|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮЗаведующая МДОУ детского сада«Теремок»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Т. Краева«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013 г. |

**Примерное двухнедельное меню**

 **МДОУ детский сад «Теремок»**

 **2013-2014 гг.**

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон**: весеннее-зимний**

Возрастная категория**: 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецеп-туры | Приём пищи,наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины(мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак**  |
| № 23 -1997 г | Сыр порционно | 12 | 1,7 | 2,1 | 0 | 27 | 0 | 0,02 | 0,08 | 80 | 0,1 |
| № 43-2010 г | Омлет натуральный | 100 | 10,0 | 12,0 | 2,0 | 155 | 0,05 | 0,39 | 0,2 | 80 | 2,0 |
| № 98 –2010 г | Кофейный напиток на молоке с сахаром | 180 | 4,3 | 3,4 | 23,0 | 142 | 0,05 | 0,2 | 2,0 | 162 | 0,2 |
| — | Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0,03 | 0,01 | 0 | 6 | 0,4 |
|  | **Итого:** |  | **17,8** | **18,4** | **40,4** | **394** | **0,13** | **0,62** | **2,28** | **328** | **2,7** |
| **Завтрак 2** |
| — | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 98 | 0,02 | 0,02 | 4,0 | 14 | 2,8 |
|  | **Итого** |  | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **98** | **0,02** | **0,02** | **4,0** | **14** | **2,8** |
| **Обед** |
| №1 –2010 г | Салат из свежих огурцов и помидор. | 60 | 0,5 | 6,1 | 1,7 | 65 | 0,02 | 0,02 | 10,8 | 15,6 | 0,42 |
| № 10 –2010г | Суп картофельный с бобовыми и мясом  | 250/15 | 7,1 | 5,4 | 22,4 | 207 | 0,24 | 0,10 | 6,1 | 50 | 2,5 |
| № 51-2010г | Котлета рыбная | 70 | 9,7 | 1,5 | 6,7 | 130 | 0,06 | 0,06 | 0,28 | 33,6 | 0,42 |
| № 82-2010 г | Капуста тушеная  | 150 | 2,2 | 4,1 | 8,3 | 105 | 0,03 | 0,06 | 25,7 | 89 | 1,1 |
| № 96- 2010 г | Чай с сахаром | 180 | — | — | 4,5 | 58 | — | — | — | — | 0,2 |
| — | Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 46 | 0,02 | 0,01 | 0 | 4 | 0,2 |
| — | Хлеб ржаной  | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13 | 1,8 |
|  | **Итого** |  | **23,2** | **18,2** | **71,7** | **698** | **0,45** | **0,29** | **42,9** | **205,2** | **6,6** |
| **Полдник** |
| № 113 2010 г | Пирог печеный с капустой | 70 | 4,6 | 6,5 | 20,7 | 208 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 3,64 | 0,6 |
| № 702-1997 г | Компот из изюма с сахаром | 180 | 0,4 | — | 25,0 | 117 | 0,02 | 0,02 | — | 14,4 | 0,5 |
|  | **Итого** |  | **5,0** | **6,5** | **45,7** | **325** | **0,08** | **0,08** | **0,06** | **18,04** | **1,1** |
| **Ужин**  |
| № 14 – 2010 г | Вермишель молочная  | 200 | 6,2 | 5,4 | 20,0 | 158 | 0,08 | 0,22 | 1,0 | 184 | 0,4 |
| № 102-2010г | Молоко кипяченое | 200 | 6,0 | 5,2 | 10,0 | 114 | 0,08 | 0,32 | 2,8 | 252 | 0,2 |
| — | Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 46 | 0,02 | 0,01 | 0 | 4 | 0,2 |
| — | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 73 | 0,04 | 0,03 | 15 | 24 | 3,3 |
|  | **Итого** |  | **14,0** | **11,8** | **55,0** | **391** | **0,22** | **0,58** | **18,8** | **464** | **4,1** |
|  | **Итого за день** |  | **61** | **55,1** | **233** | **1906** | **0,9** | **1,59** | **68,0** | **1029,0** | **17,3** |

