

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Новоникитинский
детский сад»
М.Н.Алексеева.
«__» _____ 2021г.

**Примерное
десятидневное меню
МБДОУ «Новоникитинский детский сад»**

**Сезон: весенне - летний
Возрастная категория: 3 – 7 лет**

| | День: понедельник Неделя: первая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в-ва, мг | | Витамины мг | | |
|-------------|---|--------------------|----------------------|--------------|----------------|---------------------------|----------------------------|-----------|----------------|----------------|---------------|
| | | | | | | | | | | | |
| | Прием пищи, наименование блюда | | белки | жиры | углево ды | Ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 418 | Каша ячневая | 200 | 9,04 | 8,2 | 31,98 | 237,42 | 102,58 | 0,94 | 0,1 | 0,1 | 9,62 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| C555 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,0 | 67,6 | 13,6 | 1,52 | 0,07 | 0,03 | 0 |
| | Всего, ккал за завтрак | | | | | 486,82 | | | | | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| 130 | Сок фруктовый или овощной | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7,0 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
| | Всего, ккал за завтрак | | | | | 46 | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 70 | Помидор долькой, (салат из моркови с зеленым горошком) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 13,8 | 0,36 | 0,02 | 0,02 | 6 |
| 27 | Борщ с капустой свежей с мясом и с сметаной | 250 | 3,52 | 5,98 | 9,78 | 117 | 43,14 | 1,09 | 0,05 | 0,03 | 9,74 |
| 305 | Гуляш | 60 | 11,64 | 13,14 | 13,46 | 223 | 35,1 | 1,47 | 0,08 | 0,13 | 0,67 |
| 101 | Картофельное пюре | 150 | 3,255 | 4,68 | 8,04 | 123,9 | 55,08 | 0,73 5 | 0,105 | 10,53 | 3,135 |
| 228 | Соус красный основной | 35 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 21,7 | 0 | 0,27 | 0,01 | 0,07 | 0 |
| 133 | Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,2 | 0 | 12,2 | 50,4 | 14,4 | 0,72 | 0 | 0 | 2,0 |
| C555 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
| | Всего, ккал на обед | | | | | 662,26 | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 149 | Пирожок с повидлом | 60 | 4,333 | 5,930 | 43,044 | 232,128 | 30,1 | 0,8 | 0,085 | 0,088 | 0,25 |
| 122 | Кисель витаминизированный | 180 | 0 | 0 | 17,64 | 72 | 8,1 | 0 | 0,54 | 0,54 | 27 |
| | Всего, ккал за полдник | | | | | 304,128 | | | | | |
| | Всего, за день | | 52,318 | 43,75 | 212,624 | 1499,208 | | | | | 61,845 |

| № рец. | День: вторник Неделя: первая Сезон:весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в-ва, мг | | Витамины мг | | |
|-------------|--|-----------------|----------------------|---------------|----------------|---------------------|----------------------|-------|----------------|----------------|----------------|
| | | | | | | | | | | | |
| | Прием пищи, наименование блюда | | белки | жиры | углевод ы | Ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 72 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 6,04 | 9,96 | 31,32 | 239,34 | 188,74 | 0,56 | 0,06 | 0,22 | 0,9 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 |
| 7 | Сыр (порциями) | 16 | 3,712 | 4,72 | 0 | 57,6 | 140,8 | 0,16 | 0 | 0,048 | 0,112 |
| C555 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,0 | 67,6 | 13,6 | 1,52 | 0,07 | 0,03 | 0 |
| | Всего, ккал за завтрак | | | | | 455,54 | | | | | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| 130 | 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 | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурец свежий долька | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 13,8 | 0,36 | 0,02 | 0,02 | 6 |
| 33 | Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной | 250 | 4,1 | 7,16 | 20,93 | 145 | 29,69 | 1,07 | 0,11 | 0,07 | 8,2 |
| 345 | Жаркое по домашнему | 220 | 11,682 | 13,946 | 21,34 | 268,114 | 32,01 | 2,596 | 0,176 | 00,154 | 4,51 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов вит. | 180 | 0,396 | 0,018 | 24,984 | 101,7 | 28,638 | 1,116 | 0 | 0 | 0,36 |
| C555 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 117,86 | 17,0 | 1,9 | 0,09 | 0,04 | 0 |
| | Всего, ккал на обед | | | | | 641,074 | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 77 | Кондитерское изделие | 60 | 3,7 | 6,4 | 43,2 | 229,0 | 6,8 | 0,45 | 0,04 | 0 | 0 |
| 133 | Отвар из шиповника | 180 | 0,486 | 0,198 | 14,148 | 68,184 | 8,784 | 0,45 | 0,0108 | 0,036 | 144 |
| | Всего, ккал за полдник | | | | | 297,104 | | | | | |
| | Всего, за день | | 40,146 | 46,072 | 220,882 | 1439,798 | | | | | 167,252 |

