Утверждаю

 Заведующий МДОАУ

 \_\_\_\_\_\_\_Морева М.В.

 Приказ № \_\_от\_\_\_\_\_\_2016г.

 **Примерное 10-дневное (двухнедельное) меню для детей 2-7 лет МДОАУ «Детский сад» с. Линёвка**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **День: понедельник****Неделя: первая****Возрастная категория: 3-7 года** | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в-ва, мг | Витаминымг |
|  | Прием пищи, наименование блюда | белки | жиры | углеводы | Ккал | Са | Fe | В1 | В2 | С |
| **1** | **Завтрак** Каша рисовая вязкая с сахаром | 205 | 3,05 | 0,44 | 36,92 | 164,0 | 4,7 | 0,46 | 0,02 | 0,01 | 0 |
| **2** | Какао с молоком  | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| **3** | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,6 | 0,06 | 33,0 | 1,2 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| **4** | Хлеб пшеничный  | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **406,8** |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | Сок фруктовый или овощной | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7,0 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **46,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | Салат из капусты и моркови с растительным маслом 1 | 60  | 0,99 | 4,3 | 2,96 | 54,7 | 28,0 | 0,35 | 0,02 | 0,02 | 15,5 |
| **7** | Борщ из свежей капусты  | 250 | 4,0 | 1,8 | 9,3 | 96,8 | 85,3 | 1,6 | 0,1 | 0,07 | 11,8 |
| **8** | Гуляш из отварного мяса  | 70 | 9,2 | 7,0 | 1,9 | 103,2 | 13,3 | 1,24 | 0,02 | 0,06 | 0,25 |
| **9** | Рагу овощное | 205 | 2,5 | 12,3 | 14,8 | 181,3 | 37,5 | 1,1 | 0,1 | 0,08 | 10,5 |
| **10** | Компот из сухофруктов  | 180 | 0,94 | 0 | 24,3 | 96,7 | 37,0 | 0,6 | 0,02 | 0,04 | 0,72 |
| **11** | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 | 17,0 | 1,9 | 0,09 | 0,04 | 0 |
|  | **Всего, ккал за обед** |  |  |  |  | **562,2*****1 (557,6)*** |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  | 50 | 0,45 | 0,85 | 2,4 | 19,0 | 1,6 | 0,07 | 0 | 0 | 0,03 |
| **13** | Обыкновенная сдоба |  |  |  |  |  | 223,2 | 0,18 | 0,04 | 0,23 | 0,54 |
| **14** | Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,4 | - | 9,8 | 44,0 | 16,0 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10,0 |
|  | яблоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, ккал за полдник**  |  |  |  |  | **329,4** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, за день** |  | 40,96 | 35,08 | 179,47 | **1015,03** | 691,9 | 11,94 | *0,52* | 0,742 | 57,37 |
|  **№ рец.** | **День: вторник****Неделя: первая****Возрастная категория: 3-7 года** | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в-ва, мг | Витаминымг |
|  | Прием пищи, наименование блюда | белки | жиры | углеводы | Ккал | Са | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Каша из овсяных хлопьев молочная  | 200 | 6,7 | 11,0 | 22,6 | 216,4 | 190,8 | 0,9 | 0,1 | 0,2 | 0,9 |
| **2** | Кофейный напиток с молоком  | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 |
| **3** | Хлеб с маслом |  |  |  | 0 | 54,0 | 132,0 | 0,15 | 0,01 | 0,05 | 0,11 |
| **4** |  |  |  |  | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **479,3** |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | Сок фруктовый или овощной  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7,0 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **46,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | Салат из картофеля с зелёным горошком | 60 | 0,97 | 3,1 | 5,0 | 54,9 | 16,0 | 0,54 | 0,04 | 0,03 | 6,6 |
| **7** | Суп с макаронными изделиями |  |  |  |  | 118,4 | 51,2 | 1,1 | 0,125 | 0,1 | 9,1 |
| **8** | Котлета куриная рубленная | 70  | 10,3 | 4,1 | 3,8 | 88,1 | 9,6 | 1,8 | 0,03 | 0,09 | 0 |
| **9** | Макароны отварные | 155 | 5,5 | 4,2 | 26,4 | 165,5 | 4,8 | 1,1 | 0,06 | 0,03 | 0 |
| **9** | кисель | 180 |  |  | 24,3 | 96,7 | 37,0 | 0,6 | 0,02 | 0,04 | 0,72 |
