

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ «ДС №13»
И.А. Сидорова
Приказ № 20 от «12» 2019 г.



Примерное 10-ти дневное меню
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад №13»

Возрастная категория 1.5-3 лет

День: понедельник

Неделя: первая

№ реце пта	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энер. ценность (ккал)	Витамины			Миниральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
10	Вермишель молочная	150	4.9 5	6.7 5	27	140.28	0.03	0.1	0.67	79	0.3
113	Чай с сахаром	150	9.0	2.3	10. 5	39.8	0.0003	0.004	4.5	9.0	0.4
125	Бутерброд с сыром и маслом	30/6/8	4.3 8	7.7	9.2 4	125.6	0.08	0.06	0.21	157	0.6
			18. 33	16. 75	46. 74	305.6	0.110	0.164	5.38	245	1.3

Обед:

88	Щи из свежей капусты с картофелем бульон	180	2.5 7	5.1 5	7.9	124.75	0.06	0.04	19. 74	51.25	0.83
80			4.0	1.0		35.0					
88	Плов с птицей	180	7.4	4.5 8	21. 04	152.73	0.03	0.05	-	8	0.3
19	Икра из кабачков	50	0.9	6.4 5	3.7	73.15	0.01	0.025	3.3 8	20	0.34
40	Компот из сухофруктов	150	0.2 3	0.0 1	18. 28	72.57	0.002	0.004	0.2 1	18	0.7
1	Хлеб ржаной	40	2.4 5	0.0 8	7.5 5	136		0.05	0.0 3	9.3	0.62
			13. 55	23. 69	65. 5	559.12	0.142	0.124	23. 3	106.5	2.79

Полдник

400	Молоко кипяченое	180	5.4 8	4.8 9	9.0 7	102.0	0.08	0.28	2.4 6	226.8	0.19
151	Печенье	30	2.8	7.6	29. 3	162.4	0.052	0.036	-	8.0	0.6
			8.2 8	12. 49	38. 37	264.4	0.132	0.316	2.4 6	234.8	0.79

Ужин

27	Каша гречневая молочная	200	6.6 6	10. 99	22. 64	216.4	0.11	0.2	0.9	191	0.9
113	Чай с сахаром	150	9	2.3	10. 5	39.8	0.0003	0.004	4.5	9	0.4
1	Хлеб пшеничный	30	2.4 5	0.0 8	7.5 5	136	0.05	0.03	-	9.3	0.62
			18. 11	13. 37	40. 69	392.2	0.160	0.234	5.4	209.3	4.92
	итого		58. 27	66. 3	191 .3	1521.3	0.5444	0.838	36. 54	795.6	9.8

Возрастная категория 1.5-3 лет

День: вторник

Неделя: первая

№ реце пта	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энер. ценност ь (ккал)	Витамины			Миниральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
31	Каша пшеничная молочная	200	6.7 6	10. 4	25. 87	294.9	0.09	0.2	0.9	5	0.7
113	Чай с сахаром	150	9.0	2.3	10. 5	39.8	0.0003	0.004	4.5	9.0	0.4
125	Бутерброд с сыром и маслом	30/6/8	4.3 8	7.7	9.2 4	125.6	0.08	0.06	0.2 1	157	0.6
			20. 14	20. 4	45. 61	390.3	0.170	0.264	5.6 1	171	1.7

Обед:

88	Суп гороховый	180	1.6 6	1.8 3	12. 1	92.9	0.16	0.06	3.2	35	1.6
51	Жаркое по домашнему	180	14. 89	13. 48	15. 7	252.45	0.13	0.14	7.2	32	2.8
40	Компот из сухофруктов	150	0.2 3	0.0 1	18. 28	72.57	0.002	0.004	0.2 1	18	0.7
1	Хлеб ржаной	40	2.4 5	0.0 8	7.5 5	136		0.05	0.0 3	9.3	0.62
			19. 23	15. 4	53. 63	553.93	0.292	0.245	10. 64	94.3	5.72

Полдник

22	Какао напиток на молоке	150	4.6 5	4.6 5	19	135.9	0.06	0.21	1.7 5	165	0.6
152		30	1.4	0.5	10. 2	50.0	0.03	0.016	-	5.0	0.3
			6.0 5	5.1 5	29. 2	185.9	0.09	0.226	1.7 5	170	0.9

Ужин

231	Сырники из творога	120	22. 4	15. 2	13. 68	280.8	0.08	0.32	0.3	186.9	0.9
122	Кисель	200	-	-	19. 6	8.0	0.6	0.6	30. 0	0.9	-
1	Хлеб пшеничный	30	2.4 5	0.0 8	7.5 5	136	0.05	0.03	-	9.3	0.62
			24. 85	15. 2	40. 6	303.4	0.68	0.97	30. 3	196.2	1.52
ИТОГО			70. 27	56. 15	169 .04	1413.53	1.232	1.705	48. 3	631.5	9.84

Возрастная категория 1.5-3 лет

День: среда

Неделя: первая

№ реце пта	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энер. ценност ь (ккал)	Витамины			Миниральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
29	Каша геркулесовая	150	4.9 9	8.2 4	16. 98	162.33	0.08	0.15	0.6 7	143	0.7
113	Чай с сахаром	150	9.0	2.3	10. 5	39.8	0.0003	0.004	4.5	9.0	0.4
125	Бутерброд с сыром и маслом	30/6/8	4.3 8	7.7	9.2 4	125.6	0.08	0.06	0.2 1	157	0.6
			20. 46	21. 92	41. 14	387.83	0.2003	0.244	5.4 8	384	2.0

Обед:

