Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №2

п. Добринка

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

ФАКТИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГДО МБОУ СОШ №2 п. Добринка

для детей с 3 до 7 лет

с 10.5 часовым пребыванием

на 80 рублей

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: понедельник | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: первая | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: весеннее – зимний | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 3 до 7 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 | 180 | 3,18 | | 2,8 | 13,57 | 92,4 | 0,048 | 0,17 | 1,43 | 134,4 | 0,34 |
|  | | *Итого завтрак* |  | *10,40* | | *13,08* | *43,64* | *334,07* | *0,19* | *0,23* | *1,48* | *217,37* | *1,96* |
| **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 | 200 | 5,31 | | 4,15 | 12,36 | 108,00 | 0,11 | 0,09 | 8,96 | 23,20 | 1,17 |
| 261 | | Тефтели рыбные | 60 | 7,72 | | 2,95 | 8,28 | 90,00 | 0,07 | 0,07 | 0,19 | 33,70 | 0,57 |
| 321 | | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 36,91 | 1,01 |
| 399 | | Сок | 150 | 0,75 | |  | 15,15 | 64,00 | 0,02 | 0,02 | 3,00 | 10,50 | 2,10 |
|  | | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | | 0,42 | 11,69 | 60,90 | 0,06 | 0,03 |  | 12,25 | 1,37 |
|  | | Батон нарезной | 30 | 2,37 | | 0,30 | 14,49 | 70,80 | 0,05 | 0,02 |  | 6,90 | 0,60 |
|  | | *Итого обед* |  | *22,72* | | *15,95* | *81,44* | *561,99* | *0,42* | *0,35* | *33,18* | *151,66* | *7,27* |
| **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 | 180 | 5,48 | | 4,88 | 9,07 | 102,00 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 226,80 | 0,19 |
|  | | *Итого полдник* |  | *8,96* | | *6,49* | *20,89* | *177,00* | *0,12* | *0,26* | *0,47* | *211,40* | *0,60* |
|  | | **Всего за день** |  | **42,08** | | **35,52** | **145,97** | **1 073,06** | **0,68** | **0,84** | **35,13** | **580,43** | **9,83** |
| День: вторник  Неделя: первая | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: весеннее-зимний | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 3 до 7 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 | | 180 | | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | | 25 | | 1,53 | 4,72 | 9,14 | 85 | 0,03 | 0,02 |  | 5,81 | 0,39 |
|  | *Итого завтрак* | |  | | *9,05* | *11,99* | *44,44* | *322,00* | *0,13* | *1,50* | *1,17* | *128,21* | *2,99* |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем | | 200 | | 1,36 | 3,86 | 5,35 | 61,60 | 0,03 | 0,03 | 16,03 | 40,18 | 0,53 |
| 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 | | 180 | | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 101,70 | 0,00 | 0,01 | 0,36 | 28,64 | 1,12 |
|  | Хлеб ржаной | | 35 | | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,90 | 0,06 | 0,03 |  | 12,25 | 1,37 |
|  | Батон нарезной | | 30 | | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,80 | 0,05 | 0,02 |  | 6,90 | 0,60 |
|  | *Итого обед* | |  | | *20,73* | *16,32* | *66,25* | *496,18* | *0,26* | *2,67* | *19,66* | *116,03* | *4,96* |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| 368 | Яблоки | | 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 |
| 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** | |  | | **36,73** | **32,84** | **136,91** | **990,98** | **0,67** | **4,54** | **28,35** | **456,54** | **10,01** |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День: среда | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: первая | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: весеннее – зимний | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 3 до 7 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 | | 180 | | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,00 | 0,04 | 0,14 | 1,20 | 113,90 | 0,37 |
| 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* | |  | | *9,57* | *10,87* | *37,06* | *284,28* | *0,12* | *0,32* | *1,96* | *301,06* | *1,03* |
| **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 | | 200 | | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,80 | 0,18 | 0,06 | 4,65 | 30,46 | 1,62 |
| 205 | Макаронные изделия отварные с маслом | | 120 | | 4,39 | 3,38 | 24,10 | 132,39 | 0,05 | 0,03 |  | 3,87 | 0,88 |
| 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 | | 180 | | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 101,70 | 0,00 | 0,01 | 0,36 | 28,64 | 1,12 |
|  | Хлеб ржаной | | 35 | | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,90 | 0,06 | 0,03 |  | 12,25 | 1,37 |
|  | Батон нарезной | | 30 | | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,80 | 0,05 | 0,02 |  | 6,90 | 0,60 |
|  | *Итого обед* | |  | | *23,43* | *18,02* | *93,98* | *621,40* | *0,37* | *0,22* | *9,16* | *113,21* | *6,79* |
| **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* | *0,16* | *0,42* | *9,16* | *273,40* | *1,45* |
|  | **Всего за день** | |  | | **48,33** | **39,94** | **173,72** | **1 237,23** | **0,65** | **0,96** | **20,28** | **687,67** | **9,27** |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День: четверг | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: первая | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: весеннее-зимний | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 3 до 7 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 | | 180 | | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137,00 | 0,43 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | | 25 | | 1,53 | 4,72 | 9,14 | 85,00 | 0,03 | 0,02 |  | 5,81 | 0,39 |
