

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №4 «Колобок» г. Ртищево Саратовской области»

Утверждаю
Заведующий МДОУ
Детский сад №4 г. Ртищево
_____ Е.Н. Хамленко

**ПРИМЕРНОЕ
10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА
ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

Возрастная категория:

От 3 лет до 7 лет

От 1,6 лет до 3 лет

1 неделя 1 день

с 3 лет до 7 лет

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины						№ Рц
						А	В1	В2	С	Са	Fe	
1 Завтрак												
Макаронные изделия отварные с маслом слив., сахаром	180	6,91	0,99	37,36	186,12	0	0,1	0,036	0	8,98	1,45	47
Батон с маслом	30/ 10	3,6	9,44	18,27	136,68	0	0,6	0,04	0	11,6	0,77	
Чай с лимоном	180	1,26	0,018	10,20	41,0	0	0	0	2,82	12,8	0,32	55
Итого за 1 завтрак	400	11,77	10,44	65,83	363,8	0	0,7	0,076	2,82	33,38	2,54	
2 Завтрак												
Напиток из шиповника	170	0,32	0,16	26,08	90,5	0	0	0	128,16	5,9	0,32	59
Итого за 2 завтрак	170	0,32	0,16	26,08	90,5	0	0	0	128,16	5,9	0,32	
Обед												
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,7	4,15	4,5	53,0	0	0	0	0,8	10,5	0,6	35
Щи из свежей капусты на мясном бульоне	180	1,26	3,51	6,1	62,02	0	0,04	0,04	14,78	34,66	0,63	1
Запеканка картофельная с отварным мясом го	150	11,7	8,85	26,4	236,5	0	0,15	0,15	2,25	24,3	2,25	29
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	0	0,018	0,036	0,72	37,02	0,61	61
Хлеб ржано- пшеничный	80	6,08	0,48	41,84	186,4	0	0,18	0,07	0	26,4	3,36	
Итого за обед	640	20,7	17,0	103,1	634,62	0	0,55	0,62	18,55	132,88	7,46	
Полдник												
Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,07	7,81	19,4	168,7	0	0,075	0,15	0,67	139,39	0,54	45
Кофейный напиток с молоком	100	1,5	1,55	8,96	54,6	0	0,01	0,6	0,26	53,0	0,6	62
Сушка	10	0,9	0,7	7,1	39,1	0	0	0	0	0	0	
Итого за Полдник	260	7,47	10,06	37,46	262,4	0	0,085	0,21	0,93	192,39	1,14	
Итого за 1 день		Б 40,26			Ж 37,66			У 232,47		К 1351,32		

1 неделя 2 день

с 3 лет до 7 лет

Наименование Блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины						№
						А	В1	В2	С	Са	Fe	Рц
1 Завтрак												
Суп молочный с крупой	180	4,82	5,08	16,84	158,0	0	0,06	0,2	0,92	158,82	0,24	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,8	16,11	98,1	0	0,018	0,1	0,46	95,4	0,1	62
Печенье	25	2,22	3,0	7,62	106,5	0	0,04	0,013	0	6,6	0,05	
Итого за 1 завтрак	385	9,74	10,88	40,57	362,6	0	0,64	0,313	0,38	260,82	0,39	
2 Завтрак												
Чай с лимоном	180	1,26	0,018	10,2	41,0	0	0	0	2,82	12,8	0,32	55
Итого за 2 завтрак	180	1,26	0,018	10,2	41,0	0	0	0	2,82	12,8	0,32	
Обед												
Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом(до 01.03 текущ. года)	50	0,5	3,35	6,5	53,0	0	0	0	12,0	14,95	0,4	34
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,01	12,35	75,42	0	0,9	12,15	5,9	17,71	0,83	2
Тефтели мясная	70	10,87	8,0	11,0	102,04	0	0,032	0,56	0,3	17,2	0,49	27
Соус томатный с овощами	15	0,22	1,06	1,89	17,98	0	0,005	0,006	0,35	3,54	0,09	54
Пюре картофельное	110	2,0	3,17	13,48	115,76	0	0,099	0,069	11,99	24,4	0,66	64
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	0	0,018	0,036	0,72	37,02	0,61	61
Хлеб ржано-пшеничный	80	6,08	0,48	41,84	186,4	0	0,18	0,07	0	26,4	3,36	
Итого за обед	635	22,55	18,07	111,32	647,3	0	1,23	12,38	31,26	141,22	6,44	
Полдник												
Биточки манные со Сгущенным молоком	80/25	4,65	4,62	34,17	197,12	0	0,03	0,04	0,22	33,28	0,42	18
Чай с молоком	150	3,15	2,71	12,96	88,99	0	0,045	0,13	1,2	114,7	0,4	
Итого за Полдник	255	7,8	7,33	47,13	286,11	0	0,075	0,17	1,42	177,98	0,82	
За 2 день		Б 40,09	Ж 36,28	У 218,62	К 1376,01							
За 1 день		40,26	37,66	232,47	1351,32							
Итого за 2 дня		80,35	73,94	451,09	2727,33							