34	Суп рассольник на мяс.б-оне со сметаной	200	4.2	2.3	15. 3	118.4	0.1	0.1	9.1	53.2	1.1
49	Макаронные изделия отварные	150	5.9	8.1 1	31. 29	229.76	0.06	0.02	-	7	0.8
374	Рыба тушеная	75	10. 67	10. 3	1.7	142.2	0.02	0.08	1.8 7	55	0.8
40	Компот из сухофруктов	150	0.2 3	0.0 1	18. 28	72.57	0.002	0.004	0.2 1	18	0.7
1	Хлеб ржаной	40	2.4 5	0.0 8	7.5 5	136		0.05	0.0 3	9.3	0.62
			23. 94	29. 64	67. 21	658.3	0.19	0.27	16. 15	142.5	3.92

Полдник

45	Кофейный напиток	150	3.6	3.6	18. 69	119.7	0.1	0.24	8.7	144	0.2
9	Булочка сдобная	60	4.5 3	6.1 1	27. 8	197.16	0.05	0.05	0.0 2	26	0.5
			8.1 3	9.7 1	46. 49	316.86	0.15	0.29	8.7 2	170	0.7

Ужин

27	Каша гречневая молочная	150	5.2 3	7.8	18. 75	166.8	10.07	0.16	0.6 7	138	1.1
113	Чай с сахаром	150	9	2.3	10. 5	39.8	0.0003	0.004	4.5	9	0.4
3	Хлеб пшеничный	25	2.3 4	7.7 6	14. 53	139.1	0.03	0.01	-	9	0.3
			16. 5	17. 86	43. 78	345.7	0.1003	0.174	5.1 7	156	1.8
	итога		69. 03	79. 13	198 .6	1708.6	0.61	0.078	35. 52	852.5	8.42

Возрастная категория 1,5-3 лет

День: четверг

Неделя: первая

№ реце пта	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энер. ценност ь (ккал)	Витамины			Миниральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
34	Каша манная молочная	150	4.3 9	7.4 6	20. 11	166	0.03	0.15	0.6 7	136	0.3
113	Чай с сахаром	150	9.0	2.3	10. 5	39.8	0.0003	0.004	4.5	9.0	0.4
125	Бутерброд с сыром и маслом	30/6/8	4.3 8	7.7	9.2 4	125.6	0.08	0.06	0.2 1	157	0.6
			19. 86	21. 14	44. 27	391.5	0.150	0.244	5.4 8	377	1.6

Обед:

98	Суп картофельный с вермишелью	180	11. 68	1.4 1	10. 49	67.35	0.05	0.03	0.0 3	22	0.5
80	бульон		4.0	1.0		35.0				10.0	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6 0	6.0 9	38. 64	243.75	1.1	0.09	-	14.82	4.56
42	Котлета мясная	60	9.5	8.9 3	3.6 7	133.2	0.04	0.07	0.5	7	1.4
40	Компот из сухофруктов	150	0.2 3	0.0 1	18. 28	72.57	0.002	0.004	0.2 1	18	0.7
1	Хлеб ржаной	40	2.4 5	0.0 8	7.5 5	136		0.05	0.0 3	9.3	0.62
			32. 46	23. 99	85. 7	516.8	1.192	0.217	0.7 7	71.1	7.78

Полдник

35	Кисломолочный напиток	150	6	4.8	6.3	100.5	0.03	0.19	0.5	186	0.15
3	Хлеб пшеничный	25	2.3 4	7.7 6	14. 53	139.1	0.03	0.01	-	9	0.3
			8.3 4	12. 56	20. 8	239.6	0.06	0.2	0.5	195	0.45

Ужин

56	Омлет	60	4.7 1	5.4 4	1.9 2	75	0.02	0.18	0.1 3	60	0.8
113	Чай с сахаром	150	9	2.3	10. 5	39.8	0.0003	0.004	4.5	9	0.4
			13. 71	7.7 4	12. 43	114.8	0.0203	0.184	4.6 3	69	1.2
	итого		74. 37	65. 43	163 .2	1262.7	1.422	0.384	11. 38	712.1	11.03

Возрастная категория 1,5-3 лет

День: пятница

Неделя: первая

№ реце пта	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энер. ценност ь (ккал)	Витамины			Миниральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
33	Каша рисовая молочная	200	5.2 3	7.8	18. 757	166.78	0.08	0.17	0.1 8	138	1.13
113	Чай с сахаром	150	9.0	2.3	10. 5	39.8	0.0003	0.004	4.5	9.0	0.4
3	Бутерброд с маслом	30/7	2.3 4	7.7 6	14. 33	139.1	0.03	0.01	-	9	0.3
			16. 57	17. 86	43. 58	345.6	0.11	0.18	4.6 8	156	1.83

Обед:

204	Суп крестьянский	180	1.8	2.3 8	9.8 8	79.87	0.01	0.2	5.1	20	0.7
63	Пюре картофельное	120	2.7 1	3.7 6	6.8	103.15	0.08	0.08	2.6 8	44	0.6
43	Котлета рыбная любительская	60	16. 27	4.6 7	3.8 8	123.95	0.01	0.11	0.0 2	37	0.2
40	Компот из сухофруктов	150	0.2 3	0.0 1	18. 28	72.57	0.002	0.004	0.2 1	18	0.7
1	Хлеб ржаной	40	2.4 5	0.0 8	7.5 5	136		0.05	0.0 3	9.3	0.62
			23. 46	10. 9	46. 39	515.54	0.102	0.444	8.0 4	128.3	2.83

Полдник

114	Чай сладкий с молоком	150	2.3 4	2.3 4	14. 02	84.8	0.01	0.1	0.4 9	96	0.5
151	Печенье	30	2.8	7.6	29. 3	162.4	0.052	0.036	-	8.0	0.6
			5.1 4	9.9 4	43. 3	247.2	0.062	0.136	0.4 9	104	1.1

