Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №2

п. Добринка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. Зиброва

ФАКТИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГДО МБОУ СОШ №2 п. Добринка

для детей с 1.5 до 3-х лет

с 10.5 часовым пребыванием

на 80 рублей

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: понедельник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: весеннее – зимний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № по сборнику 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**  |
| 168 | Каша вязкая из крупы овсяной | 155 | 4,05 | 5,69 | 20,36 | 149,00 | 0,11 | 0,03 |  | 18,90 | 1,16 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30 | 3,17 | 4,59 | 9,71 | 92,67 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 64,07 | 0,47 |
| 394 | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 0,04 | 0,14 | 1,19 | 112 | 0,28 |
|   | *Итого завтрак*  |  | *9,87* | *12,61* | *41,38* | *318,67* | *0,18* | *0,20* | *1,24* | *194,97* | *1,91* |
| **Обед**  |
| 35 | Салат из свеклы с яблоком  | 40 | 0,44 | 2,07 | 4,58 | 38,68 | 0,008 | 0,013 | 3,72 | 11,62 | 0,61 |
| 83/121 | Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины | 150 | 3,98 | 3,11 | 9,27 | 81,00 | 0,08 | 0,07 | 6,72 | 17,40 | 0,88 |
|  |
| 261 | Тефтели рыбные  | 75 | 7,72 | 2,95 | 8,28 | 90,00 | 0,07 | 0,07 | 0,19 | 33,70 | 0,57 |
| 321 | Пюре картофельное | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,80 | 0,11 | 0,09 | 14,53 | 29,58 | 0,81 |
| 399 | Сок | 150 | 0,75 |  | 15,15 | 64,00 | 0,02 | 0,02 | 3,00 | 10,50 | 2,10 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,00 | 0,05 | 0,02 |  | 10,50 | 1,17 |
|  | Батон нарезной | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,80 | 0,05 | 0,02 |  | 6,90 | 0,60 |
|   | *Итого обед*  |   |  *20,45*  |  *13,89*  |  *72,59*  |  *498,64*  |  *0,35*  |  *0,30*  |  *27,31*  |  *136,78*  |  *6,58*  |
| **Полдник**  |
| 458/504 | Ватрушка с творогом | 35 | 4,61 | 2,74 | 14,59 | 101,00 | 0,04 | 0,06 | 0,02 | 25,40 | 0,45 |
| 400 | Молоко кипяченное  | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,03 | 0,20 | 0,45 | 186,00 | 0,15 |
|   | *Итого полдник*  |   |  *8,96*  |  *6,49*  |  *20,89*  |  *177,00*  |  *0,07*  |  *0,26*  |  *0,47*  |  *211,40*  |  *0,60*  |
|   | **Всего за день**  |   |  **39,28**  |  **32,99**  |  **134,86**  |  **994,31**  |  **0,60**  |  **0,76**  |  **29,02**  |  **543,15**  |  **9,09**  |
| День: вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: весенне-зимний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № по сборнику 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**  |
| 168 | Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным | 150/5 | 4,67 | 4,86 | 20,94 | 146 | 0,06 | 1,34 |  | 9,2 | 2,48 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 1,63 | 70 | 0,11 | 0,08 | 0,98 | 94,3 | 0,1 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 25 | 1,53 | 4,72 | 9,14 | 95 | 0,03 | 0,02 |  | 5,81 | 0,39 |
|   | *Итого завтрак*  |   |  *8,54*  |  *11,58*  |  *31,71*  |  *311,00*  |  *0,20*  |  *1,44*  |  *0,98*  |  *109,31*  |  *2,97*  |