|  |  |  |  |  | 9,8 | 44,0 | 16,0 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10,0 |
| **11** | Хлеб ржаной (йодированный) | 50 | 3,2 |  | 16,2 | 84,5 | 17,0 | 1,9 | 0,09 | 0,04 | 0 |
|  | **Всего, ккал за обед** |  |  |  |  | **610,5** |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** | Пирог открытый | 70 |  | 6,1 | 19,82 | 168,0 | 47,5 | 0,64 | 0,06 | 0,11 | 0,04 |
| **11** | Кисломолочный продукт | 180 |  | 4,5 | 7,56 | 92,0 | 223,2 | 0,18 | 0,04 | 0,23 | 0,54 |
|  | **Всего, ккал за полдник** |  |  |  |  | **260,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, за день** |  | 52,62 | 43,94 | 180,84 | **1395,8** | 927,1 | 12,22 | 0,775 | 1,020 | 34,28 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **День: среда****Неделя: первая****Возрастная категория: 3-7 года** | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в-ва, мг  | Витаминымг |
|  |
|  | Прием пищи, наименование блюда | белки | жиры | углеводы | Ккал | Са | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** | Каша манная с изюмом |  |  | 11,57 | 2,97 | 141,0 | 53,5 | 1,31 | 0,05 | 0,25 | 1,03 |
| **2** | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| **15** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **365,9** |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | Сок фруктовый или овощной  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7,0 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **46,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** | Салат из свеклы с яблоком | 60 | 0,66 | 3,1 | 6,9 | 58,0 | 17,4 | 0,91 | 0,01 | 0,02 | 5,6 |
| **28** | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,82 | 16,6 | 101,3 | 25,9 | 1,2 | 0,13 | 0,08 | 12,0 |
| **29** | Бефстроганов из отварного мяса | 80 | 12,92 | 11,85 | 13,46 | 212,0 | 34,1 | 1,3 | 0,09 | 0,13 | 0,73 |
| **30** | Капуста тушеная | 150  | 3,2 | 6,7 | 7,0 | 119,7 | 88,9 | 1,26 | 0,05 | 0,06 | 17,0 |
| **31** | Компот | 180 |  |  |  | 127,9 | 10,8 | 0,61 | 0 | 0 | 0,12 |
| **15а** | Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный) | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 | 17,0 | 1,9 | 0,09 | 0,04 | 0 |
|  | **Всего, ккал на обед** |  |  |  |  | **703,4** |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **32** | Пирожок с капустой | 60 | 4,1 | 5,9 | 17,7 | 149,5 | 28,1 | 0,51 | 0,04 | 0,06 | 0,8 |
| **33** | Чай сладкий | 180 | 0,2 | 0 | 12,6 | 50,4 | 10,8 | 0,7 | 0 | 0 | 0 |
| **12** | Фрукты  | 100 | 0,4 | - | 9,8 | 44,0 | 16,0 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10,0 |
|  | **Всего, ккал за полдник** |  |  |  |  | **342,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, за день** |  | 43,09 | 45,31 | 211,72 | **1457,3** | 661,9 | 14,5 | 0,67 | 1,11 | 52,37 |
| **№ рец.** | **День: четверг****Неделя: первая****Возрастная категория: 3-7 года** | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в-ва, мг  | Витаминымг |
|  |  |
|  | Прием пищи, наименование блюда | белки | жиры | углеводы | Ккал | Са | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **37** | Каша гречневая молочная жидкая | 200 | 7,0 | 10,4 | 25,0 | 222,4 | 184,5 | 1,5 | 0,1 | 0,22 | 0,9 |
| **17** | Кофейный напиток с молоком  | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 |
| **15** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
| **38** | Масло сливочное  | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | 2,4 | 0,02 | 0,001 | 0,012 | 0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **497,3** |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | Сок фруктовый или овощной  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7,0 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **46,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **39** | Салат из капусты и моркови | 60 |  |  |  | 60,5 | 25,2 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 11,4 |