Ужин

17	Запеканка из творога с манкой	100	12. 24	8.3 3	8.9 3	164.8	0.04	0.02	0.2 4	132	0.5
122	Кисель	150	-	-	19. 6	8.0	0.6	0.6	30. 0	0.9	-
			12. 24	8.3 3	28. 53	172.8	0.64	0.62	30. 24	32.9	0.5
	итога		57. 41	47. 03	161 .8	1281.1	0.914	1.38	43. 41	421.2	6.26
	Итого за 5 дней		329 .3	314 .04	125 6.2	7187.3	4.722	4.385	175 .1	3418.9	45.35

Возрастная категория 1,5 -3 лет

День: понедельник

Неделя: вторая

№ реце пта	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энер. ценност ь (ккал)	Витамины			Миниральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
103	Каша пшениная молочная	200	5.0 7	7.8	19. 4	168.7	0.07	0.15	0.6 7	9	0.5
113	Чай с сахаром	150	9.0	2.3	10. 5	39.8	0.0003	0.004	4.5	9.0	0.4
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/6/8	4.3 8	7.7	9.2 4	125.6	0.08	0.06	0.2 1	157	0.6
			18. 45	17. 8	39. 14	334.1	0.150	0.214	5.3 8	33.7	1.5

Обед:

88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2.5 7	5.1 5	7.9	124.75	0.06	0.04	19. 74	51.25	0.83
49	Макаронны отварные	150	5.9	8.1 1	31. 29	229.76	0.06	0.02	-	7	0.8
295	Котлета рубленная из птицы	55	15. 30	29. 4	15. 46	388.0	0.09	0.15	0.7 5	55.54	1.42
40	Компот из сухофруктов	150	0.2 3	0.0 1	18. 28	72.57	0.002	0.004	0.2 1	18	0.7
1	Хлеб ржаной	40	2.4 5	0.0 8	7.5 5	136		0.05	0.0 3	9.3	0.62
80	Бульон кур		4.0	1.0		35.0				10.0	
			30. 45	43. 75	80. 48	986.08	0.212	0.264	20. 73	151.0	4.37

Полдник

22	Какао напиток на молоке	150	4.6 5	4.6 5	19	135.9	0.06	0.21	1.7 5	165	0.6
9	Булочка сдобная	60	4.5 3	6.1 1	27. 8	197.16	0.05	0.05	0.0 2	26	0.5
			9.1 8	10. 76	46. 8	333.0	0.11	0.26	1.7 7	191	1.1

Ужин

56	Омлет	80	6.2 8	7.2 5	2.5 6	100	0.03	0.24	0.1 3	80	1.1
113	Чай с сахаром	150	9	2.3	10. 5	39.8	0.0003	0.004	4.5	9	0.4
1	Хлеб пшеничный	25	2.4 5	7.5 5	14. 62	136	0.05	0.03	-	9.3	0.62
			17. 73	17. 1	27. 68	275.8	0.083	0.274	4.6 3	98.3	2.12
	Итого		75. 81	89. 41	194 .1	1928.98	0.555	1.012	32. 51	47.4	9.09

Возрастная категория 1,5-3 лет

День: вторник

Неделя: вторая

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
34	Каша манная молочная	150	4.39	7.46	20.11	166	0.03	0.15	0.67	136	0.3
113	Чай с сахаром	150	9.0	2.3	10.5	39.8	0.0003	0.004	4.5	9.0	0.4
125	Бутерброд с сыром и маслом	30/6/8	4.38	7.7	9.24	125.6	0.08	0.06	0.21	157	0.6
			17.77	17.46	39.85	331.4	0.11	0.214	5.38	302	1.3

Обед:

95	Суп рыбный	180	18.48	1.99	9.9	145.6	0.07	13.18	5.47	52	0.7
111	Тефтели мясные	120	15.16	11.38	7.76	202.48	5.68	0.14	2.4	10.0	2.4
224	Соус сметанный	50	0.3	0.9	0.5	15.4	0.004	0.06	0.01	6.54	0.03
40	Компот из сухофруктов	150	0.23	0.01	18.28	72.57	0.002	0.004	0.21	18	0.7
1	Хлеб ржаной	40	2.45	0.08	7.55	136		0.05	0.03	9.3	0.62
			36.62	14.36	43.99	572.05	5.756	13.434	8.12	95.84	4.45

Полдник

114	Чай сладкий с молоком	150	2.34	2.34	14.02	84.8	0.01	0.1	0.49	96	0.5
151	Печенье	30	2.8	7.6	29.3	162.4	0.052	0.036	-	8.0	0.6
			5.14	9.94	43.32	247.	0.062	0.136	0.49	104	1.1

Ужин

230	Вареники ленивые (отварные)	100	13.71	12.14	14.17	221.54	0.05	0.2	0.18	88.46	0.54
122	Кисель	200	-	-	19.6	8.0	0.6	0.6	30.0	0.9	-
147	Хлеб пшеничный	30	1.4	0.5	10.2	5.3	0.03	0.016	-	5.0	0.3
			60.93	42.26	137.36	1155.7	5.958	13.8	30.99	94.36	0.84
Итого			76.04	54.9	181.33	1390.5	6.638	14.616	61.17	684.64	5.75

Возрастная категория 1,5-3 лет

День: среда

Неделя: вторая

№ реце пта	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энер. ценност ь (ккал)	Витамины			Миниральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
29	Каша геркулесовая	150	4.9 9	8.2 4	162 .33	0.08	0.15	0.67	143	0.7	
113	Чай с сахаром	150	9.0	2.3	10. 5	39.8	0.0003	0.004	4.5	9.0	0.4
125	Бутерброд с сыром и маслом	30/6/8	4.3 8	7.7	9.2 4	125.6	0.08	0.06	0.2 1	157	0.6
			18. 37	18. 24	36. 72	327.7	0.163	0.214	5.3 8	309	1.7