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон**: весеннее-зимний**

Возрастная категория**: 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецеп-туры | Приём пищи,наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины(мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак**  |
| № 22 -1997 г | Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0,01 | — | 1 | — |
| № 35-2010 г | Каша молочная пшеничная жидкая | 200 | 5,4 | 3,0 | 22,6 | 138 | 0,1 | 0,18 | 1,4 | 144 | 1,2 |
| № 100 –2010 г | Какао с молоком | 180 | 4,9 | 4,0 | 21,2 | 142 | 0,05 | 0,2 | 1,8 | 167 | 0,9 |
| — | Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 46 | 0,02 | 0,01 | 0 | 4 | 0,2 |
|  | **Итого:** |  | **11,6** | **15,9** | **54,2** | **401** | **0,17** | **0,4** | **3,2** | **316** | **2,3** |
| **Завтрак 2** |
| — | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 98 | 0,02 | 0,02 | 4,0 | 14 | 2,8 |
|  | **Итого** |  | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **98** | **0,02** | **0,02** | **4,0** | **14** | **2,8** |
| **Обед** |
| №6 –2010 г | Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной | 250/15 | 5,7 | 6,6 | 6,9 | 152 | 0,04 | 0,08 | 11,4 | 64 | 11,8 |
| № 59 –2010г | Котлета мясная  | 70 | 9,2 | 9,2 | 11,6 | 170 | 0,06 | 0,07 | 0,7 | 15,4 | 1,6 |
| № 75-2010 г | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 4,2 | 29,5 | 185 | 0,06 | 0,01 | 0 | 10,5 | 0,7 |
| № 96- 2010 г | Чай с сахаром | 180 | — | — | 4,5 | 58 | — | — | — | — | 0,2 |
| — | Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 46 | 0,02 | 0,01 | 0 | 4 | 0,2 |
| — | Хлеб ржаной  | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13 | 1,8 |
|  | **Итого** |  | **24,0** | **21,1** | **80,6** | **698** | **0,26** | **0,21** | **12,1** | **106,9** | **16,3** |
| **Полдник** |
| № 103 2010 г | Напиток кисломолочный | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,5 | 98 | 0,04 | 0,2 | 0,5 | 223,2 | 0,2 |
| — | Кондитерское изделие | 50 | 2,9 | 2,3 | 37,5 | 183 | 0,04 | 0,01 | 0 | 5,5 | 0,4 |
|  | **Итого** |  | **8,1** | **6,8** | **45,0** | **281** | **0,08** | **0,21** | **0,5** | **228,7** | **0,6** |
| **Ужин**  |
| № 27 – 2010 г | Котлеты из овощей в молочном соусе | 180/30 | 6,5 | 15,1 | 25,9 | 280 | 0,1 | 0,1 | 0 | 77,4 | 2,3 |
| № 90-2010г | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,2 | 0,2 | 25,4 | 103 | 0 | 0,02 | 0,7 | 7,2 | 0,9 |
| — | Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0,03 | 0,01 | 0 | 6 | 0,4 |
|  | **Итого** |  | **8,5** | **16,2** | **66,7** | **453** | **0,13** | **0,13** | **0,7** | **90,6** | **3,6** |
|  | **Итого за день** |  | **53,2** | **60,2** | **266,7** | **1931** | **0,66** | **0,97** | **20,5** | **756,2** | **25,6** |

День**: среда**

Неделя: **первая**

Сезон**: весеннее-зимний**

Возрастная категория**: 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецеп-туры | Приём пищи,наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины(мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак**  |
| № 22 -1997 г | Сыр порционно | 12 | 1,7 | 2,1 | 0 | 27 | 0 | 0,02 | 0,08 | 80 | 0,1 |
| № 38-2010 г | Каша молочная «Дружба» жидкая | 200 | 6,6 | 3,4 | 33,6 | 192 | 0,12 | 0,16 | 1,4 | 138 | 1,0 |
| № 102 –2010 г |  Молоко кипяченое | 200 | 6,0 | 5,2 | 10,0 | 114 | 0,08 | 0,32 | 2,8 | 252 | 0,2 |
| — | Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0,03 | 0,01 | 0 | 6 | 0,4 |
|  | **Итого:** |  | **16,1** | **11,6** | **59,0** | **403** | **0,23** | **0,51** | **4,3** | **476** | **1,7** |
| **Завтрак 2** |
| — |  Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 92 | 0,06 | 0,04 | 20,0 | 32,0 | 4,4 |
|  | **Итого** |  | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **92** | **0,06** | **0,04** | **20,0** | **32,0** | **4,4** |
| **Обед** |
| №5- 2010.г | Икра свекольная | 60 | 0,8 | 3,7 | 3,4 | 59 | 0,02 | 0,02 | 2,2 | 21,0 | 0,7 |
| №8–2010 г | Рассольник ленинградский | 250/15 | 6,5 | 6,9 | 13,9 | 191 | 0,14 | 0,11 | 7,6 | 42,0 | 1,3 |
| № 49 –2010г | Рыба запеченная | 80 | 10,5 | 3,7 | 2,3 | 92 | 0,07 | 0,05 | 0,6 | 18,0 | 0,4 |
| № 81-2010 г | Овощи,припущенные с маслом сливочным | 150 | 1,9 | 3,6 | 9,1 | 111 | 0,08 | 0,09 | 5,2 | 46,5 | 0,9 |
| № 702- 1997 г | Компот из кураги с сахаром | 180 | 0,4 | — | 27,0 | 117 | 0,02 | 0,04 | 0,7 | 29,0 | 0,5 |
| — | Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 46 | 0,02 | 0,01 | 0 | 4 | 0,2 |
| — | Хлеб ржаной  | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13 | 1,8 |
|  | **Итого** |  | **23,8** | **19,0** | **83,8** | **703** | **0,43** | **0,36** | **16,3** | **173,5** | **5,8** |
| **Полдник** |
| № 104 2010 г | Булочка сдобная | 70 | 5,6 | 3,4 | 34,1 | 206 | 0,07 | 0,06 | 0 | 12,6 | 0,5 |
| №103-2010.г | Напиток кисломолочный | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,5 | 98 | 0,04 | 0,2 | 0,5 | 223,2 | 0,2 |
|  | **Итого** |  | **10,8** | **7,9** | **41,6** | **301** | **0,11** | **0,26** | **0,5** | **235,8** | **0,7** |
| **Ужин**  |
| № 45 – 2010 г | Сырники из творога со сгущенным молоком | 130/15 | 22,1 | 14,0 | 26,1 | 325 | 0,06 | 0,3 | 0,4 | 185,9 | 0,9 |
| № 96-2010г | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 4,5 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 |
| — | Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0,03 | 0,01 | 0 | 6 | 0,4 |
|  | **Итого** |  | **23,9** | **14,9** | **46,0** | **453** | **0,09** | **0,31** | **0,4** | **191,9** | **1,5** |
|  | **Итого за день** |  | **75,4** | **54,2** | **250,0** | **1952** | **0,92** | **1,48** | **41,5** | **1109,2** | **14,1** |