| **Обед**  |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,02 | 2,89 | 4,01 | 46,20 | 0,02 | 0,36 | 12,02 | 30,14 | 0,40 |
| 274 | Говядина, тушенная с овощами в соусе | 150 | 14,29 | 11,72 | 9,73 | 201,18 | 0,12 | 2,59 | 3,27 | 28,06 | 1,34 |
| 376 | Компот из кураги сушеной | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 84,75 | 0,00 | 0,11 | 0,30 | 23,87 | 0,94 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,00 | 0,05 | 0,02 |  | 10,50 | 1,17 |
|  | Батон нарезной | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,80 | 0,05 | 0,02 |  | 6,90 | 0,60 |
|   | *Итого обед* |   |  *19,99*  |  *15,29*  |  *59,08*  |  *454,93*  |  *0,25*  |  *3,10*  |  *15,59*  |  *99,47*  |  *4,45*  |
| **Полдник**  |
| 368 | Яблоки | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 30,80 | 0,21 | 0,14 | 7,00 | 11,20 | 1,54 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,03 | 0,20 | 0,45 | 186,00 | 0,15 |
| 479 | Булочка молочная | 25 | 2,32 | 0,50 | 13,06 | 66,00 | 0,04 | 0,03 | 0,07 | 15,10 | 0,37 |
|   | *Итого полдник*  |   |  *6,95*  |  *4,53*  |  *26,22*  |  *172,80*  |  *0,28*  |  *0,37*  |  *7,52*  |  *212,30*  |  *2,06*  |
|   | **Всего за день**  |   |  **35,48**  |  **31,40**  |  **117,01**  |  **938,73**  |  **0,73**  |  **4,91**  |  **24,09**  |  **421,08**  |  **9,48**  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День: среда |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: весеннее-зимний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № по сборнику 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**  |
| 94 | Суп молочный рисовой крупой | 155 | 3,73 | 3,94 | 13,04 | 102,61 | 0,05 | 0,15 | 0,71 | 123,09 | 0,19 |
| 394 | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77,00 | 0,14 | 0,11 | 1,19 | 112,00 | 0,28 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30 | 3,17 | 4,59 | 9,71 | 92,67 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 64,07 | 0,47 |
|   | *Итого завтрак*  |   |  *9,55*  |  *10,86*  |  *34,06*  |  *272,28*  |  *0,22*  |  *0,29*  |  *1,95*  |  *299,16*  |  *0,94*  |
| **Обед**  |
| 33 | Салат из свеклы | 40 | 0,57 | 2,44 | 3,34 | 37,56 | 0,01 | 0,02 | 3,80 | 14,06 | 0,53 |
| 81 | Суп картофельный с горохом лущенным | 150 | 3,29 | 3,16 | 9,79 | 80,85 | 0,04 | 0,69 | 3,49 | 22,85 | 1,22 |
| 205 | Макаронные изделия отварные с маслом | 100 | 3,66 | 2,81 | 17,58 | 110,32 | 0,04 | 0,02 |  | 3,23 | 0,74 |
| 277 | Гуляш из отварного мяса | 70 | 9,00 | 7,24 | 2,31 | 110,25 | 0,02 | 0,06 | 0,35 | 17,03 | 0,67 |
| 376 | Компот из смеси фруктов сушеных | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 84,75 | 0,00 | 0,11 | 0,30 | 23,87 | 0,94 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,00 | 0,05 | 0,02 |  | 10,50 | 1,17 |
|  | Батон нарезной | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,80 | 0,05 | 0,02 |  | 6,90 | 0,60 |
|   | *Итого обед*  |   |  *21,20*  |  *16,33*  |  *78,36*  |  *546,53*  |  *0,22*  |  *0,94*  |  *7,94*  |  *98,44*  |  *5,87*  |
| **Полдник**  |
| 400 | Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 0,06 | 0,24 | 2,05 | 189,60 | 0,16 |
| 241 | Зразы из творога с изюмом | 65 | 9,70 | 6,62 | 20,40 | 180,05 | 0,07 | 0,14 | 0,11 | 78,20 | 0,87 |
