

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Гагайская СШ  
им.Ю.Ф.Горячева»

Ф.А.Тимажева

01.09.2020



## **Примерное десятидневное меню**

**питания детей обособленного подразделения  
д/с «Солнышко»**

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-зимний  
 Возрастная категория: до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
73	Манная каша	200	6	8,2	28,3	215	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
125	Кофе	180	3,92	4,48	16,56	119,10	0,04	0,14	1,82	168,20	0,17
1	Хлеб с маслом	40/4	2,4	7,5	14,62	136	0,048	0,032	0	9,3	0,62
	<b>2-ой завтрак</b>										
130	Сок фруктовый(Яблочный)	180	0,9	0,0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	<b>Обед</b>										
34	Суп картофельный на к/б с гречками	200/30	4,26	6,14	22,4	164	0,09	0,1	4,86	54,9	0,98
48	Капуста тушеная	150	20,65	32,37	94,28	751	0,04	0,27	0,37	95,5	8,08
282	Биточки мясные	60	9,31	7,07	9,64	139	0,06	0,102	0,09	26,1	0,9
124	Компот из изюма (вит.С)	150	0,34	0	36,9	150,7	0	0	0	19,12	1,12
1	Хлеб	40	2,4	0,8	16,74	85,77	0	0	0	0	0
	<b>Уплотненный полдник</b>										
77	Рыба под омлетом	150	26,6	6,93	4,38	184,9	0,12	0,3	1,54	81,49	1,62
	Печенье	15	1,125	1,77	11,16	65,4	0,015			4,35	0,315
132	Чай сладкий	150/7	0,07	0,01	7,4	26,25	0	0	0	0,19	0,01
140	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>Итого:</b>		<b>78,37</b>	<b>82,87</b>	<b>356,96</b>	<b>2157,12</b>	<b>23,29</b>	<b>30,55</b>	<b>22,5</b>	<b>613,23</b>	<b>18,93</b>

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-зимний  
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
73	Манная каша	250	7,05	10,25	36,62	268,75	0,075	0,175	0,27	156,8	0,5
125	Кофе	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
1	Хлеб с маслом	50/12	3,06	0,44	18,27	170	0,06	0,4	0	11,62	0,77
	<b>2-ой завтрак</b>										
130	Сок фруктовый(Яблочный)	180	0,9	0,0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	<b>Обед</b>										
34	Суп картофельный на к/б с гречками	250/40	5,32	7,67	28	205	0,11	0,12	6,07	68,62	1,22
48	Капуста тушеная	180	3,56	6,67	17,08	142	0,05	0,07	29,46	100,4	1,35
282	Биточки мясные	80	12,4	9,24	12,56	183	0,08	0,13	0,12	35,0	1,2
124	Компот из изюма(вит.С)	200	0,34	0	36,9	150,75	0	0	0	19,12	1,12
1	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,2	0	0	0	0	10
	<b>Уплотнённый полдник</b>										
77	Рыба под омлетом	200	35,46	9,24	5,84	246,6	0,16	0,4	2,06	108,6	2,16
	Печенье	25	1,875	2,95	18,6	109	0,025			7,25	0,525
132	Чай сладкий	180/10	0,09	0,18	8,96	315	0	0	0	0,23	0,02
140	Яблоко	130	0,46	0,55	11,96	51,75	0,03	0,04	18,97	18	2,8
	<b>Итого</b>		<b>78,16</b>	<b>53,3</b>	<b>255,4</b>	<b>2170,39</b>	<b>8,65</b>	<b>3,63</b>	<b>67,91</b>	<b>728,86</b>	<b>24,32</b>