День**: четверг**

Неделя: **первая**

Сезон**: весеннее-зимний**

Возрастная категория**: 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецеп-туры | Приём пищи,наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины(мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак**  |
| № 22 -1997 г | Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0,01 | — | 1 | — |
| № 31-2010 г | Каша молочная манная жидкая | 200 | 5,2 | 3,0 | 23,2 | 140 | 0,06 | 0,16 | 1,4 | 144 | 0,4 |
| № 98 –2010 г | Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,3 | 3,4 | 23,0 | 142 | 0,05 | 0,2 | 2,0 | 162 | 0,2 |
| — | Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 46 | 0,02 | 0,01 | 0 | 4 | 0,2 |
|  | **Итого:** |  | **10,8** | **15,3** | **56,6** | **403** | **0,13** | **0,4** | **3,4** | **311,0** | **0,8** |
| **Завтрак 2** |
| — |  Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 98 | 0,06 | 0,04 | 20,0 | 32,0 | 4,4 |
|  | **Итого** |  | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **98** | **0,06** | **0,04** | **20,0** | **32,0** | **4,4** |
| **Обед** |
| \_\_ | Огурец свежий порционно | 30 | 0,2 | 0,03 | 0,7 | 7 | 0,01 | 0,01 | 3,0 | 6,9 | 0,2 |
| № 13 –2010.г | Суп с макаронными изделиями | 250 | 4,0 | 3,0 | 16,7 | 103 | 0,05 | 0,02 | 1,0 | 32,5 | 0,2 |
| № 69-2010 г | Рагу с курой | 180 | 24,0 | 39,1 | 9,6 | 440 | 47,7 | 2,7 | 0,1 | 0,2 | 0,9 |
| № 96- 2010 г | Чай с сахаром | 180 | — | — | 4,5 | 58 | — | — | — | — | 0,2 |
| — | Хлеб ржаной  | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13 | 1,8 |
|  | **Итого** |  | **30,7** | **42,6** | **49,3** | **695** | **47,8** | **2,8** | **4,1** | **52,6** | **3,3** |
| **Полдник** |
| № 102 2010 г | Молоко кипяченое | 200 | 6,0 | 5,2 | 10,0 | 114 | 0,08 | 0,32 | 2,8 | 252,0 | 0,2 |
| — | Кондитерское изделие | 50 | 2,9 | 2,3 | 37,5 | 183 | 0,04 | 0,01 | 0 | 5,5 | 0,4 |
|  | **Итого** |  | **8,9** | **7,5** | **47,5** | **297** | **0,12** | **0,33** | **2,8** | **257,5** | **0,6** |
| **Ужин**  |
| № 246– 1994 г,№85-2010 | Голубцы овощные в сметанном соусе | 170/80 | 1,3 | 4,7 | 6,2 | 178 | 0,02 | 0,02 | 1,6 | 24,0 | 0,3 |
| № 90-2010г | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,2 | 0,2 | 25,4 | 103 | 0 | 0,02 | 0,7 | 7,2 | 0,9 |
| — | Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 60 | 5,2 | 1,8 | 30,8 | 140 | 0,06 | 0,02 | 0 | 12 | 0,8 |
|  | **Итого** |  | **6,7** | **6,7** | **62,4** | **421** | **0,08** | **0,06** | **2,3** | **43,2** | **2,0** |
|  | **Итого за день** |  | **57,9** | **72,9** | **235,4** | **1914** | **48,2** | **3,6** | **32,6** | **728,8** | **11,1** |