| 368 | Банан | 70 | 1,05 | 0,35 | 14,70 | 66,50 | 0,03 | 0,04 | 7,00 | 5,60 | 0,42 |
|   | *Итого полдник*  |   |  *15,33*  |  *11,05*  |  *42,68*  |  *331,55*  |  *0,15*  |  *0,42*  |  *9,16*  |  *273,40*  |  *1,45*  |
|   | **Всего за день**  |   |  **46,08**  |  **38,24**  |  **155,10**  |  **1 150,36**  |  **0,59**  |  **1,65**  |  **11,11**  |  **671,00**  |  **8,26**  |
| День: четверг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: весеннее-зимний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № по сборнику 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**  |
| 168 | Каша вязкая пшенная с маслом | 155 | 4,27 | 4,86 | 24,43 | 159,00 | 0,11 | 0,02 |  | 11,80 | 1,01 |
| 397 | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,00 | 0,04 | 0,14 | 1,20 | 114,70 | 0,41 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 25 | 1,53 | 4,72 | 9,14 | 85,00 | 0,03 | 0,02 |  | 5,81 | 0,39 |
|   | *Итого завтрак*  |   |  *8,95*  |  *12,30*  |  *46,53*  |  *333,00*  |  *0,18*  |  *0,18*  |  *1,20*  |  *132,31*  |  *1,81*  |
| **Обед**  |
| 76 | Рассольник ленинградский с крупой рисовой | 150 | 1,20 | 3,07 | 10,16 | 73,05 | 0,06 | 0,04 | 4,52 | 14,97 | 0,56 |
| 282 | Котлеты рубленные | 60 | 9,33 | 6,93 | 9,42 | 137,25 | 0,06 | 0,10 | 0,09 | 26,25 | 0,90 |
| 330 | Пюре из овощей | 150 | 3,58 | 4,41 | 16,56 | 120,15 | 0,13 | 0,11 | 26,87 | 53,12 | 1,34 |
| 382 | Кисель из сока | 150 | 0.43 | 0.05 | 22.65 | 92.7 | 0.004 | 0.009 | 0.82 | 11,78 | 0.28 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,00 | 0,05 | 0,02 |  | 10,50 | 1,17 |
|  | Батон нарезной | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,80 | 0,05 | 0,02 |  | 6,90 | 0,60 |
|   | *Итого обед*  |   |  *19,02*  |  *17,10*  |  *64,26*  |  *491,21*  |  *0,36*  |  *0,30*  |  *44,46*  |  *138,47*  |  *4,78*  |
| **Полдник**  |
| 368 | Яблоки свежие | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 30,80 | 0,21 | 0,14 | 7,00 | 11,20 | 1,54 |
| 401 | Кисло-молочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,03 | 0,20 | 0,45 | 186,00 | 0,15 |
| 237/350 | Запеканка из творога с соусом молочным | 50/20 | 8.77/0,41 | 6.03/1,05 | 8.58/1,42 | 123.5/16,76 | 0,03/0,005 | 0,13/0,02 | 0,12/0,07 | 73.65/13,17 | 0,35/0,04 |
|   | *Итого полдник*  |   |  *13,81*  |  *11,11*  |  *23,16*  |  *247,04*  |  *0,28*  |  *0,49*  |  *7,64*  |  *274,02*  |  *2,08*  |
|   | **Всего за день**  |   |  **41,78**  |  **40,51**  |  **133,95**  |  **1 071,25**  |  **0,82**  |  **0,97**  |  **53,30**  |  **556,58**  |  **8,67**  |
| День: пятница |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: весеннее-зимний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № по сборнику 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**  |
| 215 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 65 | 5,73 | 11,04 | 1,10 | 127,00 | 0,04 | 0,24 | 0,10 | 46,40 | 1,18 |
| 392 | Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,00 |  |  | 0,02 | 8,00 | 0,19 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30 | 3,17 | 4,59 | 9,71 | 92,67 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 64,07 | 0,47 |
|   | *Итого завтрак*  |   |  *8,94*  |  *15,64*  |  *17,80*  |  *247,67*  |  *0,07*  |  *0,27*  |  *0,17*  |  *118,47*  |  *1,84*  |