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-зимний  
 Возрастная категория: до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва. мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
68	Каша пшённая	150	7,51	8,34	30,44	207	0,12	0,19	0,91	124,9	1,56
134	Какао	150	3,05	2,66	13,18	89,16	0,04	0,14	1,19	114	0,34
1	Хлеб сыром	40/5	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	<b>2-ой завтрак</b>										
130	Сок фруктовый(Яблочный)	180	0,9	0,0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	<b>Обед</b>										
18	Салат из свёклы с черносливом	50	0,78	2,59	9,83	65,75	4,32	0,009	0,024	21,11	0,80
30	Щи на м/к бульоне со свежей капустой	150	4,9	11,89	42,63	297	0,08	0,12	35,01	157,86	3,62
100	Мясо отварное тушёное с картофелем по домашнему	160	13,21	11,98	13,9	224,11	0,11	0,13	6,03	27,98	2,4
124	Компот из кураги(вит.С)	150	0,9	0	24,2	96,7	0,018	0,036	0,72	37,02	0,61
1	Хлеб	40	2,4	0,8	16,74	85,77	0	0	0	0	0
	<b>Уплотнённый полдник</b>										
60	Пюре гороховое	120	9,4	2,62	21,25	150	0,4	0,08	0	67,56	3,97
138	Пирожок с капустой	70	4,78	6,93	20,63	174,4	0,049	0,07	0,017	32,82	0,59
132	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
	<b>Итого:</b>		<b>52,68</b>	<b>54,62</b>	<b>235,74</b>	<b>1645,89</b>	<b>5,20</b>	<b>0,84</b>	<b>50,40</b>	<b>704,75</b>	<b>17,12</b>

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-зимний  
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
68	Каша пшённая	200	10	11,34	41,26	307	0,16	0,25	1,22	167,9	2,12
134	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
1	Хлеб с сыром	60/10	6,9	14,8	16,05	228	0,138	0,108	0,318	245,6	1,05
	<b>2-ой завтрак</b>										
130	Сок фруктовый (Яблочный)	180	0,9	0,0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	<b>Обед</b>										
18	Салат из свёклы с черносливом	60	0,94	3,1	11,79	78,0	0,012	0,03	5,1	25,3	0,96
30	Щи на м/к бульоне со свежей капустой	250	8,32	19,83	71,01	496	0,14	0,2	58,35	263,1	6,03
100	Мясо отварное гушёное с картофелем по домашнему	200	16,52	14,98	17,38	280,1	0,14	0,16	7,81	34,98	3,04
124	Компот из кураги (вит.С)	150	0,9	0	24,2	96,7	0,018	0,036	0,72	37,02	0,61
1	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,2	0	0	0	0	10
	<b>Уплотнённый полдник</b>										
60	Пюре гороховое	150	0	0	0	0	0,51	0,105	0	84,45	4,96
138	Пирожок с капустой	80	5,46	7,92	23,58	199,34	0,056	0,08	1,048	37,51	0,68
132	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,3	45	0	0	3,1	14,2	0,49
	<b>Итого:</b>		<b>56,81</b>	<b>76,25</b>	<b>271,5</b>	<b>2020,34</b>	<b>1,244</b>	<b>1,159</b>	<b>82,696</b>	<b>1059,66</b>	<b>32,89</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
72	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,22	0,9	188,74	0,56
125	Кофе	150	3,92	4,48	16,56	119,10	0,04	0,14	1,82	168,20	0,17
1	Хлеб с маслом	40/4	2,4	7,5	14,62	136	0,048	0,032	0	9,3	0,62
	<b>2-ой завтрак</b>										
140	Банан	60	0,3	0,9	12,6	57,6	0,024	0,03	6	0,36	4,8
	<b>Обед</b>										
37	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	92,085	0,1	0,06	7,08	38,2	0,92
57	Овощное рагу	150	3,75	5,085	14,44	126,3	0,09	0,12	8,43	96,36	1,065
99	Котлета мясная	60	9,3	7,06	9,6	139	0,06	0,102	0,09	26,1	0,9
124	Компот из изюма(вит.С)	150	0,34	0	36,9	150,7	0	0	0	19,12	1,12
1	Хлеб	40	2,4	0,8	16,74	85,77	0	0	0	0	0
	<b>Уплотнённый полдник</b>										
40	Салат из моркови с яблоком	45	0,38	2,35	3,54	36,85	0,02	0,02	3,12	9,53	0,59
136	Ватрушка с творогом	65	6,8	7,08	21,52	186,74	0,05	0,104	0,03	44,09	0,59
119	Кисломолочный продукт(Кефир)	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,25	1,05	180	0,15
	<b>Итого:</b>		<b>42,4</b>	<b>50,58</b>	<b>197,04</b>	<b>1444,48</b>	<b>0,552</b>	<b>3,058</b>	<b>28,52</b>	<b>780</b>	<b>11,415</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
70	Каша рисовая	250	7,55	12,45	39,15	299,17	0,075	0,275	1,12	235,92	0,7
125	Кофе	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
1	Хлеб с маслом	50/12	3,06	9,44	18,27	170	0,06	0,4	0	11,62	0,77
	<b>2-ой завтрак</b>										
140	Банан	100	1,5	0,5	8	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	<b>Обед</b>										
37	Суп крестьянский со сметаной	250	3,025	2,025	16,5	115,1	0,0125	0,075	8,85	47,75	1,15
57	Овощное рагу	200	5	6,78	19,26	168,42	0,12	0,16	11,24	128,48	1,42
99	Котлета мясная	80	12,42	9,42	12,85	185,33	0,08	0,13	0,12	34,8	1,2
124	Компот из изюма (вит.С)	150	0,34	0	36,9	150,75	0	0	0	19,12	1,12
1	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,2	0	0	0	0	10
	<b>Уплотнённый полдник</b>										
40	Салат из моркови с яблоком	60	0,51	3,13	4,72	49,14	0,03	0,3	4,17	12,71	0,79
136	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	0,08	0,16	0,05	67,84	0,91
119	Кисломолочный продукт	200	5,6	5	12,79	117,3	0,08	0,34	0,215	240,10	0,21
	<b>Итого:</b>		<b>80,63</b>	<b>65,75</b>	<b>576,08</b>	<b>1890,05</b>	<b>0,81</b>	<b>2,19</b>	<b>43,125</b>	<b>254,21</b>	<b>19,01</b>