День**: пятница**

Неделя: **первая**

Сезон**: весеннее-зимний**

Возрастная категория**: 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецеп-туры | Приём пищи,наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины(мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак**  |
| № 23 -1997 г | Сыр порционно | 12 | 1,7 | 2,1 | 0 | 27 | 0 | 0,02 | 0,08 | 80 | 0,1 |
| № 34-2010 г | Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 200 | 5,6 | 4,0 | 21,4 | 144 | 0,1 | 0,18 | 1,4 | 150 | 1,0 |
| № 102 –2010 г | Молоко кипяченое | 200 | 6,0 | 5,2 | 10,0 | 114 | 0,08 | 0,3 | 2,8 | 252 | 0,2 |
| — | Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 40 | 2,4 | 1,2 | 20,6 | 93 | 0,04 | 0,02 | 0 | 8 | 0,4 |
|  | **Итого:** |  | **15,7** | **12,5** | **52,0** | **378** | **0,24** | **0,5** | **4,3** | **490** | **1,7** |
| **Завтрак 2** |
| — | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 0,04 | 20,0 | 32,0 | 4,4 |
|  | **Итого** |  | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **94** | **0,06** | **0,04** | **20,0** | **32,0** | **4,4** |
| **Обед** |
| №1 –2010 г | Салат из свежих огурцов и помидор | 60 | 0,5 | 6,1 | 1,7 | 65 | 0,02 | 0,02 | 10,8 | 15,6 | 0,42 |
| № 7 –2010г | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и со сметаной. | 250/15 | 6,2 | 6,9 | 5,9 | 118 | 0,06 | 0,08 | 20,1 | 67 | 1,0 |
| № 63-2010 г | Тефтели из говядины | 80/50 | 5,8 | 9,8 | 12,9 | 154 | 0,05 | 0,06 | 2,0 | 19,0 | 1,4 |
| № 73- 2010 г | Рис отварной | 120 | 2,9 | 3,5 | 23,3 | 156 | 0,02 | 0,01 | — | 2,4 | 0,5 |
| № 90 –2010 г | Компот из свежих фруктов  | 180 | 0,2 | 0,2 | 25,4 | 103 | — | 0,02 | 0,7 | 7,2 | 0,9 |
| — | Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 46 | 0,02 | 0,01 | 0 | 4 | 0,2 |
| — | Хлеб ржаной  | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13 | 1,8 |
|  | **Итого** |  | **19,3** | **27,6** | **97,3** | **729** | **0,25** | **0,24** | **33,6** | **128,2** | **6,2** |
| **Полдник** |
| № 114-2010 г | Пирог с яблоками | 70 | 4,0 | 4,4 | 28,9 | 170 | 0,04 | 0,05 | 0,6 | 18,9 | 0,9 |
| № 103 2010 г | Напиток кисломолочный | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,5 | 98 | 0,04 | 0,2 | 0,5 | 223,2 | 0,2 |
|  | **Итого** |  | **9,2** | **8,9** | **36,4** | **265** | **0,08** | **0,25** | **1,1** | **242,1** | **1,1** |
| **Ужин**  |
| № 46 – 2010 г | Запеканка из творога с повидлом | 150/15 | 26,1 | 16,2 | 23,7 | 360 | 0,07 | 0,4 | 0,6 | 235,5 | 1,0 |
| № 96-2010г | Чай с сахаром | 180 | — | — | 4,5 | 58 | — | — | — | — | 0,2 |
|  | **Итого** |  | **26,1** | **16,2** | **28,2** | **418** | **0,07** | **0,4** | **0,6** | **235,5** | **1,2** |
|  | **Итого за день** |  | **71,1** | **66,0** | **233,5** | **1884** | **0,7** | **1,5** | **59,6** | **1127** | **14,6** |
|  | **Итого среднее за одну неделю**  |  | **315,6** | **310** | **1219** | **9587** | **51,4** | **9,1** | **22,0** | **4751** | **83,0** |
|  | **Итого среднее на день** |  | **63** | **62** | **244** | **1917** | **10,3** | **1,8** | **44,2** | **950,0** | **17,0** |