Обед:

89	Суп картофельный	180	1.6	2	9.0 1	80.6	0.03	0.05	6.7 6	28	0.6
161	Пюре гороховое	100	-	-	-	-	0.34	0.07	-	56.3	3.31
13	Биточки мясные	60	13. 16	13. 18	16. 88	239.76	0.07	0.13	41. 0	72	2.2
40	Компот из сухофруктов	150	0.2 3	0.0 1	18. 28	72.57	0.002	0.004	0.2 1	18	0.7
1	Хлеб ржаной	40	2.4 5	0.0 8	7.5 5	136	-	0.05	0.0 3	9.3	0.62
			17. 39	15. 27	51. 72	528.93	0.442	0.304	48	183.6	7.43

Полдник

35	Кисломолочный напиток	150	6	4.8	6.3	100.5	0.03	0.19	0.5	186	0.15
152	Вафля	30	1.4	0.5	10. 2	50.0	0.03	0.016	-	5.0	0.3
			7.4	5.3	16. 5	150.5	0.06	0.206	0.5	191	0.45

Ужин

33	Каша рисовая молочная	200	5.2 3	7.8	18. 757	166.78	0.08	0.17	0.1 8	138	1.13
113	Чай с сахаром	150	9	2.3	10. 5	39.8	0.0003	0.004	4.5	9	0.4
1	Хлеб пшеничный	30	1.4	0.5	10. 2	5.3	0.03	0.016	-	5.0	0.3
			15. 6	10. 5	39. 45	211.88	0.1103	0.19	4.6 8	152	1.83
	итога		38. 76	49. 31	144 .39	1219.0	0.775	0.914	58. 56	835.6	11.41

Возрастная категория 1,5-3 лет

День:пятница

Неделя: вторая

№ реце пта	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энер. ценност ь (ккал)	Витамины			Миниральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
10	Вермишель молочная	150	4.9 5	6.7 5	27	140.28	0.03	0.1	0.6 7	79	0.3
113	Чай с сахаром	150	9.0	2.3	10. 5	39.8	0.0003	0.004	4.5	9.0	0.4
3	Бутерброд с маслом	30/7	2.3 4	7.7 6	14. 33	139.1	0.03	0.01	-	9	0.3
			16. 29	16. 81	52. 03	319.18	0.06	0.11	5.1 7	97	1.0

Обед:

204	Суп крестьянский на бульоне	180	1.8	2.3 8	9.8 8	79.87	0.01	0.2	5.1	20	0.7
76	Запеканка макар. с мясом	160	14. 0	14. 970	39. 0	337.267	0.137	0.148	1.0 16	23.020	1.730
40	Компот из сухофруктов	150	0.2 3	0.0 1	18. 28	72.57	0.002	0.004	0.2 1	18	0.7
1	Хлеб ржаной	40	2.4 5	0.0 8	7.5 5	136	-	0.05	0.0 3	9.3	0.62
			18. 48	17. 44	74. 71	625.6	0.149	0.402	5.3 0	70.3	3.75

Полдник

400	Молоко кипяченое	180	5.4 8	4.8 9	9.0 7	102.0	0.08	0.28	2.4 6	226.8	0.19
151	Печенье	30	2.8	7.6	29. 3	162.4	0.052	0.036	-	8.0	0.6
			7.1 5	11. 3	36. 5	243.4	0.112	0.266	1.9 5	188	0.75

Ужин

231	Сырники из творога	120	22. 4	15. 2	13. 68	280.8	0.08	0.32	0.3	186.9	0.9
122	Кисель	200	-	-	19. 6	8.0	0.6	0.6	30. 0	0.9	-
1	Хлеб пшеничный	30	2.4 5	7.5 5	14. 62	136	0.05	0.03	-	9.3	0.62
			24. 85	22. 75	47. 9	424.5	0.73	0.95	33. 0	197.1	1.52
	итога		66. 77	68. 3	185 .9	1612.2	1.05	1.72	45. 4	552.4	7.0

Возрастная категория 1,5-3 лет

День: четверг

Неделя: вторая

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
27	Каша гречневая молочная	200	5.23	7.8	18.75	166.8	0.07	0.16	0.67	138	1.1
45	Кофейный напиток	150	3.6	3.6	18.69	119.7	0.1	0.24	8.7	144	0.2
3	Бутерброд с маслом	30/7	2.34	7.76	14.33	139.1	0.03	0.01	-	9	0.3
			11.17	19.16	51.97	425.6	0.2	0.41	9.37	291	1.6
Обед:											
88	Суп гороховый на бульоне	180	1.66	1.83	12.1	92.9	0.16	0.06	3.2	35	1.6
304	Рис отварной	130	3.65	5.37	36.68	209.7	-	-	-	1.37	0.53
83	Оладьи из печени	70	10.99	6.657	6.786	129.323	0.226	1.591	23.32	29.940	0.042
40	Компот из сухофруктов	150	0.23	0.01	18.28	72.57	0.002	0.004	0.21	18	0.7
1	Хлеб ржаной	40	2.45	0.08	7.55	136	-	0.05	0.03	9.3	0.62
			18.98	13.94	142.4	640.4	0.388	1.70	26.7	63.67	3.49
Полдник											
113	Чай с сахаром	150	9	2.3	10.5	39.8	0.0003	0.004	4.5	9	0.4
152	Вафля	30	1.4	0.5	10.2	50.0	0.03	0.016	-	5.0	0.3
			10.4	2.8	20.7	89.8	0.03	0.02	4.5	14.0	0.7
Ужин											
31	Каша пшеничная молочная	150	5.07	7.8	19.4	168.7	0.07	0.15	0.67	9.0	0.5
113	Чай с сахаром	150	9	2.3	10.5	39.8	0.0003	0.004	4.5	9	0.4
1	Хлеб пшеничный	30	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0.03	-	9.3	0.62
	итого		16.52	17.65	44.52	344.5	0.120	0.184	5.17	27.3	1.52
Итого за 5 дней			300	305	1200	7441.7	8.681	20.4	238.2	2497	33.21
Итого за 10 дней			628.3	619	2476.2	14.629	13.4	24.8	413.4	5916	78.56