| **40** | Борщ на мясокостном бульоне  | 250 | 3,9 | 2,2 | 6,8 | 81,2 | 73,9 | 1,1 | 0,07 | 0,84 | 12,5 |
| **41** | Тефтели рыбные | 70 |  | 7,5 | 21,95 | 265,0 | 31,1 | 4,0 | 0,21 | 0,34 | 8,97 |
|  | Рис отварной | 115 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **42** | кисель | 180 |  | 0,14 | 21,5 | 87,8 | 13,0 | 0,8 | 0 | 0 | 1,5 |
| **15а** | Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный) | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 | 17,0 | 1,9 | 0,09 | 0,04 | 0 |
|  | **Всего, ккал за обед** |  |  |  |  | **579,0*****1 (560,2)*** |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **43** | Сдоба обыкновенная |  |  | 5,9 | 17,7 | 149,5 | 28,1 | 0,51 | 0,04 | 0,06 | 0,8 |
| **11** | Кисломолочный продукт  | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92,0 | 223,2 | 0,18 | 0,04 | 0,23 | 0,54 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, ккал за полдник** |  |  |  |  | **241,5** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, за день***1 -* |  | 59,59 | 48,59 | *173,6* | **1363,8** | 741 | 13,52 | 0,711 | 1,952 | 42,68 |
| **№ рец.** | **День: пятница****Неделя: первая****Возрастная категория: 3-7 года** | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в-ва, мг  | Витаминымг |
|  |
|  | Прием пищи, наименование блюда | белки | жиры | углеводы | Ккал | Са | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **46** | Суп молочный с макаронными изделиями  | 200 | 5,7 | 5,2 | 18,8 | 145,2 | 161,6 | 0,5 | 0,09 | 0,2 | 0,91 |
| **2** | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| **15** | Хлеб пшеничный с маслом | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
| **47** |  | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,0 | 132,0 | 0,15 | 0,01 | 0,05 | 0,11 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **424,0** |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | Сок фруктовый или овощной  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7,0 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **46,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **48** | Салат из моркови и свёклы | 60 |  | 4,2 | 11,7 | 87,0 | 30,58 | 0,57 | 0,04 | 0,03 | 3,4 |
| **49** | Суп гороховый  | 250 | 7,1 | 0,6 | 20,1 | 127,3 | 59,8 | 2,6 | 0,25 | 0,08 | 5,3 |
| **50** | Плов из курицы | 220 |  | 12,4 | 27,9 | 301,1 | 82,5 | 2,2 | 0,11 | 0,2 | 27,5 |
| **51** |  | 30 | 0,49 | 1,43 | 0,88 | 23,1 | 9,8 | 0,05 | 0 | 0 | 0,02 |
| **52** | компот | 180 | 0,13 | 0 | 24,7 | 99,7 | 12,6 | 0,12 | 0 | 0 | 1,6 |
| **15а** | Хлеб ржаной (хлеб йодированный) | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 | 17,0 | 1,9 | 0,09 | 0,04 | 0 |
|  | **Всего, ккал за обед** |  |  |  |  | **722,7*****1 (704,9)*** |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **53** | Вафли | 40 | 1,5 | 12,2 | 25,0 | 217,0 | 3,0 | 0,2 | 0,02 | 0,01 | 0 |
| **11** | Чай сладкий с лимоном | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92,0 | 223,2 | 0,18 | 0,04 | 0,23 | 0,54 |
|  | фрукты | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, ккал за полдник** |  |  |  |  | **309,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, за день** |  | 66,4*66,5* | 57,2*56,7* | 255,2*251,6* | **1911,1*****1893,3*** | 1007,5*1002,0* | 14,4*14,7* | 1,03*1,0* | 1,26*1,26* | 61,2*62,6* |
| **№ рец.** | **День: понедельник****Неделя: вторая****Возрастная категория: 3-7 года** | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в-ва, мг  | Витаминымг |
|  |  |
|  | Прием пищи, наименование блюда | белки | жиры | углеводы | Ккал | Са | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **57** | Каша «Дружба» | 200 |  | 5,72 | 35,54 | 225,0 | 45,37 | 2,92 | 0,21 | 0,11 | 0,63 |
| **17** | Кофейный напиток с молоком  | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 |