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон**: весеннее-зимний**

Возрастная категория**: 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецеп-туры | Приём пищи,наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины(мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак**  |
| № 22 -1997 г | Масло сливочное порционное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0,01 | — | 1 | — |
| № 36-2010 г | Каша молочная ячневая жидкая | 200 | 5,6 | 3,4 | 22,6 | 144 | 0,1 | 0,2 | 1,6 | 174 | 0,6 |
| № 100 –2010 г | Какао с молоком | 180 | 4,9 | 4,0 | 21,2 | 142 | 0,05 | 0,2 | 1,8 | 167 | 0,9 |
| — | Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 46 | 0,02 | 0,01 | 0 | 4 | 0,2 |
|  | **Итого:** |  | **11,8** | **16,3** | **54,2** | **407** | **0,2** | **0,4** | **3,4** | **346** | **1,7** |
| **Завтрак 2** |
| — | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 98 | 0,02 | 0,02 | 4,0 | 14 | 2,8 |
|  | **Итого** |  | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **98** | **0,02** | **0,02** | **4,0** | **14** | **2,8** |
| **Обед** |
| — | Помидоры свежие порционные | 30 | 0,3 | 0,06 | 1,1 | 23 | 0,02 | 0,01 | 7,5 | 4,2 | 0,2 |
| № 10 –2010г | Суп картофельный с бобовыми. | 250 | 6,5 | 2,5 | 22,2 | 130 | 0,2 | 0,07 | 6,0 | 47,5 | 2,0 |
| № 51-2010г | Котлета рыбная | 70 | 9,7 | 1,5 | 6,7 | 130 | 0,06 | 0,06 | 0,28 | 33,6 | 0,42 |
| № 83-2010 г | Рагу овощное | 150 | 3,3 | 7,2 | 14,7 | 144 | 0,09 | 0,09 | 12,6 | 49,5 | 1,3 |
| № 702- 1997 г | Компот из изюма с сахаром | 180 | 0,4 | — | 25,0 | 117 | 0,02 | 0,02 | — | 14,4 | 0,5 |
| — | Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0,03 | 0,01 | 0 | 6 | 0,4 |
| — | Хлеб ржаной  | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13 | 1,8 |
|  | **Итого** |  | **24,5** | **12,7** | **102,9** | **701** | **0,5** | **0,3** | **26,4** | **168,2** | **6,6** |
| **Полдник** |
| № 102-2010г | Молоко кипяченое | 200 | 6,0 | 5,2 | 10,0 | 114 | 0,08 | 0,32 | 2,8 | 252 | 0,2 |
| —  | Кондитерское изделие | 50 | 2,9 | 2,3 | 37,5 | 183 | 0,04 | 0,01 | 0 | 5,5 | 0,4 |
|  | **Итого** |  | **8,9** | **7,5** | **47,5** | **297** | **0,1** | **0,3** | **2,8** | **257,5** | **0,6** |
| **Ужин**  |
| № 5 – 2010 г | Икра свекольная  | 60 | 0,8 | 3,7 | 3,4 | 59 | 0,02 | 0,02 | 2,2 | 21,0 | 0,7 |
| № 29-2010г | Зразы картофельные | 180 | 5,5 | 13,1 | 19,9 | 283 | 0,2 | 0,1 | 5,7 | 37,8 | 1,6 |
| № 96 –2010 г | Чай с сахаром | 180 | — | — | 4,5 | 58 | — | — | — | — | 0,2 |
| — | Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 46 | 0,02 | 0,01 | 0 | 4 | 0,2 |
|  | **Итого** |  | **7,5** | **17,4** | **38,1** | **446** | **0,24** | **0,13** | **7,9** | **62,8** | **2,7** |
|  | **Итого за день** |  | **57,7** | **54,1** | **262,9** | **1949** | **1,05** | **1,2** | **44,5** | **1848,5** | **14,4** |