1 неделя 3 день

с 3 лет до 7 лет

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины						№ Рц.
						А	В1	В2	С	Са	Fe	
1 Завтрак												
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,7	6,7	26,3	161,8	0	1,8	1,8	3,6	94,3	10,8	40
Батон с маслом	30/10	3,6	9,44	18,27	136,68	0	0,6	0,04	0	11,62	0,77	
Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,79	0	0,054	0,16	1,44	137,64	0,48	58
Итого за 1 завтрак	400	13,08	19,39	60,02	405,39	0	2,45	2,0	5,04	105,92	11,28	
2 Завтрак												
Снежок	130	3,9	2,99	6,84	89,6	0	0	0	1,37	247,0	0	
Итого за 2 завтрак	130	3,9	2,99	6,84	89,6	0	0	0	1,37	247,0	0	
Обед												
Салат из репчатого лука(до 01.03 текущ.года.)	25	0,4		0,3	1,7	0	0	0	1,2	2,8	0,4	
Суп картофельный с бобовыми	180	8,1	8,4	25,52	101,06	0	0,23	0,11	9,23	79,63	2,84	11
Кнели из печени	80	2,28	8,8	5,41	149,47	0	0,015	0	9,56	7,64	3,64	32
Соус томатный с овощами	15	0,22	1,06	1,89	17,98	0	0,005	0,006	0,35	3,54	0,09	54
Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,45	0,49	18,68	93,06	0	0,05	0,018	0	4,49	0,73	18
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	0	0,018	0,036	0,72	37,02	0,61	61
Хлеб ржано- пшеничный	60	4,56	0,36	31,3	139,8	0	0,14	0	0	19,8	25,2	
Итого за обед	640	19,95	19,11	107,36	600,0	0	0,54	0,17	18,06	147,28	43,51	
Полдник												
Ватрушка с творогом	100	13,1	12,4	41,5	220,83	0	0,01	0,2	0,2	93,0	1,0	34
Чай с лимоном	150	0,1	0,015	8,5	34,17	0	0	0	2,35	10,6	0,7	55
Итого за Полдник	250	13,2	12,42	50,0	255,0	0	0,1	0,2	2,55	103,6	1,7	
За 3 день		40,83			53,91			179,75			1350,0	
За 2 дня		80,35			73,94			451,09			1351,32	
Итого за 3 дня		121,18			127,85			630,84			2701,32	