|  | *Итого завтрак* | |  | | *9,47* | *12,77* | *49,39* | *351,00* | *0,19* | *0,21* | *1,43* | *154,61* | *1,83* |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 76 | Рассольник ленинградский с крупой рисовой | | 200 | | 1,60 | 4,09 | 13,54 | 97,40 | 0,08 | 0,05 | 6,03 | 19,96 | 0,75 |
| 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 | | 180 | | 0,51 | 0,05 | 27,18 | 111,24 | 0,01 | 0,01 | 0,99 | 14,13 | 0,33 |
|  | Хлеб ржаной | | 35 | | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,90 | 0,06 | 0,03 |  | 12,25 | 1,37 |
|  | Батон нарезной | | 30 | | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,80 | 0,05 | 0,02 |  | 6,90 | 0,60 |
|  | *Итого обед* | |  | | *20,54* | *19,25* | *98,29* | *650,18* | *0,41* | *0,34* | *53,45* | *155,03* | *5,60* |
| **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** | |  | | **43,82** | **43,13** | **170,84** | **1 248,22** | **0,87** | **1,04** | **62,52** | **583,66** | **9,51** |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День: пятница | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: первая | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: весеннее-зимний | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 3 до 7 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 | | 180/10 | | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 |  |  | 0,03 | 10,00 | 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* | |  | | *8,96* | *15,65* | *20,80* | *259,67* | *0,07* | *0,27* | *0,18* | *120,47* | *1,93* |
| **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 | | 200 | | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 0,09 | 0,05 | 6,60 | 19,68 | 0,87 |
| 300 | Мясо птицы отварная | | 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 | | 35 | | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,90 | 0,06 | 0,03 |  | 12,25 | 1,37 |
|  | Батон нарезной | | 30 | | 2,37 | 0,30 | 70,80 | 0,05 | 0,02 | 0,04 | 6,90 | 0,60 | 1,30 |
|  | *Итого обед* | |  | | *24,45* | *19,09* | *142,19* | *544,39* | *0,47* | *0,23* | *23,20* | *69,23* | *6,38* |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Зефир | | 20 | | 0,16 | 0,02 | 15,96 | 65,00 |  | 0,00 |  | 5,00 | 0,28 |
| 400 | Молоко кипяченное | | 150,00 | | 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** | |  | | **42,43** | **44,14** | **213,74** | **1 127,93** | **0,64** | **0,84** | **25,90** | **443,07** | **9,92** |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День: понедельник | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: вторая | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: весеннее-зимний | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 3 до 7 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 | | 180 | | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,20 | 0,12 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | | 25 | | 1,53 | 4,72 | 9,14 | 85,00 | 0,03 | 0,02 |  | 5,81 | 0,39 |
|  | *Итого завтрак* | |  | | *10,41* | *12,26* | *52,88* | *364,00* | *0,13* | *0,30* | *2,34* | *252,81* | *1,05* |
| **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 | | 200 | | 7,91 | 5,82 | 10,98 | 128 | 0,1 | 0,11 | 12,49 | 49 | 1,76 |
| 287/354 | Тефтели мясные (2-й вариант) | | 60 | | 2,04 | 2,26 | 2,58 | 38,75 | 0,02 | 0,02 | 0,12 | 6,45 | 0,19 |
| 336 | Капуста тушеная | | 150 | | 2,77 | 4,84 | 10,79 | 97,80 | 0,03 | 0,03 | 15,39 | 73,19 | 1,09 |
| 376 | Компот из кураги сушенной | | 180 | | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 0,002 | 0,005 | 0,36 | 28,64 | 1,12 |
|  | Хлеб ржаной | | 35 | | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,9 | 0,06 | 0,03 |  | 12,25 | 1,37 |
|  | Батон нарезной | | 30 | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,8 | 0,05 | 0,018 |  | 6,9 | 0,6 |
|  | *Итого обед* | |  | | *18,66* | *16,06* | *88,49* | *574,96* | *0,382* | *0,313* | *34,93* | *154,28* | *6,58* |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| 368 | Яблоки | | 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 |
| 235/350 | Пудинг из творога с соусом молочным | | 50/15 | | 7,57 | 5,38 | 12,17 | 127,00 | 0,03 | 0,11 | 0,10 | 35,00 | 0,48 |
| 0,31 | 0,79 | 1,06 | 12,57 | 0,00 | 0,01 | 0,05 | 9,87 | 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** | |  | | **41,58** | **38,45** | **168,11** | **1 186,73** | **0,60** | **1,00** | **41,37** | **651,26** | **9,90** |
| День: вторник | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: вторая | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: весеннее-зимний | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: : с 3 до 7 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 | | 180/10 | | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 |  |  | 2,83 | 12,80 | 0,32 |
| 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* | |  | | *7,88* | *10,50* | *59,98* | *365,67* | *0,09* | *0,15* | *3,53* | *171,57* | *1,74* |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 85/ | Суп картофельный с клецками | | 200 | | 1,65 | 2,48 | 10,06 | 69,20 | 0,06 | 0,04 | 4,60 | 18,22 | 0,54 |