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон**: весеннее-зимний**

Возрастная категория**: 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецеп-туры | Приём пищи,наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины(мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак**  |
| № 23 -1997 г | Сыр порционный | 12 | 1,7 | 2,1 | 0 | 27 | 0 | 0,02 | 0,08 | 80 | 0,1 |
| № 33-2010 г | Каша молочная рисовая жидкая | 200 | 5,0 | 3,0 | 27,8 | 158 | 0,06 | 0,18 | 1,4 | 138 | 0,4 |
| № 98 –2010 г | Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,3 | 3,4 | 23,0 | 142 | 0,05 | 0,2 | 2,0 | 162 | 0,2 |
| — | Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0,03 | 0,01 | 0 | 6 | 0,4 |
|  | **Итого:** |  | **12,8** | **9,4** | **66,2** | **397** | **0,1** | **0,4** | **3,5** | **386** | **1,1** |
| **Завтрак 2** |
| — | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 98 | 0,02 | 0,02 | 4,0 | 14 | 2,8 |
|  | **Итого** |  | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **98** | **0,02** | **0,02** | **4,0** | **14** | **2,8** |
| **Обед** |
| №1–2010 г | Салат из свежих огурцов и помидор | 60 | 0,5 | 6,1 | 1,7 | 65 | 0,02 | 0,02 | 10,8 | 15,6 | 0,4 |
| № 7 –2010г | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 250/15 | 6,2 | 6,9 | 5,9 | 156 | 0,06 | 0,08 | 20,1 | 67,0 | 1,0 |
| № 64-2010 г | Ёжики мясные с соусом | 150/50 | 12,1 | 13,2 | 13,5 | 243 | 0,08 | 1,03 | 3,0 | 32,0 | 2,4 |
| № 90- 2010 г | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,2 | 0,2 | 25,4 | 103 | — | 0,02 | 0,7 | 7,2 | 0,9 |
| — | Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 46 | 0,02 | 0,01 | 0 | 4 | 0,2 |
| — | Хлеб ржаной  | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13 | 1,8 |
|  | **Итого** |  | **22,7** | **27,5** | **74,6** | **700** | **0,26** | **1,2** | **34,6** | **138,8** | **6,7** |
| **Полдник** |
| № 113 2010 г | Пирог печёный с капустой | 70 | 4,6 | 6,5 | 20,7 | 208 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 3,6 | 0,6 |
| №94-2010.г | Напиток яблочный | 180 | 0,1 | 0,1 | 23,7 | 103 | \_ | \_ | 2,3 | 3,6 | 0,5 |
|  | **Итого** |  | **4,7** | **6,6** | **44,4** | **311** | **0,06** | **0,06** | **2,4** | **7,2** | **1,1** |
| **Ужин**  |
| № 45 – 2010 г | Сырники из творога со сгущённым молоком | 150/15 | 25,5 | 16,2 | 30,1 | 325 | 0,07 | 0,3 | 0,4 | 214,5 | 1,05 |
| № 96-2010г | Чай с сахаром | 180 | - | - | 4,5 | 58 | - | - | - | - | 0,2 |
| — | Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 46 | 0,02 | 0,01 | 0 | 4 | 0,2 |
|  | **Итого** |  | **26,7** | **16,8** | **44,9** | **429** | **0,09** | **0,3** | **0,4** | **218,5** | **1,4** |
|  | **Итого за день** |  | **67,9** | **60,5** | **250,3** | **1935** | **0,57** | **2,0** | **44,8** | **764,5** | **13,1** |

День**: среда**

Неделя: **вторая**

Сезон**: весеннее-зимний**

Возрастная категория**: 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецеп-туры | Приём пищи,наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины(мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак**  |
| № 22 -1997 г | Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0,01 | \_\_\_ | 1 | \_\_\_ |
| № 37-2010 г | Каша молочная кукурузная жидкая | 200 | 5,4 | 3,0 | 28,0 | 160 | 0,08 | 0,18 | 1,4 | 132 | 1,0 |
| № 102 –2010 г |  Молоко кипяченое | 200 | 6,0 | 5,2 | 10,0 | 114 | 0,08 | 0,32 | 2,8 | 252 | 0,2 |
| — | Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 46 | 0,02 | 0,01 | 0 | 4 | 0,2 |
|  | **Итого:** |  | **12,7** | **17,1** | **48,4** | **395** | **0,2** | **0,5** | **4,2** | **389** | **1,4** |
| **Завтрак 2** |
| — |  Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 92 | 0,06 | 0,04 | 20,0 | 32,0 | 4,4 |
|  | **Итого** |  | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **92** | **0,06** | **0,04** | **20,0** | **32,0** | **4,4** |
| **Обед** |
| — | Огурец свежий порционно | 30 | 0,2 | 0,03 | 0,7 | 7 | 0,01 | 0,01 | 3,0 | 6,9 | 0,2 |
| ТТК | Свекольник с мясом и сметаной | 250/15 | 5,9 | 10,1 | 10,7 | 183 | 0,09 | 0,11 | 8,9 | 69,0 | 1,8 |
| № 63 –2010г | Тефтели мясные | 80/50 | 5,8 | 9,8 | 12,9 | 154 | 0,05 | 0,06 | 2,0 | 19,0 | 1,4 |
| № 74-2010 г | Греча отварная рассыпчатая | 120 | 5,5 | 4,8 | 30,2 | 194 | 0,17 | 0,08 | \_\_ | 17 | 3,6 |
| № 96- 2010 г | Чай с сахаром | 180 | \_\_ | — | 4,5 | 58 | \_\_ | \_\_ | \_\_ | \_\_ | 0,2 |
| — | Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 46 | 0,02 | 0,01 | 0 | 4 | 0,2 |
| — | Хлеб ржаной  | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13 | 1,8 |
|  | **Итого** |  | **21,1** | **25,8** | **87,1** | **729** | **0,4** | **0,3** | **13,9** | **128,9** | **9,2** |
| **Полдник** |
| № 103 2010 г | Напиток кисломолочный | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,5 | 95 | 0,04 | 0,2 | 0,5 | 223,2 | 0,2 |
| — | Кондитерское изделие | 50 | 2,9 | 2,3 | 37,5 | 183 | 0,04 | 0,01 | 0 | 5,5 | 0,4 |
|  | **Итого** |  | **8,1** | **6,8** | **45,0** | **278** | **0,08** | **0,21** | **0,5** | **228,7** | **0,6** |
| **Ужин**  |
| № 23 – 2010 г | Овощи припущенные в молочном соусе | 200 | 2,4 | 8,6 | 14,2 | 157 | 0,1 | 0,1 | 23,0 | 94,0 | 1,0 |
| № 702-1997г | Компот из кураги | 180 | 0,4 | 0 | 27,0 | 117 | 0,02 | 0,04 | 0,7 | 24,0 | 0,5 |
| — | Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 40 | 2,4 | 1,2 | 20,6 | 93 | 0,04 | 0,02 | 0 | 8 | 0,4 |
|  | **Итого** |  | **5,2** | **9,8** | **61,8** | **367** | **0,16** | **0,16** | **23,7** | **126** | **1,9** |
|  | **Итого за день** |  | **47,9** | **60,3** | **261,9** | **1867** | **0,9** | **1,24** | **62,3** | **904,6** | **17,5** |