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-зимний  
 Возрастная категория: до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
72	Каша пшеничная	200	5,64	0,64	0,48	154,86	0,11	0,04	0	0	2,15
125	Кофе	150	3,92	4,48	16,56	119,10	0,04	0,14	1,82	168,20	0,17
3	Хлеб с сыром	40/5	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	<b>2-ой завтрак</b>										
130	Фруктовый сок яблочный	180	0,9	0,0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	<b>Обед</b>										
43	Суп с клёцками на к/б	200	1,64	2,48	10,06	69,2	0,06	0,04	4,6	18,22	0,54
49	Тушёная капуста	150	20,65	32,37	94,28	751	171,62	0,27	0,37	554,5	8,08
106	Тефтели	60	4,4	4,8	5,6	83,6	0,03	0,05	0,4	21,6	0,47
124	Компот из кураги (вит.С)	150	0,9	0	24,2	96,7	0,018	0,036	0,72	37,02	0,61
1	Хлеб	40	2,4	0,8	16,74	85,77	0	0	0	0	0
	<b>Уплотнённый полдник</b>										
80	Пудинг из творога запечённый	150	15,14	10,76	24,34	254	0,06	0,23	0,2	130	0,96
132	Чай сладкий	150/7	0,07	0,01	7,4	26,25	0	0	0	0,19	0,01
46 9	Булочка домашняя	60	4,36	7,5	32,35	213,6	0,07	0,05	0	11,76	0,77
	<b>Итого:</b>		<b>64,75</b>	<b>70,72</b>	<b>254,75</b>	<b>1510,92</b>	<b>172,07</b>	<b>0,92</b>	<b>11,78</b>	<b>1050,1</b>	<b>16,99</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
72	Каша пшеничная	250	7,05	0,8	0,6	193,57	0,13	0,05	0	0	2,69
125	Кофе	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
3	Хлеб с сыром	60/10	6,9	14,8	16,05	228	0,138	0,108	0,318	245,6	1,05
	<b>2-ой завтрак</b>										
130	Фруктовый сок яблочный	180	0,9	0,0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	<b>Обед</b>										
43	Суп с клёцками на к/б	250	2,05	3,1	12,5	86,5	0,07	0,05	5,75	22,77	0,67
49	Тушёная капуста	180	3,56	6,67	17,08	142	0,05	0,07	29,46	100,4	1,35
106	Тефтели	80	5,8	6,4	7,4	111,4	0,04	0,07	0,5	28,8	0,63
124	Компот из кураги (вит.С)	150	0,9	0	24,2	96,7	0,018	0,036	0,72	37,02	0,61
1	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,2	0	0	0	0	10
	<b>Уплотнённый полдник</b>										
80	Пудинг из творога запечённый	180	18,16	12,9	29,2	304,8	0,07	0,28	0,24	156	1,15
132	Чай сладкий	180/10	0,09	0,18	8,96	315	0	0	0	0,23	0,02
46 9	Булочка домашняя	80	5,8	10	43,13	284,8	0,09	0,06	0	15,6 8	1,0 3
	<b>Итого:</b>		<b>58,8 6</b>	<b>60,9 6</b>	<b>220,18</b>	<b>2091,31</b>	<b>0,74</b>	<b>1,04</b>	<b>47,9 4</b>	<b>809, 7</b>	<b>21, 8</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
33	Вермишель молочная	200	5,7	5,2	18,8	145,6	0,08	0,2	0,9	161,6	0,5
125	Кофе	150	3,92	4,48	16,56	119,10	0,04	0,14	1,82	168,20	0,17
1	Хлеб с маслом	40/4	2,4	7,5	14,62	136	0,048	0,03 2	0	9,3	0,62
	<b>2-ой завтрак</b>										
140	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>Обед</b>										
9	Салат из белокочанной капусты	45	0,76	2,03	2,56	31,52	0,016	0,04	14,30	22,56	0,29
28	Борщ со сметаной на м/к бульоне	200	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
58	Плов с мясом	150	12,15	12,22	25,65	263	0,015	0,01 5	0,57	7,41	0,52
124	Компот из изюма	150	0,34	0	36,9	150,7	0	0	0	19,12	1,12
1	Хлеб	40	2,4	0,8	16,74	85,77	0	0	0	0	0
	<b>Уплотнённый полдник</b>										
321	Картофельное пюре	150	3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	0,15	0,12	41,08	1,12
244	Рыба припущенная с овощами	60	4,59	0,61	1,89	31	0,56	0,03	0,03	7,8	0,32
	Печенье	15	1,125	1,77	11,16	65,4	0,015			4,35	0,315
132	Чай сладкий	150/7	0,07	0,01	7,4	26,25	0	0	0	0,19	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>34,53</b>	<b>90,1 1</b>	<b>188,02</b>	<b>1315,82</b>	<b>21,03</b>	<b>7, 3</b>	<b>37, 72</b>	<b>516,7 5</b>	<b>8,06</b>