| 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) | | 150 | | 2,48 | 6,06 | 14,32 | 121,65 | 0,07 | 0,08 | 10,96 | 46,68 | 1,20 |
| 399 | Сок | | 150 | | 0,75 |  | 15,15 | 64,00 | 0,02 | 0,02 | 3,00 | 10,50 | 2,10 |
|  | Хлеб ржаной | | 35 | | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,90 | 0,06 | 0,03 |  | 12,25 | 1,37 |
|  | Батон нарезной | | 30 | | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,80 | 0,05 | 0,02 |  | 6,90 | 0,60 |
|  | *Итого обед* | |  | | *14,97* | *17,31* | *73,36* | *511,33* | *0,32* | *0,26* | *26,33* | *128,17* | *6,90* |
| **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** | |  | | **31,13** | **33,08** | **182,12** | **1 152,50** | **0,52** | **0,68** | **37,33** | **501,04** | **9,89** |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День: среда | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: вторая | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: весеннее-зимний | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 3 до 7 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 | | 180 | | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137,00 | 0,43 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | | 25 | | 1,53 | 4,72 | 9,14 | 85,00 | 0,03 | 0,02 |  | 5,81 | 0,39 |
|  | *Итого завтрак* | |  | | *9,66* | *11,95* | *39,56* | *304,53* | *0,15* | *0,35* | *2,14* | *268,07* | *1,21* |
| **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 | | 200 | | 1,77 | 4,05 | 9,54 | 81,80 | 0,04 | 0,01 | 0,40 | 15,76 | 0,47 |
| 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 | | 180 | | 0,14 | 0,14 | 20,95 | 87,84 | 0,01 | 0,01 | 1,55 | 13,03 | 0,85 |
|  | Хлеб ржаной | | 35 | | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,90 | 0,06 | 0,03 |  | 12,25 | 1,37 |
|  | Батон нарезной | | 30 | | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,80 | 0,05 | 0,02 |  | 6,90 | 0,60 |
|  | *Итого обед* | |  | | *23,03* | *21,76* | *88,01* | *644,02* | *0,37* | *0,16* | *6,08* | *89,76* | *5,35* |
| **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** | |  | | **40,94** | **38,87** | **159,33** | **1154,75** | **0,65** | **0,90** | **13,80** | **606,33** | **8,74** |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День: четверг | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: вторая | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: весеннее-зимний | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 3 до 7 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 | | 180 | | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,20 | 0,12 |
| 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* | | *360* | | *11,55* | *13,33* | *50,19* | *367,67* | *0,15* | *0,30* | *2,31* | *290,27* | *1,98* |
| **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 | | 200 | | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 73,20 | 0,09 | 0,05 | 6,60 | 19,20 | 0,77 |
| 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 | | 180 | | 0,80 | 0,05 | 25,73 | 106,56 | 0,02 | 0,04 | 0,44 | 29,05 | 0,54 |
|  | Хлеб ржаной | | 35 | | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,90 | 0,06 | 0,03 |  | 12,25 | 1,37 |
|  | Батон нарезной | | 30 | | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,80 | 0,05 | 0,02 |  | 6,90 | 0,60 |
|  | *Итого обед* | |  | | *16,75* | *12,08* | *89,18* | *534,62* | *0,31* | *0,25* | *27,98* | *102,27* | *5,23* |
| **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** | |  | | **42,16** | **36,24** | **151,93** | **1170,41** | **0,52** | **0,90** | **30,88** | **665,44** | **8,09** |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День: пятница | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: вторая | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: весеннее-зимний | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: : с 3 до 7 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 | | 180/10 | | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 |  |  | 0,03 | 10,00 | 0,28 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | | 25 | | 1,53 | 4,72 | 9,14 | 85,00 | 0,03 | 0,02 |  | 5,81 | 0,39 |
|  | *Итого завтрак* | |  | | *8,54* | *17,61* | *20,20* | *273,00* | *0,07* | *0,26* | *0,16* | *130,41* | *1,83* |
| **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 | | 200,00 | | 2,84 | 4,08 | 11,62 | 94,60 | 0,07 | 0,04 | 5,03 | 40,20 | 1,36 |
| 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 | Пюре картофельное | | 150 | | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 36,91 | 1,01 |
| 376 | Компот из смеси фруктов сушеных | | 180,00 | | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 101,70 | 0,00 | 0,01 | 0,36 | 28,64 | 1,12 |
|  | Хлеб ржаной | | 35,00 | | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,90 | 0,06 | 0,03 |  | 12,25 | 1,37 |
|  | Батон нарезной | | 30,00 | | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,80 | 0,05 | 0,02 |  | 6,90 | 0,60 |
|  | *Итого обед* | |  | | *19,27* | *14,28* | *82,57* | *537,80* | *0,29* | *0,21* | *14,95* | *128,87* | *6,72* |
| **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** | |  | | **77,79** | **40,68** | **149,87** | **1111,17** | **0,45** | **0,76** | **22,59** | **469,76** | **10,25** |