| **15** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **469,2** |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | Сок фруктовый или овощной  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7,0 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **46,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **58** | Салат из моркови | 60 | 1,2 | 3,2 | 5,9 | 56,5 | 15,9 | 0,5 | 0,05 | 0,04 | 9,3 |
| **59** | Борщ со свежей капустой | 250 | 2,0 | 5,0 | 14,1 | 109,8 | 36,6 | 1,34 | 0,07 | 0,05 | 8,8 |
| **60** | Жаркое по-домашнему | 220 | 27,5 | 7,5 | 21,95 | 265,0 | 31,1 | 4,0 | 0,21 | 0,34 | 8,97 |
| **42** | Компот  | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,5 | 87,8 | 13,0 | 0,8 | 0 | 0 | 1,5 |
| **15а** | Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный) | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 | 17,0 | 1,9 | 0,09 | 0,04 | 0 |
|  | **Всего, ккал за обед** |  |  |  |  | **639,6** |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **61** | Пирожок с яблоком | 50 | 3,25 | 5,34 | 18,7 | 144,0 | 20,0 | 0,56 | 0,04 | 0,04 | 0,42 |
| **11** | Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92,0 | 223,2 | 0,18 | 0,04 | 0,23 | 0,54 |
|  | **Всего, ккал за полдник** |  |  |  |  | **277,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, за день** |  | 53,83 | 37,47 | 215,22 | **1431,8** | 551,97 | 12,73 | 0,73 | 0,82 | 25,05 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **День: вторник****Неделя: вторая****Возрастная категория: 3-7 года** | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в-ва, мг  | Витаминымг |
|  |  |
|  | Прием пищи, наименование блюда | белки | жиры | углеводы | Ккал | Са | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **63** | Каша из овсяных хлопьев |  |  | 15,8 | 1,4 | 184,0 | 146,2 | 1,54 | 0,05 | 0,32 | 0,17 |
| **2** | Какао с молоком  | 180  | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| **15** | Хлеб пшеничный с маслом | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **319,6** |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | Сок фруктовый или овощной  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7,0 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **46,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **62** | Салат из капусты и моркови | 60 | 0,82 | 3,7 | 5,1 | 56,9 | 13,9 | 0,51 | 0,03 | 0,02 | 6,2 |
| **65** | Суп картофельный  | 250 | 2,34 | 2,82 | 16,6 | 101,3 | 25,9 | 1,2 | 0,13 | 0,08 | 12,0 |
|  | Гуляш из отварного мяса | 70 | 8,92 | 9,0 | 8,2 | 149,8 | 37,7 | 0,85 | 0,05 | 0,10 | 0,47 |
| **67** | Гречка отварная | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,8 | 209,7 | 1,4 | 0,5 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| **9** | Кисель | 180 | 0,94 | 0 | 24,3 | 96,7 | 37,0 | 0,6 | 0,02 | 0,04 | 0,72 |
| **15а** | Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный) | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 | 17,0 | 1,9 | 0,09 | 0,04 | 0 |
|  | **Всего, ккал за обед** |  |  |  |  | **779,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **68** | Обыкновенная сдоба | 50 | 3,25 | 5,34 | 18,7 | 144,7 | 20,0 | 0,56 | 0,04 | 0,04 | 0,42 |
| **11** | Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92,0 | 223,2 | 0,18 | 0,04 | 0,23 | 0,54 |
|  | фрукты | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, ккал за полдник** |  |  |  |  | **236,7** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, за день** |  | 45,22 | 53,23 | 182,98 | **1381,3** | 687,1 | 10,46 | 0,59 | 1,08 | 23,75 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **День: среда****Неделя: вторая****Возрастная категория: 3-7 года** | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в-ва, мг  | Витаминымг |
|  |  |