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-зимний  
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
33	Вермишель молочная	250	7,8	6,51	23,54	182	0,1	0,25	1,13	202,02	0,63
125	Кофе	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
1	Хлеб с маслом	50/12	3,06	9,44	18,27	170	0,06	0,4	0	11,62	0,77
	<b>2-ой завтрак</b>										
140	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>Обед</b>										
9	Салат из св. капусты	60	1,03	4,05	3,26	53,55	0,016	0,04	21,05	29,76	0,38
28	Борщ со сметаной на м/к бульоне	250	3,85	2,17	6,77	81,22	0,07	8,37	12,47	73,92	1,1
58	Плов с мясом	200	16,2	16,3	34,2	351	0,02	0,02	0,76	9,88	0,7
124	Компот из изюма (вит.С)	150	0,34	0	36,9	150,75	0	0	0	19,12	1,12
1	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,2	0	0	0	0	10
	<b>Уплотнённый полдник</b>										
321	Картофельное пюре	180	4,08	64,02	24,62	183	24,20	0,18	0,14	49,29	1,3
88	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42	0,77	0,04	0,04	1,03	0,43
	Печенье	25	1,875	2,95	18,6	109	0,025			7,25	0,525
132	Чай сладкий	180/10	0,09	0,18	8,96	315	0	0	0	0,23	0,02
	<b>Итого:</b>		<b>52,19</b>	<b>112,94</b>	<b>229,89</b>	<b>1934,06</b>	<b>25,41</b>	<b>19,24</b>	<b>52,95</b>	<b>610,74</b>	<b>19,31</b>