Возрастная категория 3-8лет

День: понедельник

Неделя: первая

№ реце пта	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энер. ценность (ккал)	Витамины			Миниральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
10	Вермишель молочная	200	6.5 8	9.0	26. 12	187.04	0.04	0.15	0.9	103	0.4
113	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	0.0004	0.006	6	12	0.5
125	Бутерброд с сыром и маслом	40/8/10	6.4 7	11. 38	13. 66	185.7	0.12	0.09	0.13	232	0.9
			25. 05	23. 48	53. 78	425.8	0.160	0.246	16.99	347	1.8

Обед:

88	Щи из свежей капусты с картофелем Бульон	200	2.5 7 4.0	5.1 5 1.0	7.9	124.75 35.0	0.06	0.04	19. 74	51.25 10.0	0.83
88	Плов с птицей	180	7.4	4.5 8	21. 04	152.73	0.03	0.05	-	8	0.3
19	Икра из кабачков	50	0.9	6.4 5	3.7	73.15	0.01	0.025	3.3 8	20	0.34
40	Компот из сухофруктов	200	0.3 1	0.0 1	24. 37	96.76	0.003	0.006	0.2 8	25	0.9
1	Хлеб ржаной	40	2.4 5	0.0 8	7.5 5	136		0.05	0.0 3	9.3	0.62
			16. 0	22. 25	81. 55	612.7	0.088	0.137	21. 4	110.7	4.37

Полдник

400	Молоко кипяченое	180	5.4 8	4.8 9	9.0 7	102.0	0.08	0.28	2.4 6	226.8	0.19
151	Печенье	30	2.8	7.6	29. 3	162.4	0.052	0.036	-	8.0	0.6
			8.2 8	12. 49	38. 37	264.4	0.132	0.316	2.4 6	234.8	0.79

Ужин

27	Каша гречневая молочная	200	6.6 6	10. 99	22. 64	216.4	0.11	0.2	0.9	191	0.9
113	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	0.0004	0.006	6	12	0.5
1	Хлеб пшеничный	30	2.4 5	0.0 8	7.5 5	136	0.05	0.03	-	9.3	0.62
			16. 0	26. 95	65. 7	545.4	0.19	0.4	1.8	296.3	2.52
	Итого		65. 33	84. 58	239 .9	1848.3	0.57	1.09	42. 65	988.8	9.47

Возрастная категория 3-8 лет

День: вторник

Неделя: первая

№ реце пта	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энер. ценност ь (ккал)	Витамины			Миниральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
31	Каша пшеничная молочная	200	6.7 6	10. 4	25. 87	294.9	0.09	0.2	0.9	5	0.7
113	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	0.0004	0.006	6	12	0.5
125	Бутерброд с сыром и маслом	40/10/8	4.3 8	7.7	9.2 4	125.6	0.08	0.06	0.2 1	157	0.6
			25. 23	24. 88	53. 53	463.6	0.210	0.296	7.2 1	249	2.1

Обед:

88	Суп гороховый бульон	200	2.2 1	2.4 4	16. 1	185.8	0.32	0.12	4.3	47	2.1
51	Жаркое по домашнему	180	2.7 53	7.4 7	21. 95	265	0.31	0.34	8.9 7	31.1	2.03
40	Компот из сухофруктов	200	0.3 1	0.0 1	24. 37	96.76	0.003	0.006	0.2 8	25	0.9
1	Хлеб ржаной	40	2.4 5	0.0 8	7.5 5	136		0.05	0.0 3	9.3	0.62
			7.7 23	10. 0	69. 97	683.56	0.633	0.516	13. 58	112.4	5.65

Полдник

22	Какао напиток на молоке	200	4.8	4.8	24. 92	159.56	0.14	0.32	5.8	96	0.2
152	Вафля	30	1.4	0.5	10. 2	50.0	0.03	0.016	-	5.0	0.3
			6.2	5.3	35. 12	209.56	0.17	0.336	5.8	101.0	0.5

Ужин

231	Сырники из творога	120	22. 4	15. 2	13. 68	280.8	0.08	0.32	0.3	186.9	0.9
122	Кисель	200	-	-	19. 6	8.0	0.6	0.6	30. 0	0.9	-
1	Хлеб пшеничный	30	2.4 5	0.0 8	7.5 5	136	0.05	0.03	-	9.3	0.62
			24. 85	15. 2	40. 6	303.4	0.68	0.97	30. 3	196.2	1.52
Итого			64. 0	55. 38	199 .2	1660.12	1.693	2.118	56. 89	658.6	9.77

Возрастная категория 3-8 лет

День: среда

Неделя: первая

№ реце пта	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энер. ценност ь (ккал)	Витамины			Миниральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
29	Каша геркулесовая	200	6.6 6	10. 99	22. 64	216.4	0.11	0.2	0.9	191	0.9
113	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	0.0004	0.006	6	12	0.5
125	Бутерброд с сыром и маслом	40/8/10	4.3 8	7.7	9.2 4	125.6	0.08	0.06	0.2 1	157	0.6
			25. 13	25. 47	37. 7	455.16	0.230	0.296	1.4 6	435	2.3

Обед:

34	Суп рассольник на мяс.б-оне со сметаной	200	4.2	2.3	15. 3	118.4	0.1	0.1	9.1	53.2	1.1
49	Макаронные изделия отварные	150	5.9	8.1 1	31. 29	229.76	0.06	0.02	-	7	0.8
374	Рыба тушеная	80	11. 85	11. 44	1.9	158	2.1	61	0.9	0.02	0.09
40	Компот из сухофруктов	200	0.3 1	0.0 1	24. 37	96.76	0.003	0.006	0.2 8	25	0.9
1	Хлеб ржаной	50	2.4 5	0.0 8	7.5 5	136		0.05	0.0 3	9.3	0.62
			24. 71	21. 94	80. 41	738.92	2.263	61.17 6	10. 31	94.52	3.51

Полдник

45	Кофейный напиток	200	6.2	6.2	25. 34	181.18	0.08	0.28	2.3 4	220	0.8
9	Булочка сдобная	60	4.5 3	6.1 1	27. 8	197.16	0.05	0.05	0.0 2	26	0.5
			10. 73	12. 31	53. 14	378.34	0.13	0.33	2.3 6	246	0.13

Ужин

27	Каша гречневая молочная	200	6.9 7	10. 4	25	222.4	0.1	0.22	0.9	184	1.5
113	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	0.0004	0.006	6	12	0.5
1	Хлеб пшеничный	40	2.4 5	7.6 5	14. 62	136		0.05	0.0 3	9.3	0.62
			21. 42	21. 15	53. 62	411.46	0.104	0.276	6.9 3	205.3	2.62
	итога		81. 99	80. 87	224 .87	1983.88	2.727	62.07 8	21. 06	980.82	8.56

Возрастная категория 3-8 лет

День: четверг

Неделя: первая

№ реце пта	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энер. ценност ь (ккал)	Витамины			Миниральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
34	Каша манная молочная	200	5.8 6	9.9 5	26. 8	221.38	0.04	0.2	0.9	182	0.4
113	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	0.0004	0.006	6	12	0.5
125	Бутерброд с сыром и маслом	40/8/10	4.3 8	7.7	9.2 4	125.6	0.08	0.06	0.2 1	157	0.6
			22. 24	20. 75	50. 04	400.04	0.1204	0.266	7.1 1	351	1.5

Обед:

98	Суп картофельный с вермишелью бульон	200	3.3 7	2.9 8	15. 69	144.0	-	-	6.0 8	31.5	1.0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6 0	6.0 9	38. 64	243.75	1.1	0.09	-	14.82	4.56
42	Котлета мясная	70	11. 1	10. 42	4.2 8	155.4	0.05	0.09	0.6 7	10	1.6
40	Компот из сухофруктов	200	0.3 1	0.0 1	24. 37	96.76	0.003	0.006	0.2 8	25	0.9
1	Хлеб ржаной	50	2.4 5	0.0 8	7.5 5	136		0.05	0.0 3	9.3	0.62
			25. 83	19. 49	90. 53	775.91	1.153	0.236	7.0 6	95.12	8.68

Полдник

35	Кисломолочный напиток	200	7.2	5.7 6	7.5 6	120.6	0.04	0.23	0.5 4	223	0.18
1	Хлеб пшеничный	40	2.3 4	7.7 6	14. 53	139.1	0.03	0.01	-	9	0.3
			9.5 4	13. 52	22. 09	259.7	0.07	0.24	0.5 4	232	0.48

Ужин

56	Омлет	80	6.2 8	7.2 5	2.5 6	100	0.03	0.24	0.1 3	80	1.1
113	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	0.0004	0.006	6	12	0.5
			18. 28	10. 35	16. 56	153.06	0.03	0.246	6.1 3	92	1.6
итога			75. 89	64. 11	179 .2	1588.7	1.373	0.988	20. 84	770.1	12.26

Возрастная категория 3-8 лет

День: пятница

Неделя: первая

№ реце пта	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энер. ценност ь (ккал)	Витамины			Миниральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
33	Каша рисовая молочная	200	6.9 8	10. 4	25	222.38	0.1	0.22	0.9	184	1.5
113	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	0.0004	0.006	6	12	0.5
3	Бутерброд с маслом	40/8	2.3 4	7.7 6	14. 33	139.1	0.03	0.01	-	9	0.3
			21. 32	21. 26	53. 33	414.54	0.1304	0.236	6.9	205	2.3

Обед:

204	Суп крестьянский	250	2.4	3.1 7	19. 76	106.5	0.01	0.03	6.8	27	1.4
63	Картофельное пюре	150	3.3 9	4.6 9	27. 66	128.92	0.1	0.11	3.3 4	56	0.8
43	Котлета рыбная любительская	80	21. 7	6.2 3	5.1 7	165.27	0.01	0.15	0.0 3	49	0.3
40	Компот из сухофруктов	200	0.3 1	0.0 1	24. 37	96.76	0.003	0.006	0.2 8	25	0.9
1	Хлеб ржаной	50	2.4 5	0.0 8	7.5 5	136	-	0.05	0.0 3	9.3	0.62
			30. 25	14. 18	159 .75	633.45	0.123	0.346	10. 48	166.3	4.02

Полдник

114	Чай сладкий с молоком	200	3.1 2	3.2 2	18. 7	113.06	0.02	0.14	0.6 6	128	0.6
151	Печенье	30	6.1 5	3.4 5	19. 8	14.1	-	-	-	-	-
			9.2 7	6.6 7	38. 5	127.16	0.02	0.14	0.6 6	128	0.6

Ужин

17	Запеканка из творога с манкой	100	12. 24	8.3 3	8.9 3	164.8	0.04	0.02	0.2 4	132	0.5
122	Кисель	200	-	-	19. 6	8.0	0.6	0.6	30. 0	0.9	-
			12. 24	8.3 3	28. 53	172.8	0.64	0.62	30. 24	132.9	0.5
	итого		73. 08	50. 44	280 .11	1347.9	0.913	1.342	48. 28	632.2	7.42
	Итого за 5 дней		360 .29	335 .38	132 3.2	8428.1	7.376	67.61 6	189 .7	4030.5	47.48