|  | Прием пищи, наименование блюда | белки | жиры | углеводы | Ккал | Са | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **72** | Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом  | 210 | 4,39 | 4,2 | 33,19 | 188,0 | 37,2 | 0,82 | 0,08 | 0,03 | 0 |
| **17** | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 |
| **15** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **396,8** |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | Сок фруктовый или овощной  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7,0 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **46,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **73** | Салат из свеклы и моркови | 60 | 0,85 | 3,65 | 5,02 | 56,3 | 21,1 | 0,79 | 0,01 | 0,02 | 5,7 |
| **74** | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,74 | 4,9 | 8,5 | 84,7 | 43,3 | 0,79 | 006 | 0,05 | 18,5 |
| **75** | Бефстроганов из отварного мяса  | 70 | 9,0 | 7,3 | 1,9 | 108,9 | 19,4 | 0,58 | 0,02 | 0,06 | 0 |
| **8** | Рагу из овощей  | 205 | 2,5 | 12,3 | 14,8 | 181,3 | 37,5 | 1,1 | 0,1 | 0,08 | 10,5 |
| **25** | Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,2 | 0 | 12,2 | 50,4 | 14,4 | 0,72 | 0 | 0 | 2,0 |
| **15а** | Хлеб ржаной (йодированный) | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 | 17,0 | 1,9 | 0,09 | 0,04 | 0 |
|  | **Всего, ккал за обед** |  |  |  |  | **566,1** |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **77** | Пряник  | 60 | 3,7 | 4,4 | 43,2 | 229,0 | 6,8 | 0,45 | 0,04 | 0 | 0 |
| **11** | Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92,0 | 223,2 | 0,18 | 0,04 | 0,23 | 0,54 |
| **12** |  | 100 | 0,4 | - | 9,8 | 44,0 | 16,0 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10,0 |
|  | **Всего, ккал за полдник** |  |  |  |  | **365,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, за день** |  |  42,05 | 44,86 | 200,63 | **1373,9** | 567,6 | 12,04 | 0,6 | 0,71 | 50,41 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **День: четверг****Неделя: вторая****Возрастная категория: 3-7 года** | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в-ва, мг  | Витаминымг |
|  |  |
|  | Прием пищи, наименование блюда | белки | жиры | углеводы | Ккал | Са | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **79** | Каша манная рисовая молочная | 205 | 5,52 | 5,92 | 29,63 | 194,0 | 142,7 | 1,05 | 0,07 | 0,14 | 1,99 |
| **2** | Какао с молоком  | 180  | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| **15** | Хлеб пшеничный  | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **418,9** |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | Сок фруктовый или овощной  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7,0 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **46,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **64** | венигрет | 60 | 0,8 | 3,8 | 4,7 | 55,2 | 17,7 | 0,5 | 0,03 | 0 | 5,7 |
| **81** | Суп свекольный на мясном бульоне  | 250 | 4,7 | 2,4 | 12,7 | 91,0 | 60,3 | 1,3 | 0,12 | 0,1 | 12,4 |
| **82** | Рыба с овощами | 240 | 22,7 | 11,9 | 9,5 | 240,0 | 92,6 | 1,8 | 0,16 | 0,16 | 10,4 |
| **9** | Компот  | 180 | 0,94 | 0 | 24,3 | 96,7 | 37,0 | 0,6 | 0,02 | 0,04 | 0,72 |
| **15а** | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 | 17,0 | 1,9 | 0,09 | 0,04 | 0 |
|  | **Всего, ккал за обед** |  |  |  |  | **746,4*****1 (741,3)*** |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **84** | Пирожок с капустой | 50 | 3,88 | 2,36 | 26,15 | 141,0 | 11,0 | 0,69 | 0,07 | 0,04 | 0 |
| **11** | Кисломолочный продукт обогащенный  | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92,0 | 223,2 | 0,18 | 0,04 | 0,23 | 0,54 |
|  | фрукты | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, ккал за полдник** |  |  |  |  | **233,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, за день***1* |  | 51,53 | 39,596 | 225,91 | **1444,3** | 730,1 | 14,45 | 0,9 | 1,07 | 46,68 |