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-зимний  
 Возрастная категория: до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
64	Каша гречневая	150	5,23	7,8	18,75	166,7	0,075	0,165	0,675	138,3	1,12
125	Кофе	150	3,92	4,48	16,56	119,10	0,04	0,14	1,82	168,20	0,17
1	Хлеб с маслом	40/4	2,4	7,5	14,62	136	0,048	0,032	0	9,3	0,62
<b>2-ой завтрак</b>											
130	Сок овощной (томатный)	150	1,5	0,15	4,35	25	0,04	0,04	15	10,5	0,75
<b>Обед</b>											
66	Суп гороховый с картофелем	150	3,12	1,38	7,8	75,58	0,18	0,18	14,07	63,05	2,02
274	Голубцы с мясом(ленивые)	130	16,2	13,28	11,03	228	0,10	0,14	3,71	31,8	1,52
126	Компот из чернослива(вит. С)	150	0,78	0	20,2	80,58	0,015	0,03	0,6	30,8	0,51
1	Хлеб	40	2,4	0,8	16,74	85,77	0	0	0	0	0
<b>Уплотнённый полдник</b>											
470	Булочка дорожная	60	4,05	8,37	31,27	216	0,07	0,02	0	11,04	
45	Винегрет	125	1,7	7,7	10,5	118,5	0,068	0,05	12,81	29	1,06
268	Суфле рыбное	60	10,39	4,83	2,44	94,99	0,042	0,09	0,49	32,89	0,48
132	Чай сладкий	150/ 7	0,07	0,01	7,4	26,25	0	0	0	0,19	0,01
1	Хлеб	40	2,4	0,8	16,74	85,77	0	0	0	0	0
<b>Итого:</b>			<b>54,16</b>	<b>60,1</b>	<b>178,4</b>	<b>1458,24</b>	<b>0,67</b>	<b>0,88</b>	<b>49,17</b>	<b>525,07</b>	<b>8,26</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
64	Каша гречневая	250	8,7	13,02	31,25	277,9	0,125	0,275	1,125	230,6	1,87
125	Кофе	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
1	Хлеб с маслом	50/12	3,06	9,44	18,27	170	0,06	0,4	0	11,62	0,77
	<b>2-ой завтрак</b>										
130	Сок овощной (томатный)	150	1,5	0,15	4,35	25	0,04	0,04	15	10,5	0,75
	<b>Обед</b>										
66	Суп гороховый с картофелем	200	4,16	1,84	10,4	100,78	0,24	0,24	18,76	84,06	2,70
274	Голубцы с мясом(ленивые)	160	21,71	16,55	15,02	296	0,13	0,10	5,2	42,3	2,09
126	Компот из чернослива(вит. С)	200	1,04	0	26,96	107,4	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
1	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,2	0	0	0	0	10
	<b>Полдник</b>										
470	Булочка дорожная	80	5,4	11,16	41,69	288	0,09	0,03	0	14,72	0,96
45	Винегрет	140	1,9	8,6	11,76	132,7	0,076	0,056	14,34	32,4	1,18
26 8	Суфле рыбное	80	13,8 6	6,44	3,25	126,66	0,05 6	0,1 2	0,6 6	43,86	0,6 4
13 2	Чай сладкий	180/1 0	0,09	0,18	8,96	315	0	0	0	0,23	0,0 2
1	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,2	0	0	0	0	1
	<b>Итого:</b>		<b>72,1 4</b>	<b>74,5 6</b>	<b>214,31</b>	<b>2199,18</b>	<b>0,95 7</b>	<b>1,6 9</b>	<b>63, 24</b>	<b>702,05</b>	<b>22, 8</b>

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-зимний  
 Возрастная категория: до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
67	Каша геркулесовая	150	5,31	6,87	17,06	153,67	0,05	0,03	1,95	185,78	0,61
134	Какао	150	3,05	2,66	13,18	89,16	0,04	0,14	1,19	114	0,34
1	Хлеб с маслом	40/4	2,4	7,5	14,62	136	0,048	0,032	0	9,3	0,62
	<b>2-ой завтрак</b>										
140	Банан	60	0,3	0,9	12,6	57,6	0,024	0,03	6	0,36	4,8
	<b>Обед</b>										
13	Салат из свежих огурцов	45	0,3	2,7	1,07	30,28	0,04	0,02	4,3	8,4	0,29
44	Свекольник со сметаной	200	1,757	4,063	3,37	80,37	0,031	0,016	9,78	46,04	1,30
60	Пюре гороховое	120	9,4	2,62	21,25	150	0,4	0,08	0	67,56	3,97
99	Котлета мясная	60	11,45	8,05	5,49	153,3	0,11		1,00	12,67	1,73
126	Компот из чернослива(вит. С)	150	0,78	0	20,2	80,58	0,015	0,03	0,6	30,8	0,51
1	Хлеб	40	2,4	0,8	16,74	85,77	0	0	0	0	0
	<b>Полдник</b>										
216	Омлет	130	15,18	25,83	2,01	224,7	0,08	1,07	0,28	240,0	2,1
132	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
1	Хлеб	40	2,4	0,8	16,74	85,77	0	0	0	0	0
	Печенье	15	1,125	1,77	11,16	65,4	0,015			4,35	0,31
	<b>Итого:</b>		<b>55,97</b>	<b>64,58</b>	<b>165,69</b>	<b>1433,6</b>	<b>0,853</b>	<b>1,44</b>	<b>27,93</b>	<b>732,06</b>	<b>16,9</b>