| № рец. | День: среда Неделя: первая Сезон:весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные вещества, мг | | Витамины мг | | |
|--------|--|-----------------|----------------------|---------------|----------------|---------------------|--------------------------|-------|----------------|----------------|--------------|
| | | | | | | | | | | | |
| | Прием пищи, наименование блюда | | белки | жиры | углеводы | Ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 68 | Каша из пшена и риса жидкая «Дружба» | 200 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223,16 | 183,8 | 0,54 | 0,08 | 0,2 | 0,9 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| C555 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,0 | 67,6 | 13,6 | 1,52 | 0,07 | 0,03 | 0 |
| | Всего, ккал за завтрак | | | | | 472,56 | | | | | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| 130 | 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 | | | | | | | | | | |
| 13 | Томаты с растительным маслом, (салат из моркови с консервированной кукурузой) | 25 | 0,197 | 2,188 | 0,874 | 23,757 | 3,220 | 0,207 | 0,014 | 0,009 | 5,750 |
| 97 | Суп рыбный из консервов | 250 | 10,175 | 6,6 | 16,65 | 150,85 | 107,925 | 1,3 | 0,1 | 0,1 | 8,025 |
| 302 | Плов из курицы | 220 | 21,2 | 19,8 | 21,4 | 353,8 | 57,9 | 2,8 | 0,2 | 0,3 | 10,0 |
| 263 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 99,8 | 43 | 0,35 | 0,06 | 0 | 0 | 0,27 |
| C555 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
| | Итого ккал на обед | | | | | 689,267 | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 146 | Пирожок с творогом (повидлом) | 70 | 7,336 | 9,63 | 23,177 | 206,5 | 47,488 | 0,637 | 0,056 | 0,112 | 0,035 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов вит | 180 | 0,396 | 0,018 | 24,984 | 101,7 | 28,638 | 1,116 | 0 | 0 | 0,36 |
| | Всего, ккал за полдник | | | | | 278,5 | | | | | |
| | Всего, за день | | 64,99 | 46,806 | 286,045 | 1486,327 | | | | | 28,77 |