| **Обед**  |
| 15 | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком | 40 | 0,40 | 2,46 | 1,50 | 29,68 | 0,02 | 0,01 | 6,70 | 7,47 | 0,30 |
| 82 | Суп картофельный с вермишелью | 150 | 1,61 | 1,70 | 10,29 | 62,85 | 0,07 | 0,04 | 4,95 | 14,76 | 0,65 |
| 300 | Мясо птицы отварное | 60 | 13,56 | 10,20 |  | 146,00 | 0,24 | 0,07 |  | 19,80 | 0,96 |
| 316 | Рис припущенный | 120 | 2,91 | 3,44 | 29,34 | 159,96 | 0,02 | 0,01 |  | 1,93 | 0,41 |
| 399 | Сок | 150 | 0,75 |  | 15,15 | 64,00 | 0,02 | 0,02 | 3,00 | 10,50 | 1,17 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,00 | 0,05 | 0,02 |  | 10,50 | 1,17 |
|  | Батон нарезной | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,80 | 0,05 | 0,02 |  | 6,90 | 0,60 |
|   | *Итого обед*  |   |  *23,58*  |  *18,46*  |  *80,79*  |  *585,29*  |  *0,47*  |  *0,19*  |  *14,65*  |  *71,86*  |  *5,26*  |
| **Полдник**  |
|  | Зефир | 20 | 0,16 | 0,02 | 15,96 | 65,00 |  | 0,00 |  | 5,00 | 0,28 |
| 400 | Молоко кипяченное | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 0,06 | 0,24 | 2,05 | 189,60 | 0,16 |
| 195 | Пудинг манный | 80 | 4,28 | 5,30 | 27,21 | 173,87 | 0,04 | 0,09 | 0,47 | 58,77 | 1,17 |
|   | *Итого полдник*  |   |  *9,02*  |  *9,40*  |  *50,75*  |  *323,87*  |  *0,10*  |  *0,33*  |  *2,52*  |  *253,37*  |  *1,61*  |
|   | **Всего за день**  |   |  **41,54**  |  **43,50**  |  **149,34**  |  **1 156,83**  |  **0,64**  |  **0,80**  |  **17,34**  |  **443,70**  |  **8,71**  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День: понедельник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: вторая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: весеннее-зимний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № по сборнику 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**  |
| 173 | Каша манная с морковью | 150 | 6,03 | 5,13 | 29,38 | 188,00 | 0.06 | 0.14 | 1,17 | 133,80 | 0.54 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,00 | 1,63 | 70,00 | 0,11 | 0,08 | 0,98 | 94,30 | 0,10 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 25 | 1,53 | 4,72 | 9,14 | 85,00 | 0,03 | 0,02 |  | 5,81 | 0,39 |
|   | *Итого завтрак*  |   |  *9,90*  |  *11,85*  |  *40,15*  |  *343,00*  |  *0,14*  |  *0,10*  |  *2,15*  |  *233,91*  |  *0,49*  |
| **Обед**  |
| 33 | Салат из свеклы | 40 | 0,57 | 2,44 | 3,34 | 37,56 | 0,01 | 0,02 | 3,80 | 14,06 | 0,53 |
| 62 | Борщ с мясом | 150 | 5,94 | 4,36 | 8,24 | 96,00 | 0,07 | 0,09 | 9,37 | 36,75 | 1,32 |
| 287/354 | Тефтели мясные (2-й вариант) с соусом | 60 | 2,04 | 2,26 | 2,58 | 38,75 | 0,02 | 0,02 | 0,12 | 6,45 | 0,19 |
| 336 | Капуста тушенная  | 120 | 2,22 | 3,87 | 8,63 | 78,24 | 0,02 | 0,02 | 12,31 | 58,55 | 0,87 |
| 376 | Компот из кураги сушеной | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 84,75 | 0,00 | 0,11 | 0,30 | 23,87 | 0,94 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,00 | 0,05 | 0,02 |  | 10,50 | 1,17 |
|  | Батон нарезной | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,80 | 0,05 | 0,02 |  | 6,90 | 0,60 |
|   | *Итого обед*  |   |  *15,68*  |  *13,58*  |  *75,85*  |  *489,66*  |  *0,31*  |  *0,37*  |  *28,12*  |  *128,11*  |  *5,56*  |