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-зимний  
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергети -ческая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
67	Каша геркулесовая	200	7,84	11,26	24,45	237	0,10	0,04	2,6	251,70	1,03
134	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
1	Хлеб с маслом	50/12	3,06	9,44	18,27	170	0,06	0,4	0	11,62	0,77
	<b>2-ой завтрак</b>										
140	Банан	100	1,5	0,5	8	95	0,04	0,05	10	8	140
	<b>Обед</b>										
13	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,6	1,42	40,37	0,05	0,03	5,7	11,2	0,39
44	Свекольник со сметаной	250	2,17	4,17	11,77	93,6	0,036	0,02	12,53	57,84	1,69
60	Гороховое пюре	150	11,72	4,52	26,57	199,24	0,45			45,46	3,50
99	Котлета мясная	80	15,3	17,01	10,5	258,76	0,15		1,00	17,04	2,25
126	Компот из чернослива(вит.С )	200	1,04	0	26,96	107,4	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
1	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,2	0	0	0	0	1,6
	<b>Полдник</b>										
216	Омлет	155	18,1	30,8	2,4	268,0	0,10	1,28	0,34	286,2	2,54
132	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,3	45	0	0	3,1	14,2	0,49
	Хлеб	50	2,35	0,5	21,85	104,5	0,05	0	0	9	1,6
	Печенье	25	1,87	2,95	18,6	109	0,025			7,25	0,52
	<b>Итого:</b>		<b>72,2 2</b>	<b>89,0 3</b>	<b>218,8 4</b>	<b>1834,6 7</b>	<b>1,0 4</b>	<b>2,0 3</b>	<b>37, 5</b>	<b>897,6 5</b>	<b>157,4 9</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
134	Каша «Дружба»	150	4,65	6,45	24,3	174	0,07	0,105	0,15	92,23	0,58
125	Кофе	150	3,92	4,48	16,56	119,10	0,04	0,14	1,82	168,20	0,17
3	Хлеб с сыром	40/5	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	<b>2-ой завтрак</b>										
130	Фруктовый сок яблочный	180	0,9	0,0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	<b>Обед</b>										
15	Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,48	15,69	0,018	0,021	1,44	7,8	0,2
32	Суп –лапша домашняя	150	1,3	3,04	7,15	61,35	0,03	0,009	0,3	11,8	0,35
112	Суфле из отварной курицы	70	14,63	12,53	3,08	165,62	0,077	0,14	0,497	39,83	0,93
321	Картофельное пюре	150	3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	0,15	0,12	41,08	1,12
126	Компот из чернослива(вит. С)	150	0,78	0	20,2	80,58	0,015	0,03	0,6	30,8	0,51
1	Хлеб	40	2,4	0,8	16,74	85,77	0	0	0	0	0
	<b>Полдник</b>										
82	Вареники ленивые со сметаной	150	16,95	17,92	17,47	297,75	0,045	0,21	0,045	128,25	0,705
132	Чай сладкий	180	0,04	0,01	9,98	37,9	0,0002		0,02	1,19	0,19
140	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>Итого:</b>		<b>54,47</b>	<b>105,89</b>	<b>182,02</b>	<b>1363,49</b>	<b>20,56</b>	<b>0,89</b>	<b>18,63</b>	<b>645,88</b>	<b>10,18</b>