| № рец. | День: четверг Неделя: первая Сезон:весенне - летний Возрастная категория:3-7 лет | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные вещества, мг | | Витамины мг | | |
|--------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|--------------------------|-------|----------------|----------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| | Прием пищи, наименование блюда | | | | | Ккал | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 405 | Каша геркулесовая | 200 | 6,9 | 9,6 | 26,8 | 236,9 | 38 | 1,6 | 0 | 0 | 0 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 |
| 7 | Сыр (порциями) | 16 | 3,712 | 4,72 | 0 | 57,6 | 140,8 | 0,16 | 0 | 0,048 | 0,112 |
| C555 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,0 | 67,6 | 13,6 | 1,52 | 0,07 | 0,03 | 0 |
| | Всего, ккал за завтрак | | | | | 453,1 | | | | | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| 130 | 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 | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурец свежий долька | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 13,8 | 0,36 | 0,02 | 0,02 | 6 |
| 770 | Суп рисовый | 250 | 8,85 | 7,25 | 12,375 | 136,875 | 41,485 | 2,853 | 0,148 | 0,144 | 10,494 |
| 67 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,55 | 7,23 | 41,175 | 270,51 | 14,235 | 4,545 | 0,21 | 0,105 | 0 |
| 161 | Котлеты биточки из говядины | 70 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 | 27,03 | 0,86 | 0,04 | 0,06 | 0,81 |
| 228 | Соус красный основной | 35 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 21,7 | 0 | 0,27 | 0,01 | 0,07 | 0 |
| 263 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 99,8 | 43 | 0,35 | 0,06 | 0 | 0 | 0,27 |
| C555 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
| | Всего, ккал на обед | | | | | 737,475 | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 14/15 | Запеканка из творога | 150 | 14,5 | 10,9 | 18,8 | 224 | 115,9 | 0,58 | 0,03 | 0,19 | 0,15 |
| 122 | Кисель витаминизированный | 180 | 0 | 0 | 17,64 | 72 | 8,1 | 0 | 0,54 | 0,54 | 27 |
| | Всего, ккал за полдник | | | | | 296,0 | | | | | |
| | Всего, за день | | 63,562 | 52,66 | 298,67 | 1532,575 | | | | | 48,006 |

| № рец. | День: пятница Неделя: первая Сезон:весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в-ва, мг | | Витамины мг | | |
|------------|--|--------------------|----------------------|---------------|---------------------|---------------------------|----------------------------|-------|----------------|----------------|---------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | | | | | | | | | | |
| | | | белки | жиры | углево ды | Ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 161 | Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным | 150 | 6,98 | 10,42 | 25,0 | 240,0 | 184,48 | 1,5 | 0,01 | 0,22 | 0,9 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| C555 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,0 | 67,6 | 13,6 | 1,52 | 0,07 | 0,03 | 0 |
| | Всего, ккал за завтрак | | | | | 489,4 | | | | | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| 130 | 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 | | | | | | | | | | |
| 2 | Винегрет с растительным маслом | 60 | 0,97 | 3,1 | 5,0 | 54,9 | 16,0 | 0,54 | 0,04 | 0,03 | 6,6 |
| 86 | Лапша по домашнему | 250 | 2,2 | 7,075 | 11,925 | 122,25 | 0,05 | 0,025 | 0,5 | 19,7 | 0,575 |
| 298 | Ленивые голубцы | 220 | 19,4 | 14,4 | 27,9 | 301,1 | 82,5 | 2,2 | 0,11 | 0,2 | 27,5 |
| 263 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 43,0 | 0,27 | 0,05 | 0 | 0 | 0,27 |
| 15 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
| | Всего, ккал на обед | | | | | 639,11 | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 460 | Булочка | 50 | 3,54 | 6,57 | 27,87 | 185,0 | 9,7 | 0,64 | 0,06 | 0,05 | 0 |
| 401 | Кисель | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 223,2 | 0,18 | 0,04 | 0,23 | 0,54 |
| | Всего, ккал за полдник | | | | | 277,0 | | | | | |
| | Всего, за день | | 57,68 | 50,455 | 187,05 5 | 1451,51 | | | | | 39,815 |