| **Полдник**  |
| 368 | Яблоки | 70 | 0,28 | 0,21 | 7,21 | 32,20 | 0,02 | 0,07 | 3,50 | 13,30 | 1,61 |
| 401 | Кисло-молочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,03 | 0,20 | 0,45 | 186,00 | 0,15 |
| 235/350 | Пудинг из творога с соусом молочным | 50/15 | 7,57/0,31 | 5,38 /0,79 | 12,17/1,06 | 127,00/12,57 | 0,03/0,00 | 0,11/0,01 | 0,10/0,05 | 35,00/9,87 | 0,48/0,03 |
|   | *Итого полдник*  |   |  *12,51*  |  *10,13*  |  *26,74*  |  *247,77*  |  *0,09*  |  *0,39*  |  *4,10*  |  *244,17*  |  *2,27*  |
|   | **Всего за день**  |   |  **38,09**  |  **35,56**  |  **142,74**  |  **1 080,43**  |  **0,54**  |  **0,86**  |  **34,37**  |  **606,19**  |  **8,32**  |
| День: вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: вторая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: весеннее-зимний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № по сборнику 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**  |
| 176 | Каша рисовая вязкая с изюмом, с маслом | 155 | 4,59 | 5,89 | 40,07 | 232,00 | 0,06 | 0,12 | 0,65 | 94,70 | 0,95 |
| 393 | Чай с лимоном | 150/7 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,00 |  |  | 1,42 | 9,40 | 0,21 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30 | 3,17 | 4,59 | 9,71 | 92,67 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 64,07 | 0,47 |
|   | *Итого завтрак*  |   |  *7,83*  |  *10,49*  |  *56,88*  |  *353,67*  |  *0,09*  |  *0,15*  |  *2,12*  |  *168,17*  |  *1,63*  |
| **Обед**  |
| 85/ | Суп картофельный с клецками | 150 | 1,24 | 1,86 | 7,52 | 51,90 | 0,05 | 0,03 | 3,45 | 13,67 | 0,41 |
| 119 |
| 288/356 | Фрикадельки из говядины в соусе сметанном | 60 | 4,89 | 4,93 | 4,48 | 82,00 | 0,03 | 0,05 | 0,27 | 20,60 | 0,46 |
| 343/354 | Рагу овощное с морковью (2) | 120 | 1,98 | 4,85 | 11,45 | 97,32 | 0,06 | 0,06 | 8,77 | 37,34 | 0,96 |
| 399 | Сок | 150 | 0,75 |  | 15,15 | 64,00 | 0,02 | 0,02 | 3,00 | 10,50 | 2,10 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,00 | 0,05 | 0,02 |  | 10,50 | 1,17 |
|  | Батон нарезной | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,80 | 0,05 | 0,02 |  | 6,90 | 0,60 |
|   | *Итого обед*  |   |  *13,56*  |  *14,38*  |  *65,22*  |  *446,54*  |  *0,27*  |  *0,22*  |  *20,49*  |  *108,19*  |  *6,12*  |
| **Полдник**  |
| 401 | Кисло-молочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,03 | 0,20 | 0,45 | 186,00 | 0,15 |
| 368 | Банан | 70 | 1,05 | 0,35 | 14,70 | 66,50 | 0,03 | 0,04 | 7,00 | 5,60 | 0,42 |
| 454 | Пирожки печеные с повидлом | 50 | 2,88 | 1,17 | 27,78 | 133,00 | 0,05 | 0,03 | 0,02 | 9,70 | 0,68 |
|   | *Итого полдник*  |   |  *8,28*  |  *5,27*  |  *48,78*  |  *275,50*  |  *0,11*  |  *0,27*  |  *7,47*  |  *201,30*  |  *1,25*  |
|   | **Всего за день**  |   |  **29,67**  |  **30,14**  |  **170,88**  |  **1 075,71**  |  **0,47**  |  **0,63**  |  **30,08**  |  **477,66**  |  **9,00**  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День: среда |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: вторая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: весеннее-зимний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № по сборнику 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**  |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 155 | 4,46 | 4,04 | 14,60 | 112,53 | 0,07 | 0,16 | 0,71 | 125,26 | 0,39 |