1 неделя 4 день

с 3 лет до 7 лет

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины						№ Рц.
						А	В1	В2	С	Са	Fe	
1 Завтрак												
Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	180	5,68	10,62	23,7	166,53	0	0,07	0,18	0,81	165,4	0,48	39
Батон с маслом	30/10	3,6	9,44	18,27	136,68	0	0,6	0,04	0	11,62	0,77	
Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,79	0	0,054	0,16	1,44	137,6	0,48	58
Итого за 1 завтрак	400	13,06	23,31	57,52	410,0	0	0,72	0,38	2,25	178,4	1,73	
2 Завтрак												
Напиток шиповника	170	0,32	0,16	26,08	90,5	0	0	0	128,16	5,9	0,32	59
Итого за 2 завтрак		0,32	0,16	26,08	90,5	0	0	0	128,16	5,9	0,32	
Обед												
Икра кабачковая	50	0,85	3,3	5,95	52,5	0	0	0	18,8	23,4	0,3	37
Суп свекольный с мясом и со сметаной	180	3,36	1,53	9,0	65,52	0	0,09	0,72	8,89	43,2	0,94	5
Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	60	6,52	3,51	2,94	68,9	0	0,06	0	0,7	20,3	0,38	21
Рис отварной	80	2,18	3,22	22,01	125,82	0	0,018	0,009	0	0,82	0,32	48
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	0	0,018	0,036	0,72	37,02	0,61	61
Хлеб ржано- пшеничный	80	6,08	0,48	41,84	186,4	0	0,018	0,07	0	26,4	3,36	
Итого за обед	630	19,93	12,04	106,0	595,84	0	0,36	0,115	29,11	151,14	5,91	
Полдник												
Булочка из дрожжевого теста	85	5,6	10,7	24,6	186,3	0	0,06	0,11	0,25	67,65	0,58	53
Чай с молоком	180	3,15	2,71	12,96	88,99	0	0,045	0,13	1,2	114,7	0,4	56
Итого за Полдник	265	8,75	13,41	37,56	275,29	0	0,1	0,26	1,45	182,35	0,98	
За 4 день		Б		Ж				У			К	
		42,06		48,92				227,16			1371,63	
За 3 дня								630,84			2701,32	
		121,18		127,85								
Итого за 4 дня		163,24		176,77				858,0			4072,95	

1 неделя 5 день

с 3 лет до 7 лет

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины						№ Рц.
						А	В1	В2	С	Са	Fe	
1 Завтрак												
Каша рисовая молочная, жидкая с маслом сливочным	170	5,79	9,36	32,07	236,11	0	0,06	0	1,48	158,89	11,48	45
Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,79	0	0,054	0,16	1,44	137,6	0,48	58
Булка	40	3,4	0,27	23,55	64,3	0	0,9	0	0	14,2	2,2	
Итого за 1 завтрак	390	12,97	12,88	71,17	407,2	0	1,01	0,16	2,92	310,69	14,16	
2 Завтрак												
Сок –нектар	100	0,5	0	12,7	33,67	0	0	0,04	4,0	20,0	0,2	
Вафли	20	0,58	0,66	15,5	70,83	0	0	0	0	0	0	
Итого за 2 завтрак	120	1,08	0,66	38,2	104,5	0	0	0,04	4,0	20,0	0,2	
Обед												
Салат из отварной секлы и моркови с растительным маслом	30	0,4	1,85	2,33	27,63	0	0,015	0,006	2,85	8,83	0,23	32
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,8	3,6	11,12	97,2	0	0,008	0,008	8,06	20,9	1,04	12
Рагу овощное с мясом	150	13,03	14,14	11,23	224,56	0	0,045	0,09	7,3	31,23	2,07	15
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	0	0,018	0,036	0,72	37,02	0,61	61
Хлеб ржано-пшеничный	80	6,08	0,48	41,84	186,4	0	0,18	0,07	0	26,4	3,36	
Итого за обед	620	25,25	20,07	90,78	632,49	0	0,47	0,32	22,93	144,38	7,51	
Полдник												
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,76	0,82	31,4	155,1	0	0,9	0,03	0	7,48	1,2	48
Сыр	12,5	2,68	2,73	0	38,6	0	0,09	0,5	0	6,18	0,28	
Чай с сахаром	150	9,0	2,29	9,75	36,96	0	0	0,004	4,5	8,7	0,4	57
Итого за полдник	312,5	17,44	5,84	41,15	230,66	0	0,99	2,1	4,5	22,36	1,88	
За 5 день		56,74			39,45			241,3			1374,85	
За 4 дня		163,24			176,77			858,0			4072,95	
Итого за 5 дней		219,98			216,22			1099,3			5447,8	