| № рец. | День: понедельник Неделя: вторая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в-ва, мг | | Витамины мг | | |
|--------|---|-----------------|----------------------|--------|----------|---------------------|----------------------|-------|----------------|----------------|---------|
| | | | | | | | | | | | |
| | Прием пищи, наименование блюда | | белки | жиры | углеводы | Ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 70 | Каша пшениная молочная жидкая | 200 | 6,76 | 11,42 | 25,86 | 224,94 | 185,86 | 0,72 | 0,1 | 0,2 | 0,9 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| 7 | Сыр (порциями) | 16 | 3,712 | 4,72 | 0 | 57,6 | 140,8 | 0,16 | 0 | 0,048 | 0,112 |
| C555 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,0 | 67,6 | 13,6 | 1,52 | 0,07 | 0,03 | 0 |
| | Всего, ккал за завтрак | | | | | 457,14 | | | | | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| 130 | 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 | | | | | | | | | | |
| 23 | Томат с растительным маслом | 25 | 0,197 | 2,188 | 0,874 | 23,757 | 3,220 | 0,207 | 0,014 | 0,009 | 5,750 |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,74 | 4,9 | 8,5 | 84,7 | 43,3 | 0,79 | 0,06 | 0,05 | 18,5 |
| 195 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,34 | 9,96 | 31,45 | 203 | 14,63 | 0,07 | 0,06 | 0,02 | 5,95 |
| 295 | Гуляш | 100 | 12,43 | 10,25 | 9,78 | 181,67 | 0,08 | 0,17 | 3,4 | 49,33 | 1,42 |
| 133 | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,2 | 0 | 12,2 | 50,4 | 14,4 | 0,72 | 0 | 0 | 2,0 |
| C555 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
| | Всего, ккал на обед | | | | | 661,387 | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 110 | Пирожок с морковью | 100 | 9,01 | 12,51 | 2,24 | 156,25 | 79,98 | 1,2 | 0,05 | 0,04 | 0,49 |
| C555 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,577 | 0,171 | 9,66 | 47,144 | 4,57 | 0,4 | 0,034 | 0,011 | 0 |
| 133 | Отвар из шиповника | 180 | 0,486 | 0,198 | 14,148 | 68,184 | 8,784 | 0,45 | 0,0108 | 0,036 | 144 |
| | Всего, ккал.за полдник | | | | | 271,578 | | | | | |
| | Всего, за день | | 52,522 | 60,607 | 187,432 | 1436,105 | | | | | 182,552 |

| | | | | | | |
|--|---------------|--|--|--|--|--|
| | День: вторник | | | | | |
|--|---------------|--|--|--|--|--|

| № рец. | Неделя: вторая Сезон:весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральны е в-ва, мг | | Витамины мг | | |
|-------------|---|--------------------|----------------------|---------------|----------------|---------------------------|-----------------------------|-------|----------------|----------------|---------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | | белки | жиры | углеводы | | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 17/4 | Каша рисовая молочная | 200 | 5,8 | 8,8 | 29,3 | 229,7 | 30,4 | 0,8 | | | |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | Сыр (порциями) | 16 | 3,712 | 4,72 | 0 | 57,6 | 140,8 | 0,16 | 0 | 0,048 | 0,112 |
| C555 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,0 | 67,6 | 13,6 | 1,52 | 0,07 | 0,03 | 0 |
| | Всего, ккал за завтрак | | | | | 520,7 | | | | | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| 130 | 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 | | | | | | | | | | |
| 5 | Салат из свежих огурцов и помидоров | 60 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,2 | 18,68 | 0,74 | 0,05 | 0,04 | 16,76 |
| 37 | Суп крестьянский со сметаной | 250 | 3,0 | 5,0 | 16,5 | 115,1 | 47,7 | 1,1 | 0,12 | 0,07 | 8,9 |
| 88 | Котлета рыбная, пюре гороховое | 240 | 22,7 | 11,9 | 9,5 | 240,0 | 92,6 | 1,8 | 0,16 | 0,16 | 10,4 |
| 263 | Чай | 180/30 | 0,876 | 0,999 | 23,25 | 106,251 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| C555 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
| | Всего, ккал на обед | | | | | 653,411 | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 274 | Булочка домашняя | 70 | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 177,7 | 30,75 | 0,44 | 0,09 | 0,04 | 0,27 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов витамин. | 180 | 0,396 | 0,018 | 24,984 | 101,7 | 28,638 | 1,116 | 0 | 0 | 0,36 |
| | Всего, ккал за полдник | | | | | 279,4 | | | | | |
| | Всего, за день | | 59,484 | 47,867 | 210,214 | 1499,511 | | | | | 40,302 |