| 397 | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,00 | 0,04 | 0,14 | 1,20 | 114,70 | 0.41 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 25 | 1,53 | 4,72 | 9,14 | 85,00 | 0,03 | 0,02 |  | 5,81 | 0,39 |
|   | *Итого завтрак*  |   | *9,14* | *11,48* | *36,70* | *286,53* | *0,14* | *0,32* | *1,91* | *245,77* | *0,78* |
| **Обед**  |
| 35 | Салат из свеклы с яблоками | 40 | 0,44 | 2,07 | 4,58 | 38,68 | 0,01 | 0,01 | 3,72 | 11,62 | 0,61 |
| 86 | Суп лапша домашняя | 150 | 1,33 | 3,04 | 7,15 | 61,35 | 0,03 | 0,01 | 0,30 | 11,82 | 0,35 |
| 304 | Плов из птицы | 160 | 16,00 | 14,78 | 26,76 | 304,00 | 0,20 | 0,08 | 0,41 | 30,20 | 1,45 |
| 372 | Компот из яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,20 | 0,01 | 0,01 | 1,29 | 10,86 | 0,71 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,00 | 0,05 | 0,02 |  | 10,50 | 1,17 |
|  | Батон нарезной | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,80 | 0,05 | 0,02 |  | 6,90 | 0,60 |
|   | *Итого обед*  |   | *22,24* | *20,67* | *80,91* | *600,03* | *0,35* | *0,15* | *5,72* | *81,90* | *4,89* |
| **Полдник**  |
| 400 | Молоко кипяченное | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 0,06 | 0,24 | 2,05 | 189,60 | 0,16 |
| 471 | Булочка «октябренок» | 30 | 3,39 | 0,87 | 16,97 | 89,00 | 0,05 | 0,08 | 0,03 | 45,60 | 0,41 |
| 368 | Яблоки | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 30,80 | 0,21 | 0,14 | 7,00 | 11,20 | 1,54 |
|   | *Итого полдник*  |   | *8,25* | *5,16* | *31,76* | *206,20* | *0,13* | *0,39* | *5,58* | *248,50* | *2,18* |
|   | **Всего за день**  |   | **39,63** | **37,31** | **149,37** | **1092,76** | **0,62** | **0,86** | **13,21** | **576,17** | **7,85** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День: четверг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: вторая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: весеннее-зимний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № по сборнику 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**  |
| 180 | Каша из смеси круп с яблоками (вариант 1) | 150 | 5,53 | 6,33 | 26,12 | 184,00 | 0,08 | 0,13 | 1,09 | 113,00 | 1,39 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,00 | 1,63 | 70,00 | 0,11 | 0,08 | 0,98 | 94,30 | 0,10 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30 | 3,17 | 4,59 | 9,71 | 92,67 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 64,07 | 0,47 |
|   | *Итого завтрак*  |   | *11,04* | *12,92* | *37,46* | *346,67* | *0,22* | *0,24* | *2,12* | *271,37* | *1,96* |
| **Обед**  |
| 32 | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 40 | 0,62 | 2,45 | 5,41 | 46,16 | 0,01 | 0,02 | 3,09 | 16,67 | 0,57 |
| 80 | Суп картофельный с крупой | 150 | 1,31 | 1,71 | 8,58 | 54,90 | 0,07 | 0,03 | 4,95 | 14,40 | 0,58 |
| 291/354 | Запеканка картофельная с мясом в сметанном соусе | 120/15 | 8,91 | 6,59 | 20,43 | 177,00 | 0,08 | 0,10 | 17,85 | 18,20 | 1,38 |
| 380 | Кисель из кураги | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 84,75 | 0,00 | 0,11 | 0,30 | 23,87 | 0,94 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,00 | 0,05 | 0,02 |  | 10,50 | 1,17 |
