты и моркови | 60 | 0,85 | 3,49 | 2,25 | 50,85 | 0,01 | 0,01 | 11,6 | 20,96 | 0,27 | 19 |
| Макароны отварные сливочным маслом | 150/3 | 5,76 | 0,83 | 31,14 | 155,1 | 0,09 | 0,03 |  | 7,49 | 1,22 | 44 |
| Сосиски | 60 | 6,5 | 12,35 | 0,3 | 170,2 | 0,1 | 0,08 |  | 17,5 | 0,9 | 57 |
| Кисель плодово-ягодный концентрат | 200 |  |  | 10 | 119 |  |  |  | 0,2 | 0,02 | 81 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,4 | 0,4 | 17,74 | 94,5 |  |  |  |  |  | 148 |
| итого |  | 19,66 | 23,11 | 81,1 | 763,65 |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 80/6 | 0,41 | 2,83 | 4,7 | 75,92 | 0,02 | 0,03 | 5,97 | 20,06 | 0,46 | 45 |
| Хлеб ржаной | 2,4 | 7,63 | 0,4 | 17,74 | 75,6 |  |  |  |  |  | 148 |
| Чай с сахаром | 150/12 | 0,3 | 0,16 | 22,5 | 90 |  |  |  | 7,5 | 1,5 | 83 |
| ИТОГО |  | 54,03 | 67,58 | 208,97 | 1804,79 |  |  |  |  |  |  |

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: вторая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория: с 3 до 7 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 | 200 | 8,24 | 7,56 | 33,72 | 236,12 | 0,06 | 0,1 | 7,04 | 76,12 | 0,58 | 4 |
| Кофейный напиток | 200 | 4,58 | 5,04 | 21,5 | 145,34 | 0,12 | 0,3 | 7,36 | 190,60 | 0,14 | 130 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 50/10/6 | 7 | 7,09 | 22 | 183,01 |  |  | 0,04 |  |  | 2 |
| итого |  | 19,82 | 19,69 | 77,22 | 564,47 |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 220 | 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 | 150 | 8,55 | 7,23 | 41,17 | 270,51 | 0,21 | 0,1 |  | 14,23 | 4,54 | 39 |
| гуляш | 45 | 12,8 | 12,5 | 2,6 | 173,99 | 0,02 | 0,07 | 0,3 | 7,06 | 1,78 | 65 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,002 | 0,06 | 0,4 | 31,82 | 1,24 | 76 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,16 | 94,5 |  |  |  |  |  | 148 |
| итого |  | 32,49 | 27,7 | 110,95 | 830,1 |  |  |  |  |  |  |
| 15.30-15.45 уплотненный полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Булочка печеная | 80 | 6,4 | 5,6 | 43,7 | 249,9 | 0,1 |  | 0,2 | 44,3 | 0,6 | 88 |
| Макароны отварные с сыром | 150/10/5 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264 | 0,07 | 0,07 | 0,14 | 106 | 1,51 | 206 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,25 | 0,13 | 19,12 | 76,5 |  |  |  | 6,37 | 1,27 | 83 |
| итого |  | 17,82 | 16,01 | 94,6 | 590,4 |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  | 77,38 | 69,69 | 314,34 | 2196,77 |  |  |  |  |  |  |

День: ПЯТНИЦА

Неделя: вторая

Сезон :зимний -весенний

Возрастная категория :с 3 до 7 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 | 200/6 | 8 | 9,7 | 30,6 | 242 | 0.19 | 0.29 | 1,95 | 181,84 | 2,11 | 8 |
| Какао с молоком | 180/12 | 1,5 | 1,9 | 14,2 | 89,3 | 0.02 | 0.02 | 0.29 | 90,35 | 0.29 | 82 |
| Бутерброд с маслом | 40/6/10 | 2,45 | 7,56 | 14,62 | 136 | 0.05 | 0.04 |  | 9,3 | 0.62 | 16 |
| ИТОГО |  | 11,95 | 19,16 | 59,42 | 467,3 |  |  |  |  |  |  |
| 10.00 ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Снежок | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 117,33 | 0,06 | 0,34 | 1,4 | 240 | 0,2 | 80 |
| Вафли | 24 | 0,61 | 0,7 | 16,26 | 75 |  |  |  |  |  | 152 |
| ИТОГО |  | 6,41 | 7,1 | 24,26 | 192,33 |  |  |  |  |  |  |
| 12.30-12.45 ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с вермишелью | 250 | 4,29 | 3,33 | 20,9 | 160,82 | 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 | 180 | 3,28 | 5,62 | 10 | 153,8 | 0,3 | 10,53 | 3,14 | 55,08 | 0,74 | 43 |
| Котлеты | 80 | 10,32 | 8,07 | 9,68 | 159,01 | 0,06 | 0,11 | 0,01 | 26,1 | 0,9 | 282 |
| Кисель | 200 |  |  | 7,5 | 89,25 |  |  |  | 0,15 | 0,02 | 81 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3 | 0,5 | 22,16 | 94,5 |  |  |  |  |  | 148 |
| ИТОГО |  | 21,55 | 20,06 | 74,74 | 701,08 | 0,1 | 0,56 | 0,78 | 378,76 | 1,12 |  |
| 15.30-15.45 Уплотненный полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста тушенная с мясом | 160 | 14,9 | 11,7 | 17,6 | 292,2 |  | 0,02 | 53,2 | 98,4 | 3,6 | 181 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 1,2 | 17 | 90 |  |  |  |  |  | 87 |
| Чай с лимоном и сахаром | 180/12/5 | 0,1 |  | 10,2 | 92,5 |  |  | 1,6 | 1,87 | 0,09 | 78 |
| ИТОГО |  | 17,6 | 12,9 | 44,8 | 474,7 |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО |  | 57,51 | 59,22 | 203,22 | 1835,41 |  |  |  |  |  |  |