| | | | | | | |
|--|-------------|--|--|--|--|--|
| | День: среда | | | | | |
|--|-------------|--|--|--|--|--|

| № рец. | Неделя: вторая Сезон: весенне – летний Возрастная категория: 3-7 лет | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в-ва, мг | | Витамины мг | | |
|--------|--|--------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------|----------------------------|-------|----------------|----------------|---------------|
| | | | | | | | | | | | |
| | Прием пищи, наименование блюда | | белки | жиры | углеводы | Ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 405 | Каша геркулесовая | 200 | 6,9 | 10,6 | 26,8 | 236,9 | 38 | 1,6 | 0 | 0 | 0 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| 7 | Сыр (порциями) | 16 | 3,712 | 4,72 | 0 | 57,6 | 140,8 | 0,16 | 0 | 0,048 | 0,112 |
| C555 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,0 | 67,6 | 13,6 | 1,52 | 0,07 | 0,03 | 0 |
| | Всего, ккал за завтрак | | | | | 469,1 | | | | | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| 130 | 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 | | | | | 90,0 | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 2 | Винегрет с растительным маслом | 60 | 0,97 | 3,1 | 5,0 | 54,9 | 16,0 | 0,54 | 0,04 | 0,03 | 6,6 |
| 36 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6,05 | 8,2 | 22,09 | 150 | 35,89 | 1,3 | 0,21 | 0,08 | 6,10 |
| 101 | Картофельное пюре | 150 | 3,255 | 4,68 | 8,04 | 123,9 | 55,08 | 0,735 | 0,105 | 10,53 | 3,135 |
| 161 | Котлеты биточки из говядины | 70 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 | 27,03 | 0,86 | 0,04 | 0,06 | 0,81 |
| 228 | Соус красный основной | 35 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 21,7 | 0 | 0,27 | 0,01 | 0,07 | 0 |
| 263 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 43,0 | 0,35 | 0,06 | 0 | 0 | 0 |
| C555 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
| | Всего, ккал на обед | | | | | 650,490 | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 156 | Творожник | 100 | 11,3 | 11,95 | 11,65 | 198,5 | 85,5 | 0,47 | 0,03 | 0,14 | 0,03 |
| 122 | Кисель витаминизированный | 180 | 0 | 0 | 17,64 | 72 | 8,1 | 0 | 0,54 | 0,54 | 27 |
| | Всего, ккал за полдник | | | | | 270,5 | | | | | |
| | Всего, за день | | 53,577 | 56,93 | 182,24 | 1436,09 | | | | | 47,217 |

| | | | | | | | |
|--|---------------|--|--|--|--|--|--|
| | День: четверг | | | | | | |
|--|---------------|--|--|--|--|--|--|

| № рец. | Неделя: вторая Сезон: весенне - летний Возрастная категория: 3-7 лет | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в-ва, мг | | Витамины мг | | |
|--------|--|--------------------|----------------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------------------|-------|----------------|----------------|--------------|
| | Прием пищи, наименование блюда | | белки | жиры | углевод ы | | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 179 | Каша манная молочная | 200 | 5,52 | 6,92 | 29,63 | 194,0 | 142,7 | 1,05 | 0,07 | 0,14 | 1,99 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | Сыр (порциями) | 16 | 3,712 | 4,72 | 0 | 57,6 | 140,8 | 0,16 | 0 | 0,048 | 0,112 |
| C555 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,0 | 67,6 | 13,6 | 1,52 | 0,07 | 0,03 | 0 |
| | Всего, ккал за завтрак | | | | | 485,0 | | | | | |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| 130 | 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 | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурец свежий долька | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 13,8 | 0,36 | 0,02 | 0,02 | 6 |
| 37 | Суп картофельный с клецками | 250 | 5,16 | 9,05 | 18,95 | 196,8 | 29,48 | 1,36 | 0,15 | 0,2 | 5,31 |
| 291 | Запеканка из картофеля с мясом | 220 | 16,7 | 13,1 | 35,3 | 325,9 | 34,1 | 2,5 | 0,23 | 0,22 | 5,2 |
| 263 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 43,0 | 0,35 | 0,06 | 0 | 0 | 0 |
| C555 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
| | Всего, ккал на обед | | | | | 691,96 | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 54 | Макаронник | 200 | 5,05 | 10,96 | 57,2 | 371,26 | 119,5 | 0 | 0,12 | 0,23 | 0,8 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов витамин | 180 | 0,396 | 0,018 | 24,984 | 101,7 | 28,638 | 1,116 | 0 | 0 | 0,36 |
| | Всего, ккал за полдник | | | | | 418,96 | | | | | |
| | Всего, за день | | 55,57 | 48,438 | 247,904 | 1641,92 | | | | | 22,94 |
| | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | День: пятница Неделя: вторая | | | | | | |
|--|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|