2 неделя 1 день

с 3 лет до 7 лет

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины						№ Рц.
						А	В1	В2	С	Са	Fe	
1 Завтрак												
Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	180	3,96	12,24	59,4	304,5	0	0,05	0	0	23,4	1,8	41
Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0	0,005	5,4	10,44	0,48	57
Булка	40	3,4	0,27	23,55	64,3	0	0,09	0	0	14,2	2,2	
Итого за 1 завтрак	400	18,16	15,26	94,65	383,15	0	0,95	0,005	5,4	48,04	4,48	
2 Завтрак												
Напиток из шиповника	170	0,32	0,16	26,08	90,5	0	0	0	128,16	5,9	0,32	59
Итого за 2 завтрак		0,32	0,16	26,08	90,5	0	0	0	128,16	5,9	0,32	
Обед												
Салат из отварной свеклы с изюмом, с растительным маслом	35	0,42	2,49	2,7	31,8	0	0	0	0,57	9,63	0,36	37
Суп картофельный с клецками	180	29,12	8,84	137,17	75,42	0	0,5	0,38	0	78,95	4,7	14
Жаркое по- домашнему	150	22,5	5,64	19,57	237,05	0	0,18	0,27	7,68	25,41	3,21	28
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	0	0,018	0,036	0,72	37,02	0,61	61
Хлеб ржано- пшеничный	80	6,08	0,48	41,84	186,4	0	0,018	0,07	0	26,4	3,36	
Итого за обед	625	59,06	17,45	225,54	627,37	0	0,87	0,75	8,97	177,41	12,24	
Полдник												
Каша ячневая вязкая	130	2,83	0,38	0,31	101,65	0	0,05	0,013	0	22,62	0,5	43
Печенье	25	2,22	3,0	7,62	106,5	0	0,04	0,013	0	6,6	0,05	
Какао с молоком	100	2,1	2,5	6,4	59,33	0	0,032	0,01	0	5,0	0,27	58
Итого за полдник	255	7,2	5,88	14,33	267,48	0	0,041	0,015	0	34,22	0,82	
За 1 день		Б 84,74		Ж 38,75			У 360,6			К 1368,5		
За 5 дней		211,58		213,99			1056,83			5422,95		
Итого за 6 дней		296,32		252,74			1417,43			6791,45		

2 неделя 2 день

с 3 лет до 7 лет

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины						№ Рц.
						А	В1	В2	С	Са	Fe	
1 Завтрак												
Каша гречневая с молоком	180	6,3	3,78	23,7	142,2	0	0,18	0,18	1,26	115,02	1,98	46
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,8	16,11	98,1	0	0,018	0,1	0,46	95,4	0,1	62
Булка	40	3,4	0,27	23,55	64,3	0	0,9	0	0	14,2	2,2	
Итого за 1 завтрак	400	12,4	6,85	63,36	304,6	0	1,09	0,28	2,0	224,62	19,13	
2 Завтрак												
Фрукты (Яблоко)	100	0,2	0,2	3,9	18,8	0	0	0	0,01	7,8	0,19	
Печенье	20	1,48	2,0	5,12	115,9	0	0,026	0,01	0	4,0	0,3	
Итого за 2 завтрак	120	1,68	2,2	9,02	134,7	0	0,026	0,01	0,01	11,8	0,22	
Обед												
Икра кабачковая	30	0,11	0,38	0,4	26,0	0	0	0	3,0	1,68	0,1	39
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной	180	1,62	15,84	9,9	81,0	0	59,4	0,72	22,5	0	0	4
Тефтели рыбные в соусе	70	6,8	3,68	6,96	87,2	0	0,12	0,12	0,3	56,17	0,95	16
Рис отварной	100	2,67	3,93	26,9	153,78	0	0,022	0,011	0	1	0,38	20
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	0	0,018	0,036	0,72	37,02	0,61	61
Хлеб ржано- пшеничный	80	6,08	0,48	41,84	186,4	0	0,18	0,07	0	26,4	3,36	
Итого за обед	640	18,22	24,31	96,34	631,08	0	59,74	0,96	26,52	121,27	5,4	
Полдник												
Пирожок печеный из дрожжевого теста	120	15,12	6,84	43,56	164,28	0	0,14	0,12	0,12	25,68	1,7	52
Сок - нектар	150	0,78	0	25,4	115,34	0	0	0,08	8,0	40,0	0,4	
Итого за полдник	270	15,9	6,84	70,62	279,62	0	0,16	0,15	9,12	65,68	2,1	
За 2 день		Б 48,2	Ж 40,21	У 239,34	К 1350,0							
За 6 дней		296,32	252,74	1417,43	6791,45							
Итого за 7 дней		344,52	292,95	1656,77	8141,45							