Возрастная категория 3-8 лет

День: понедельник

Неделя: вторая

№ реце пта	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энер. ценност ь (ккал)	Витамины			Миниральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
31	Каша пшеничная молочная	200	6.7 6	10. 4	25. 87	224.9	0.09	0.2	0.9	5	0.7
113	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	0.0004	0.006	6	12	0.5
125	Бутерброд с сыром и маслом	40/8/10	4.3 8	7.7	9.2 4	125.6	0.08	0.06	0.2 1	157	0.6
			23. 14	21. 2	49. 11	403.56	0.1704	0.266	7.1 1	174	1.8
Обед:											
88	Щи из свежей капусты с картофелем бульон	200	2.5 7	5.1 5	7.9	124.75	0.06	0.04	19. 74	51.25	0.83
49	Макароны отварные	150	5.9	8.1 1	31. 29	229.76	0.06	0.02	-	7	0.8
305	Котлета рубленая из птицы	70	11. 64	13. 14	13. 46	223	0.08	0.13	0.6 8	35.1	0.47
40	Компот из сухофруктов	200	0.3 1	0.0 1	24. 37	96.76	0.003	0.006	0.2 8	25	0.9
1	Хлеб ржаной	50	2.4 5	0.0 8	7.5 5	136	-	0.05	0.0 3	9.3	0.62
			22. 87	26. 49	84. 57	713.51	0.203	0.246	20. 73	127.65	3.62
Полдник											
22	Какао напиток на молоке	200	4.8	4.8	24. 92	159.56	0.14	0.32	5.8	96	0.2
151	Печенье	30	6.1 5	3.4 5	19. 8	14.1	-	-	-	-	-
			10. 95	8.2 5	44. 72	173.66	0.14	0.32	5.8	96	0.2
Ужин											
56	Омлет	100	6.2 8	7.2 5	2.5 6	100	0.03	0.24	0.1 3	80	1.1
113	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	0.0004	0.006	6	12	0.5
1	Хлеб пшеничный	40	2.3 4	7.7 6	14. 53	139.1	0.03	0.01	-	9	0.3
			20. 62	18. 11	31. 09	292.16	0.0604	0.256	6.1 3	101	1.9
Итого			77. 58	74. 05	209 .49	1582.8	0.573	1.088	39. 77	498.6	7.52

Возрастная категория 3-8лет

День: вторник

Неделя: вторая

№ реце пта	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энер. ценност ь (ккал)	Витамины			Миниральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
34	Каша манная молочная	200	5.8 6	9.9 5	26. 8	221.38	0.04	0.2	0.9	182	0.4
113	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	0.0004	0.006	6	12	0.5
125	Бутерброд с сыром и маслом	40/8/10	4.3 8	7.7	9.2 4	125.6	0.08	0.06	0.2 1	157	0.6
			22. 24	20. 75	50. 04	400.04	0.1204	0.266	7.1 1	351	1.5
Обед:											
95	Суп рыбный	250	24. 64	2.6 6	13. 19	194.1	0.1	17.58	7.3	70	0.9
111	Тефтели мясные	120	15. 16	11. 38	7.7 6	202.48	5.68	0.14	2.4	10.0	2.4
224	Соус сметанный	50	0.3	0.9	0.5	15.4	0.004	0.06	0.0 1	6.54	0.03
40	Компот из сухофруктов	200	0.3 1	0.0 1	24. 37	96.76	0.003	0.006	0.2 8	25	0.9
1	Хлеб ржаной	50	2.4 5	0.0 8	7.5 5	136	-	0.05	0.0 3	9.3	0.62
			42. 86	15. 03	53. 37	644.74	5.787	17.83	10. 02	120.84	4.85
Полдник											
114	Чай сладкий с молоком	200	3.1 2	3.2 2	18. 7	113.06	0.02	0.14	0.6 6	128	0.6
151	Печенье	30	6.1 5	3.4 5	19. 8	14.1	-	-	-	-	-
			9.2 7	6.6 7	38. 5	127.16	0.02	0.14	0.6 6	128	0.6
Ужин											
230	Вареники ленивые (отварные)	100	13. 71	12. 14	14. 17	221.54	0.05	0.2	0.1 8	88.46	0.54
122	Кисель	200	-	-	19. 6	8.0	0.6	0.6	30. 0	0.9	-
147	Хлеб пшеничный	30	1.4	0.5	10. 2	5.3	0.03	0.016	-	5.0	0.3
			15. 11	12. 64	43. 97	234.84	0.68	0.816	30. 18	94.36	0.84
итого			89. 48	55. 09	185. .88	1406.78	6.6074	19.05 2	47. 97	694.2	7.79

Возрастная категория 3-8 лет

День: среда

Неделя: вторая

№ реце пта	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энер. ценност ь (ккал)	Витамины			Миниральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
29	Каша геркулесовая	200	6.6 6	10. 99	22. 64	216.4	0.11	0.2	0.9	191	0.9
113	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	0.0004	0.006	6	12	0.5
125	Бутерброд с сыром и маслом	40/8/10	4.3 8	7.7	9.2 4	125.6	0.08	0.06	0.2 1	157	0.6
			23. 04	21. 79	45. 88	395.06	0.1904	0.266	7.1 1	360	2.0

Обед:

