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** |