День**: четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон**: весеннее-зимний**

Возрастная категория**: 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецеп-туры | Приём пищи,наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины(мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак**  |
| № 23 -1997 г | Сыр порционно | 12 | 1,7 | 2,1 | 0 | 27 | 0 | 0,02 | 0,08 | 80 | 0,1 |
| № 40-2010 г | Каша молочная гречневая вязкая | 200 | 6,2 | 3,4 | 23,4 | 152 | 0,12 | 0,18 | 1,4 | 140 | 2,0 |
| № 98 –2010 г | Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,3 | 3,4 | 23,0 | 142 | 0,05 | 0,2 | 2,0 | 162 | 0,2 |
| — | Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0,03 | 0,01 | 0 | 6 | 0,4 |
|  | **Итого:** |  | **14,0** | **9,8** | **61,8** | **391** | **0,2** | **0,4** | **3,4** | **388** | **2,7** |
| **Завтрак 2** |
| — |  Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 98 | 0,06 | 0,04 | 20,0 | 32,0 | 4,4 |
|  | **Итого** |  | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **98** | **0,06** | **0,04** | **20,0** | **32,0** | **4,4** |
| **Обед** |
| №5-2010.г | Икра свекольная | 60 | 0,8 | 3,7 | 3,4 | 59 | 0,02 | 0,02 | 2,2 | 21,0 | 0,7 |
| № 13 –2010.г | Суп с макаронными изделиями | 250 | 4,0 | 3,0 | 16,7 | 103 | 0,05 | 0,02 | 1,0 | 32,5 | 0,2 |
| № 69-2010 г | Рагу с курой | 180 | 24,0 | 39,1 | 9,6 | 440 | 2,63 | 2,7 | 0,1 | 0,2 | 0,9 |
| № 96- 2010 г | Чай с сахаром | 180 | — | — | 4,5 | 58 | — | — | — | — | 0,2 |
| — | Хлеб ржаной  | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13 | 1,8 |
|  | **Итого** |  | **31,3** | **46,3** | **52,0** | **747** | **2,8** | **2,8** | **3,3** | **66,7** | **3,8** |
| **Полдник** |
| № 107 2010 г | Булочка Веснушка | 70 | 5,6 | 3,8 | 34,4 | 209 | 0,06 | 0,03 | --- | 12,6 | 0,6 |
| №103-2010 | Напиток кисломолочный | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,5 | 95 | 0,04 | 0,2 | 0,5 | 223,2 | 0,2 |
|  | **Итого** |  | **10,8** | **8,3** | **41,9** | **304** | **0,1** | **0,23** | **0,5** | **235,8** | **0,8** |
| **Ужин**  |
| № 43– 2010г | Омлет натуральный | 100 | 10,0 | 12,0 | 2,0 | 155 | 0,05 | 0,39 | 0,2 | 80 | 2,0 |
| № 90-2010г | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,2 | 0,2 | 25,4 | 103 | 0 | 0,02 | 0,7 | 7,2 | 0,9 |
| — | Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 50 | 3,0 | 1,5 | 25,6 | 116 | 0,05 | 0,02 | 0 | 10 | 0,7 |
|  | **Итого** |  | **13,2** | **13,7** | **53,0** | **374** | **0,1** | **0,4** | **0,9** | **97,2** | **3,6** |
|  | **Итого за день** |  | **70,1** | **78,9** | **228,3** | **1914** | **3,2** | **3,8** | **28,2** | **819,7** | **15,3** |