| № реч. | Сезон: летний Возрастная категория: 3-7 года | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. (ккал) | Минеральные в- ва, мг | | Витамины мг | | |
|--------|---|--------------------|----------------------|---------------|----------------|---------------------------|-----------------------------|-------|----------------|----------------|----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Ккал | Ca | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| | Прием пищи, наименование блюда | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 44 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 8,5 | 8,8 | 29,3 | 155 | 188 | 0,36 | 0,08 | 0,14 | 1 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
| 7 | Сыр (порциями) | 16 | 3,712 | 4,72 | 0 | 57,6 | 140,8 | 0,16 | 0 | 0,048 | 0,112 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,3 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| C555 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,0 | 67,6 | 13,6 | 1,52 | 0,07 | 0,03 | 0 |
| | Всего, ккал за завтрак | | | | | 462,0 | 30,4 | 0 | 0 | 0,8 | 0 |
| | 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| 130 | 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 | | | | | | | | | | |
| 13 | Помидор свежий долька | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 13,8 | 0,36 | 0,02 | 0,02 | 6 |
| 34 | Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 4,22 | 9,5 | 13,77 | 145,0 | 47,51 | 1,64 | 0,09 | 0,06 | 9,95 |
| 299 | Каша перловая рассыпчатая | 120 | 3,612 | 0,42 | 0,348 | 124,056 | 14,73 | 0,698 | 0,03 | 0,018 | 0 |
| 346 | Гуляш с мясом | 70 | 9,212 | 6,594 | 1,897 | 103,299 | 13,356 | 1,246 | 0,021 | 0,056 | 0,0252 |
| 133 | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,2 | 0 | 12,2 | 50,4 | 14,4 | 0,72 | 0 | 0 | 2,0 |
| C555 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24,0 | 117,86 | 11,5 | 0,99 | 0,08 | 0,03 | 0 |
| | Всего, ккал на обед | | | | | 627,615 | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 231 | Сырники из творога | 100 | 18,69 | 15,67 | 11,4 | 234 | 155,8 | 0,77 | 0,07 | 0,27 | 0,25 |
| 133 | Отвар из шиповника | 180 | 0,486 | 0,198 | 14,148 | 68,184 | 8,784 | 0,45 | 0,0108 | 0,036 | 144 |
| | Всего, ккал за полдник | | | | | 302,184 | | | | | |
| | Всего, за день | | 68,762 | 54,492 | 167,583 | 1437,799 | | | | | 177,272 |
| | Среднее показание за 10 дней | | 568,611 | 515,98 | 2200,55 | 15160,843 | | | | | 815,971 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--------|------------|---------|---------|--|--|--|--|--------|
| | Среднее показание за 10 дней на одного ребенка | | 56,86 | 51,56 | 220,055 | 1516,08 | | | | | 81,597 |
| | Среднее показания за 10 дней на одного ребенка в % | | 14,93% | 30,46 % | 57,78% | | | | | | |