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-зимний  
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
134	Каша «Дружба»	200	6,2	8,6	32,4	232	0,1	0,14	0,2	122,9	0,78
125	Кофе	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
3	Хлеб с сыром	60/10	6,9	14,8	16,05	228	0,138	0,108	0,318	245,6	1,05
	<b>2-ой завтрак</b>										
130	Фруктовый сок яблочный	180	0,9	0,0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	<b>Обед</b>										
15	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,6	20,92	0,02	0,028	1,92	10,42	0,27
32	Суп –лапша домашняя	200	1,7	4,05	9,5	81,8	0,04	0,01	0,4	15,7	0,46
112	Суфле из отварной курицы	80	16,72	14,32	3,52	189,28	0,088	0,16	0,568	45,52	1,06
321	Картофельное пюре	180	4,08	64,02	24,62	183	24,20	0,18	0,14	49,29	1,3
126	Компот из чернослива(вит. С)	200	1,04	0	26,96	107,4	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
1	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,2	0	0	0	0	1,6
	<b>Полдник</b>										
82	Вареники ленивые со сметаной	200	22,6	23,9	23,3	397	0,06	0,28	0,06	171	0,94
132	Чай сладкий	200	0,12	0,03	12,00	45,48	0,0006		0,06	3,21	0,52
140	Яблоко	130	0,46	0,55	11,96	51,75	0,03	0,04	18,97	18	2,8
	<b>Итого:</b>		<b>68,87</b>	<b>136,42</b>	<b>225,52</b>	<b>1865,17</b>	<b>24,84</b>	<b>1,306</b>	<b>34,4</b>	<b>956</b>	<b>14,12</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
68	Каша пшённая	150	7,51	8,34	30,44	207	0,12	0,19	0,91	124,9	1,56
125	Кофе	150	3,92	4,48	16,56	119,10	0,04	0,14	1,82	168,20	0,17
1	Хлеб с маслом	40/4	2,4	7,5	14,62	136	0,048	0,032	0	9,3	0,62
	<b>2-ой завтрак</b>										
	Кисель	150	0	0	8,35	37,2	0	0	0	0,12	0,003
	<b>Обед</b>										
33	Салат из свёклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,009	0,019	4,75	17,57	0,68
30	Щи на м/к бульоне со свежей капустой	150	4,9	11,89	42,63	297	0,08	0,12	35,01	157,86	30
68	Суфле рыбное	60	10,39	4,83	2,44	94,99	0,042	0,09	0,49	32,89	0,48
204	Рожки отварные	150	38,42	5,49	207,62	1034,0	0,56	0,2	0	49,9	8,14
124	Компот из кураги (вит.С)	150	0,9	0	24,2	96,7	0,018	0,036	0,72	37,02	0,61
1	Хлеб	40	2,4	0,8	16,74	85,77	0	0	0	0	1
	<b>Полдник</b>										
136	Ватрушка с творогом	80	6,36	7,4	40,77	251,37	0,15		0,69	146,37	0,95
119	Кисломолочный продукт(Кефир)	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,25	1,05	180	119
368	Груша	100	0,4	0,31	10,34	46	0,03	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>		<b>82,66</b>	<b>57,83</b>	<b>424,89</b>	<b>2527,08</b>	<b>1,157</b>	<b>1,107</b>	<b>50,44</b>	<b>943,13</b>	<b>165,51</b>

ей в  
84 с.

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-зимний  
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
68	Каша пшённая	200	10	11,34	41,26	307	0,16	0,25	1,22	167,9	2,12
125	Кофе	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
1	Хлеб с маслом	50/12	3,06	9,44	18,27	170	0,06	0,4	0	11,62	0,77
	<b>2-ой завтрак</b>										
	Кисель	200	0	0	11,14	49,6	0	0	0	0,16	0,004
	<b>Обед</b>										
33	Салат из свёклы	60	0,85	3,64	50,01	56,34	0,01	0,02	5,7	21,08	0,79
30	Щи на м/к бульоне со свежей капустой	250	8,32	19,83	71,01	496	0,14	0,2	58,35	263,1	6,03
68	Суфле рыбное	80	13,86	6,44	3,25	126,66	0,056	0,12	0,66	43,86	268
204	Рожки отварные	180	46,10	6,58	246,14	1240,8	0,67	0,24	0	59,88	9,76
124	Компот из кураги (вит.С)	150	0,9	0	24,2	96,7	0,018	0,036	0,72	37,02	0,61
1	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,2	0	0	0	0	1,6
	<b>Полдник</b>										
136	Ватрушка с творогом	100	7,99	8,35	49,21	298,54	0,12		0,95	172,44	1,12
119	Кисломолочный продукт	200	5,6	5	12,79	117,3	0,08	0,34	0,215	240,10	0,21
368	Груша	100	0,4	0,31	10,34	46	0,03	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>		<b>104,73</b>	<b>77,04</b>	<b>598,05</b>	<b>3257,48</b>	<b>1,46</b>	<b>1,94</b>	<b>80,17</b>	<b>1226,78</b>	<b>293,45</b>