|  | Батон нарезной | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,80 | 0,05 | 0,02 |  | 6,90 | 0,60 |
|   | *Итого обед*  |   | *15,52* | *11,43* | *79,76* | *485,61* | *0,27* | *0,30* | *26,19* | *90,54* | *5,24* |
| **Полдник**  |
|  | Зефир | 20 | 0.16 | 0.02 | 15.96 | 65,00 |  | 0.004 |  | 5,00 | 0.28 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,03 | 0,20 | 0,45 | 186,00 | 0,15 |
| 231/354 | Сырники из творога в сметанном соусе | 50/15 | 9,30 | 6,33 | 5,38 | 116,00 | 0,03 | 0,14 | 0,13 | 77,80 | 0,70 |
| 0,21 | 0,75 | 0,88 | 11,12 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 4,10 | 0,03 |
|   | *Итого полдник*  |   | *13,86* | *10,83* | *12,56* | *268,12* | *0,06* | *0,34* | *0,59* | *272,90* | *0,88* |
|   | **Всего за день**  |   | **40,42** | **35,18** | **129,78** | **1100,40** | **0,55** | **0,89** | **28,90** | **634,81** | **8,08** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День: пятница |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: вторая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: весеннее-зимний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № по сборнику 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**  |
| 216 | Омлет с сыром | 65 | 6,95 | 12,87 | 1,07 | 148,00 | 0,04 | 0,24 | 0,13 | 114,60 | 1,16 |
| 392 | Чай с сахаром | 150/7 | 0.04 | 0.01 | 6,99 | 28,00 |  |  | 0.02 | 8,00 | 0.19 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 25 | 1,53 | 4,72 | 9,14 | 85,00 | 0,03 | 0,02 |  | 5,81 | 0,39 |
|   | *Итого завтрак*  |   | *8,48* | *17,59* | *17,20* | *261,00* | *0,07* | *0,26* | *0,13* | *128,41* | *1,55* |
| **Обед**  |
| 16 | Салат летний | 40,00 | 0,49 | 2,08 | 2,58 | 31,00 | 0,02 | 0,02 | 7,48 | 9,48 | 0,31 |
| 63 | Борщ с фасолью и картофелем | 150,00 | 2,13 | 3,06 | 8,72 | 70,95 | 0,06 | 0,03 | 3,77 | 0,32 | 1,02 |
| 256 | Котлеты рыбные любительские | 60/5 | 8,09 | 2,54 | 6,41 | 81,00 | 0,06 | 0,07 | 2,08 | 31,40 | 0,87 |
| 321 | Картофельное пюре  | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,80 | 0,11 | 0,09 | 14,53 | 29,58 | 0,81 |
| 376 | Компот из смеси фруктов сушеных | 150,00 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 84,75 | 0,00 | 0,11 | 0,30 | 23,87 | 0,94 |
|  | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,00 | 0,05 | 0,02 |  | 10,50 | 1,17 |
|  | Батон нарезной | 30,00 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,80 | 0,05 | 0,02 |  | 6,90 | 0,60 |
|   | *Итого обед*  |   | *17,61* | *12,23* | *71,68* | *468,74* | *0,27* | *0,29* | *25,94* | *141,02* | *5,78* |
| **Полдник**  |
| 401 | Кисло-молочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,03 | 0,20 | 0,45 | 186,00 | 0,15 |
| 368 | Банан | 70 | 1,05 | 0,35 | 14,70 | 66,50 | 0,03 | 0,04 | 7,00 | 5,60 | 0,42 |
| 195 | Пудинг рисовый | 80 | 44,58 | 4,69 | 26,10 | 157,87 | 0,03 | 0,05 | 0,03 | 18,88 | 1,13 |
|   | *Итого полдник*  |   | *49,98* | *8,79* | *47,10* | *300,37* | *0,09* | *0,29* | *7,48* | *210,48* | *1,70* |
|   | **Всего за день**  |   | **76,07** | **38,61** | **135,98** | **1030,11** | **0,43** | **0,84** | **33,55** | **479,91** | **9,03** |