2 неделя 3 день

с 3 лет до 7 лет

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины						№ Рц.
						А	В1	В2	С	Са	Fe	
1 Завтрак												
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,43	5,04	16,42	132,8	0	0,07	0,2	0,83	148,7	0,48	9
Чай с молоком	180	3,15	2,71	12,96	88,99	0	0,045	0,13	1,2	114,7	0,4	56
Батон с маслом	30/10	3,6	9,44	18,27	136,68	0	0,6	0,04	0	11,62	0,77	
Итого за 1 завтрак	400	12,18	17,19	47,65	358,47	0	0,71	0,37	2,4	275,02	1,65	
2 Завтрак												
Снежок	130	3,9	2,99	6,84	89,6	0	0	0	1,37	247,0	0	
Итого за 2 завтрак	130	3,9	2,99	6,84	89,6	0	0	0	1,37	247,0	0	
Обед												
Салат «Витаминный»	40	0,68	2,64	4,76	42,0	0	0	0	15,0	18,72	0,24	40
Рассольник со сметаной	180	3,2	4,6	15,5	117,18	0	0,13	0	11,2	34,9	1,4	10
Тефтели мясные	70	10,87	8,24	11,25	102,17	0	0,07	0,12	0,1	30,45	1,05	19
Соус томатный с овощами	30	0,19	0,7	1,33	12,4	0	0	0	0	2,65	0,8	54
Пюре из бобовых	100	23,0	1,6	57,7	123,0	0	0	0,07	12,11	10,11	0,67	30
Компот из сухофруктов	150	0,94	0	24,6	96,7	0	0,018	0,036	0,72	37,02	0,61	61
Хлеб ржано-пшеничный	80	6,08	0,48	41,84	186,4	0	0,18	0,07	0	26,4	3,36	
Итого за обед	650	44,96	15,62	156,64	69,85	0	0,4	0,23	24,13	160,25	8,13	
Полдник												
Пудинг рисовый сгущенным молоком	120/25	4,51	7,62	42,4	206,5	0	0,04	0,08	0,0	30,68	1,83	50
Напиток из шиповника	150	0,78	0	20,22	8,58	0	0,015	0,03	0,6	30,85	0,51	59
Итого за полдник	295	12,91	7,62	62,62	287,08	0	0,05	0,11	0,64	61,53	2,34	
За 3 день		Б 73,95		Ж 43,42		У 273,75			К 1415,0			
За 7 дней		344,52		292,95		1656,77			8141,45			
Итого за 8 дней		418,47		336,37		1930,52			9556,45			

2 неделя 4 день

с 3 лет до 7 лет

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины						№ Рц.
						А	В1	В2	С	Са	Fe	
1 Завтрак												
Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,08	9,37	23,27	202,4	0	0,09	0,18	0,81	167,27	0,65	42
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,8	16,11	98,1	0	0,18	0,1	0,46	95,4	0,1	62
Булка	40	3,4	0,27	23,55	64,3	0	0,9	0	0	14,2	2,2	
Итого за 1 завтрак	400	12,18	12,44	62,93	364,8	0	1,98	0,28	1,27	277,87	3,03	
2 Завтрак												
Чай с лимоном	180	1,26	0,018	10,2	41,0	0	0	0	2,82	12,8	0,32	55
Итого за 2 завтрак		1,26	0,018	10,2	41,0	0	0	0	2,82	12,8	0,32	
Обед												
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	25	0,4	0	0,3	1,7	0	0	0	1,2	2,8	0,4	
Борщ с мясом	180	7,92	5,8	10,96	128,0	0	0,12	0,15	15,62	61,25	2,2	8
Запеканка картофельная с отварным мясом	150	12,73	12,52	10,92	227,91	0	0,105	0,165	6,52	53,88	2,16	
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	0	0,018	0,036	0,72	37,02	0,61	61
Хлеб ржано- пшеничный	80	6,08	0,48	41,84	186,4	0	0,18	0,07	0	26,4	3,36	
Итого за обед	615	28,07	38,94	88,28	640,71	0	0,42	0,42	24,06	181,35	8,73	
Полдник												
Макаронные изделия отварные с маслом сахаром	150	5,76	0,82	31,4	155,1	0	0,9	0,03	0	7,48	1,2	47
Сок - нектар	100	0,5	0	12,7	52,67	0	0	0,08	8,0	40,0	0,4	
Вафли	20	0,58	0,66	15,5	70,83	0	0	0	0	0	0	
Итого за полдник	270	6,84	1,48	59,6	278,6	0	0,9	0,11	8,0	47,48	1,6	
За 4 день		Б 49,09	Ж 45,86	У 191,09	К 1364,11							
За 8 дней	418,47		336,37	1930,52	9556,45							
Итого за 9 дней	467,56		382,23	2121,55	10920,56							