Ш»  
за

детей в  
- 584 с.

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-зимний  
 Возрастная категория: до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
73	Манная каша	200	6	8,2	28,3	215	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
125	Кофе	150	3,92	4,48	16,56	119,10	0,04	0,14	1,82	168,20	0,17
3	Хлеб с сыром	40/5	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	<b>2-ой завтрак</b>										
130	Сок фруктовый(Яблочный)	180	0,9	0,0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	<b>Обед</b>										
9	Салат из белокочанной капусты	45	0,76	2,03	2,56	31,52	0,016	0,04	14,30	22,56	9
84	Суп картофельный рыбный с крупой	200	4,84	2,84	9,75	95,2	0,11	0,07	8,96	39,09	1,08
282	Шницель мясной	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,13	0,12	35	0,12
67	Гречка отварная	150	8,55	7,23	41,17	270,51	0,21	0,105	0	14,23	4,54
124	Компот из кураги (вит.С)	150	0,9	0	24,2	96,7	0,018	0,036	0,72	37,02	0,61
1	Хлеб	40	2,4	0,8	16,74	85,77	0	0	0	0	1
	<b>Уплотнённый полдник</b>										
321	Картофельное пюре	150	3,4	53,35	20,52	152,5	20,17	0,15	0,12	41,08	1,12
132	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
47 4	Плюшка	50	2,11	2,4	16,66	97,0	0,03	0,03	0,01	8,2	0,37
	<b>Итого:</b>		<b>45,07</b>	<b>97,47</b>	<b>231,96</b>	<b>1506,27</b>	<b>20,80</b>	<b>0,91</b>	<b>32,77</b>	<b>612,3</b>	<b>21,96</b>

Ш»  
за

детей в  
- 584 с.

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-зимний  
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
73	Манная каша	250	7,05	10,25	36,62	268,75	0,075	0,175	0,27	156,8	0,5
125	Кофе	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
1	Хлеб с маслом	50/12	3,06	0,44	18,27	170	0,06	0,4	0	11,62	0,77
<b>2-ой завтрак</b>											
130	Сок фруктовый(Яблочный)	180	0,9	0,0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	130
<b>Обед</b>											
9	Салат из св. капусты	60	1,03	4,05	3,26	53,55	0,016		21,05	29,76	0,38
84	Суп картофельный рыбный с крупой	250	6,05	3,55	12,19	119	0,14	0,09	11,2	48,87	1,36
282	Шницель мясной	100	15,55	0,3	15,7	228,7	0,1	0,16	0,15	43,7	1,5
67	Гречка отварная	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0,28	0,14	0	18,98	6,06
124	Компот из кураги (вит.С)	150	0,9	0	24,2	96,7	0,018	0,036	0,72	37,02	1,15
1	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,2	0	0	0	0	1,6
<b>Полдник</b>											
321	Картофельное пюре	180	4,08	64,02	24,62	183	24,20	0,18	0,14	49,29	1,3
132	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,3	45	0	0	3,1	14,2	0,49
47 4	Плюшка	80	3,3 7	3,84	26,6 5	155,2	0,05	0,05	0,01 6	13,1 2	0,5 9
<b>Итого:</b>			<b>61,17</b>	<b>102,22</b>	<b>288,3</b>	<b>2009,12</b>	<b>22,079</b>	<b>1,55</b>	<b>47,60</b>	<b>626,58</b>	<b>145,84</b>

Ш»  
ва

Г

детей в  
- 584 с.