89	Суп картофельный на бульоне	250	2.1 3	2.7	12. 01	107.5	0.04	0.07	9.0	37	0.8
161	Пюре гороховое	100	-	-	-	-	0.34	0.07	-	56.3	3.31
13	Биточки мясные	70	16. 82	16. 83	21. 57	306.38	0.09	0.16	53. 22	93	2.8
40	Компот из сухофруктов	200	0.3 1	0.0 1	24. 37	96.76	0.003	0.006	0.2 8	25	0.9
1	Хлеб ржаной	50	2.4 5	0.0 8	7.5 5	136	-	0.05	0.0 3	9.3	0.62
			21. 71	19. 62	65. 5	646.64	0.473	0.356	62. 53	220.6	8.43

Полдник

22	Кисломолочный напиток	180	7.2	5.7 6	7.5 6	120.6	0.04	0.23	0.5 4	223	0.18
152	Вафля	50	1.4 6	1.9 65	38. 75	177.0	-	-	-	-	-
			8.6 6	7.7 25	46. 31	303	0.04	0.23	0.5 4	223	0.18

Ужин

33	Каша рисовая молочная	200	6.9 8	10. 4	25	222.38	0.1	0.22	0.9	184	1.5
113	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	0.0004	0.006	6	12	0.5
1	Хлеб пшеничный	30	1.4	0.5	10.2	5.3	0.03	0.016	-	5.0	0.3
			20. 38	14. 0	49.2	280.74	0.134	0.302	6.9	201	2.3
	итога		73. 79	63. 1	206.8 9	1625.4	0.837	1.154	77. 08	1004.6	12.91

Возрастная категория 3-8 лет

День: пятница

Неделя: вторая

№ реце пта	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энер. ценност ь (ккал)	Витамины			Миниральные в-ва.мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
10	Вермишель молочная	200	6.5 8	9.0	26. 12	187.04	0.04	0.15	0.9	103	0.4
113	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	0.0004	0.006	6	12	0.5
3	Бутерброд с маслом	40/8	2.3 4	7.7 6	14. 33	139.1	0.03	0.01	-	9	0.3
			20. 92	19. 86	54. 45	379.2	0.070	0.166	6.9	124	1.2
Обед:											
204	Суп крестьянский	250	2.4	3.1 7	19. 76	106.5	0.01	0.03	6.8	27	1.4
143	Запеканка макар.с мясом	160	14. 4	14. 970	39. 0	337.267	0.137	0.148	1.0 16	23.020	1.730
40	Компот из сухофруктов	200	0.3 1	0.0 1	24. 37	96.76	0.003	0.006	0.2 8	25	0.9
1	Хлеб ржаной	50	2.4 5	0.0 8	7.5 5	136	-	0.05	0.0 3	9.3	0.62
			18. 16	17. 63	62. 88	563.76	0.058	0.176	14. 41	92.53	4.99
Полдник											
400	Молоко кипяченое	180	5.4 8	4.8 8	9.0 7	102.0	0.08	0.28	2.4 6	226.8	0.19
151	Печенье	30	6.1 5	3.4 5	19. 8	14.1	-	-	-	-	-
			11. 63	8.3 3	28. 87	116.1	0.08	0.28	2.4 6	226.8	0.19
Ужин											
231	Сырники из творога	120	22. 4	15. 2	13. 68	280.8	0.08	0.32	0.3	186.9	0.9
122	Кисель	200	-	-	19. 6	8.0	0.6	0.6	30. 0	0.9	-
1	Хлеб пшеничный	30	2.4 5	7.5 5	14. 62	136	0.05	0.03	-	9.3	0.62
			24. 85	22. 7	47. 9	424.8	0.73	0.95	30. 3	197.1	1.52
	итога		75. 56	68. 52	194 .1	1483.0	0.938	1.572	54. 07	640.4	7.9

Возрастная категория 3-8 лет

День: четверг

Неделя: вторая

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
27	Каша гречневая молочная	200	6.97	10.4	25	222.4	0.1	0.22	0.9	184	1.5
45	Кофейный напиток	200	4.8	4.8	24.92	159.56	0.14	0.32	5.8	96	0.2
3	Бутерброд с маслом	40/8	2.34	7.76	14.33	139.1	0.03	0.01	-	9	0.3
			14.11	22.96	64.25	521.06	0.27	0.55	6.7	289	2.0

Обед:

88	Суп гороховый	250	2.21	2.44	16.1	185.8	0.32	0.12	4.3	47	2.1
80	бульон										
304	Рис отварной	130	3.65	5.37	36.68	209.7	-	-	-	1.37	0.53
83	Оладьи из печени	70	10.990	6.657	6.786	129.323	0.226	1.591	23.32	29.940	1.042
40	Компот из сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	0.003	0.006	0.28	25	0.9
1	Хлеб ржаной	50	2.45	0.08	7.55	136	-	0.05	0.03	9.3	0.62
			19.61	14.567	91.48	757.58	0.549	1.767	27.93	112.61	5.192

Полдник

113	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	0.0004	0.006	6	12	0.5
152	Вафля	50	1.46	1.965	38.75	177.0	-	-	-	-	-
			13.46	5.065	52.75	230.0	0.0004	0.006	6	12	0.5

Ужин

31	Каша пшеничная молочная	200	6.76	10.4	25.87	224.9	0.09	0.2	0.9	5	0.7
113	Чай с сахаром	200	12	3.1	14	53.06	0.0004	0.006	6	12	0.5
1	Хлеб пшеничный	30	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0.03	-	9.3	0.62
	итого		21.21	21.05	54.49	413.96	0.1404	0.236	6.9	26.3	1.82
			68.39	63.632	262.97	1922.6	0.959	2.559	47.53	439.9	9.512
	Итого за 5 дней		384.8	324.3	1269.6	8020.6	9.914	25.425	266.4	3277.7	213.9
	Итого за 10 дней		745.0	659.7	2590.2	16448.7	17.29	93.04	456.1	7308.2	261.4