| **№ рец.** | **День: пятница****Неделя: вторая****Возрастная категория: 3-7 года** | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в-ва, мг  | Витаминымг |
|  |  |
|  | Прием пищи, наименование блюда | белки | жиры | углеводы | Ккал | Са | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **86** | Каша «Дружба» | 85 | 8,52 | 11,69 | 5,05 | 160,0 | 68,2 | 1,75 | 0,07 | 0,33 | 0,28 |
| **33** | Кофейный напиток | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102,0 | 226,8 | 0,19 | 0,08 | 0,28 | 2,46 |
| **15** | Хлеб пшеничный с маслом | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
| **47** |  |  |  | 4,43 | 0 | 54,0 | 132,0 | 0,15 | 0,01 | 0,05 | 0,11 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **434,0** |  |  |  |  |  |
|  | **2-й завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | Сок фруктовый или овощной  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7,0 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  | **Всего, ккал за завтрак** |  |  |  |  | **46,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **87** | Салат из свеклы | 60 | 0,94 | 3,1 | 11,8 | 78,9 | 25,3 | 0,96 | 0,01 | 0,03 | 5,2 |
| **88** | Суп крестьянский  | 250 | 3,0 | 2,0 | 16,5 | 115,1 | 47,7 | 1,1 | 0,12 | 0,07 | 8,9 |
| **89** | биточки | 70 | 10,1 | 6,97 | 6,8 | 130,4 | 27,1 | 0,84 | 0,05 | 0,11 | 0,15 |
| **90** | Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 4,7 | 8,0 | 123,9 | 55,1 | 0,7 | 0,1 | 0,03 | 3,1 |
| **91** | кисель | 180 | 0,4 | 0,09 | 30,6 | 124,7 | 21,2 | 0,2 | 0,01 | 0,01 | 11,6 |
| **15а** | Хлеб ржаной (йодированный) | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 | 17,0 | 1,9 | 0,09 | 0,04 | 0 |
|  | **Всего, ккал за обед** |  |  |  |  | **662,9** |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **92** | Пирог открытый  | 80 | 4,9 | 2,6 | 44,3 | 220,0 | 15,7 | 1,1 | 0,08 | 0,06 | 0,06 |
| **11** | Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92,0 | 223,2 | 0,18 | 0,04 | 0,23 | 0,54 |
|  | **Всего, ккал за полдник** |  |  |  |  | **312,0** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, за день** |  | 53,34 | 46,56 | 184,49 | **1463,9** | 919,1 | 11,86 | 0,74 | 1,37 | 39,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Молоко | 489,5 | 477,4 | 342,0 | 508,2 | 470,0 | 507,0 |
| Творог | 0 | 30,0 | 0 | 82,8 | 0 | 89,8 |
| Сметана | 12,1 | 10,0 | 0 | 10,0 | 10,0 | 0 |
| Сыр | 0 | 15,0 | 0 | 0 | 15,0 | 0 |
| Мясо | 55,7 | 56,7 | 0 | 112,8 | 82,5 | 0 |
| Птица | 0 | 0 | 59,0 | 0 | 0 | 184,0 |
| Рыба | 146,4 | 0 | 45,5 | 0 | 49,0 | 0 |
| Колбасные изделия | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Яйцо | 2,0 | 10,5 | 44,0 | 12,0 | 12,0 | 15,8 |
| Картофель | 85,5 | 199,5 | 147,5 | 155,5 | 163,3 | 118,4 |
| Овощи, зелень | 346,7 | 85,4 | 319,8 | 230,0 | 223,3 | 160,9 |
| Фрукты свежие | 100,0 | 102,0 | 115,6 | 154,9 | 28,6 | 136,0 |
| Фрукты сухие | 36,0 | 18,0 | 10,8 | 3,6 | 0 | 0 |
| Соки | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Хлеб ржаной (рж-пш) | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| Хлеб пшеничный (йодир.) | 100,0 | 109,8 | 124,1 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |
| Крупы, бобовые | 57,7 | 27,5 | 33,6 | 28,4 | 61,6 | 105,0 |
| Макарон. изд. | 0 | 35,0 | 0 | 0 | 16,0 | 0 |
| Мука | 27,4 | 30,8 | 8,6 | 29,1 | 6,25 | 51,0 |
| Масло сливочное | 13,0 | 15,8 | 29,3 | 27,4 | 21,7 | 24,0 |
| Масло растит. | 16,6 | 6,5 | 10,9 | 6,6 | 7,2 | 18,65 |
| Кондитер. изд. | 0 | 0 | 60,0 | 0 | 40,0 | 0 |
| Чай | 0 | 0,54 | 0,54 | 0,54 | 0,54 | 0 |
| Какао-порошок | 2,0 | 0 | 2,0 | 0 | 2,0 | 0 |
| Кофейный напиток | 0 | 3,0 | 0 | 3,0 | 0 | 3,0 |
| Дрожжи | 2,0 | 2,0 | 0 | 0,9 | 0 | 2,0 |
| Сахар | 55,3 | 33,3 | 45,1 | 34,2 | 27,7 | 30,6 |
| Соль йодир. | 6,1 | 3,2 | 4,4 | 1,4 | 4,08 | 1,4 |
| Крахмал | 8,1 | 0 | 7,2 | 0 | 8,1 | 0 |

5.3 Выполнение натуральных норм (дошкольный возраст)