День**: пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон**: весеннее-зимний**

Возрастная категория**: 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецеп-туры | Приём пищи,наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины(мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак**  |
| № 22 -1997 г | Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0,01 | \_\_ | 1 | \_\_ |
| № 32-2010 г | Каша молочная пшённая жидкая | 200 | 6,2 | 3,6 | 25,8 | 160 | 0,1 | 0,2 | 1,4 | 144 | 1,0 |
| № 97 –2010 г | Чай с сахаром,молоком | 180 | 2,7 | 2,3 | 18,9 | 110 | 0,04 | 0,1 | 1,3 | 119 | 0,9 |
| — | Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 46 | 0,02 | 0,01 | 0 | 4 | 0,2 |
|  | **Итого:** |  | **10,2** | **14,8** | **55,1** | **391** | **0,2** | **0,3** | **2,7** | **267,8** | **2,1** |
| **Завтрак 2** |
| — | Сок фрукт | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 98 | 0,02 | 0,02 | 4,0 | 14,0 | 2,8 |
|  | **Итого** |  | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **98** | **0,02** | **0,02** | **4,0** | **14,0** | **2,8** |
| **Обед** |
| №2–2010 г | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,3 | 3,1 | 6,6 | 61 | 0,02 | 0,04 | 30,8 | 35,4 | 0,5 |
| № 8 –2010г | Рассольник ленинградский | 250 | 6,5 | 6,9 | 13,9 | 191 | 0,1 | 0,1 | 7,6 | 42 | 1,3 |
| № 48-2010 г | Рыба тушеная в томате с овощами | 70 | 13,4 | 6,6 | 6,0 | 139 | 0,09 | 0,08 | 3,9 | 39,2 | 0,8 |
| № 78- 2010 г | Картофельное пюре | 150 | 3,3 | 4,6 | 11,7 | 128 | 0,1 | 0,1 | 4,6 | 63 | 0,9 |
| № 91 –2010 г | Компот из изюма и кураги  | 180 | 0,5 | \_\_ | 28,4 | 101 | 0,02 | 0,02 | 0,5 | 19,8 | 0,5 |
| — | Хлеб ржаной  | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13 | 1,8 |
|  | **Итого** |  | **27,5** | **21,7** | **84,4** | **707** | **0,4** | **0,4** | **47,4** | **212,4** | **5,8** |
| **Полдник** |
| № 108-2010 г | Ватрушка с повидлом | 70 | 8,5 | 5,4 | 27,0 | 205 | 0,06 | 0,1 | 0,07 | 52,5 | 0,6 |
| № 103 2010 г | Напиток кисломолочный | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,5 | 98 | 0,04 | 0,2 | 0,5 | 223,2 | 0,2 |
|  | **Итого** |  | **13,7** | **9,9** | **34,5** | **301** | **0,1** | **0,3** | **0,6** | **275,7** | **0,8** |
| **Ужин**  |
| — | Помидора свежая порционно | 30 | 0,3 | 0,06 | 1,1 | 13 | 0,02 | 0,01 | 7,5 | 4,2 | 0,2 |
| №27-2010 | Котлета из овощей | 180 | 6,5 | 15,1 | 26,0 | 281 | 0,2 | 0,2 | 44,1 | 77,4 | 2,3 |
| № 96-2010г. | Чай с сахаром | 180 | — | — | 4,5 | 58 | — | — | — | — | 0,2 |
| — | Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 40 | 2,4 | 1,2 | 20,6 | 93 | 0,04 | 0,02 | 0 | 8 | 0,4 |
|  | **Итого** |  | **9,2** | **16,4** | **52,2** | **445** | **0,3** | **0,2** | **51,6** | **81,6** | **3,1** |
|  | **Итого за день** |  | **61,6** | **63,0** | **246,4** | **1942** | **1,0** | **1,2** | **106,3** | **851,5** | **14,6** |
|  | **Итого среднее за одну неделю**  |  | **305,0** | **311,0** | **1250,0** | **9607** | **6,8** | **9,5** | **286,0** | **4190,0** | **75,0** |
|  | **Итого среднее на день** |  | **61** | **62** | **250** | **1921** | **1,4** | **1,9** | **57,0** | **838,0** | **15,0** |