2 неделя 5 день

с 3 лет до 7 лет

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины						№ Рц.
						А	В1	В2	С	Са	Fe	
1 Завтрак												
Каша манная молочная	180	6,0	9,6	8,67	208,0	0	0,57	0,29	0	29,36	9,5	44
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,8	16,11	98,1	0	0,01 8	0,1	0,46	95,4	0,1	62
Булка	40	3,4	0,27	23,55	64,3	0	0,9	0	0	14,2	2,2	
Итого за 1 завтрак	400	12,1	12,67	48,33	370,4	0	2,07	0,39	0,46	138,9	11,8	
2 Завтрак												
Фрукты (бананы)	100	0,39	0,39	9,79	88,3	0	0,23	0,05	3,4	78,0	1,13	
Итого за 2 завтрак	100	0,39	0,39	9,79	88,3	0	0,23	0,05	3,4	78,0	1,13	
Обед												
Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0,11	0,38	0,4	26,0	0	0	0	3,0	1,68	0,1	41
Суп картофельный с рыбой	180	6,5	3,8	13,0	108,0	0	0,18	0	6,4	24,7	0,9	12
Плов из птицы	150	15,0	13,86	25,09	205,22	0	0,18	0,07	0,39	28,32	1,36	22
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	0	0,01 8	0,036	0,72	37,02	0,61	61
Хлеб ржано- пшеничный	80	6,08	0,48	41,84	186,4	0	0,18	0,07	0	26,4	3,36	
Итого за обед	620	28,63	18,52	104,5 9	622,32	0	0,56	0,17	10,51	118,12	6,33	
Полдник												
Лапшевник с творогом и со сгущенным молоком	80/25	6,44	5,64	15,9	188,4	0	0,4	0,8	0,6	48,33	0,62	49
Напиток из шиповника	150	0,78	0	20,22	80,58	0	0,01 5	0,03	0,6	30,85	0,51	
Итого за полдник	255	7,22	5,64	36,12	268,98	0	0,41	0,83	1,2	79,18	1,13	
За 5 день	Б	48,34		Ж		У		К				
				37,22		198,83		1350,0				
За 9 дней		467,56		382,23		2121,55		10920,56				
Итого за 10 дней		515,9		419,45		2320,38		12270,56				
Среднее значение за период 6 за 10 дней		51,6+ 42,0+ 232,0 = 325,6		325,6*100: 1227,0 = 26,5%								

1 неделя 1 день

с 1,6 лет до 3 лет

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины						№ Рц.
						А	В1	В2	С	Са	Fe	
1 Завтрак												
Макаронные изделия отварные с маслом слив. сахаром	150	5,76	0,82	31,4	155,1	0	0,9	0,03	0	7,48	1,2	47
Батон с маслом	30/7	3,25	6,4	15,27	96,0	0	0	0	0	2,0	0	
Чай с лимоном	150	0,1	0,015	8,5	34,17	0	0	0	2,35	0,66	0,27	55
Итого за 1 завтрак	337	9,11	7,23	55,17	285,27	0	0,9	0,07	2,35	20,14	1,47	
2 Завтрак												
Напиток из шиповника	150	0,78	0	20,22	80,58	0	0,015	0,03	0,6	30,85	0,51	59
Итого за 2 завтрак		0,78	0	20,22	80,58	0	0,015	0,03	0,6	30,85	0,51	
Обед												
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,42	2,49	2,7	31,8	0	0	0	0,57	9,63	0,36	36
Щи из свежей капусты на мясном бульоне	150	1,05	2,92	5,08	50,85	0	0,03	0,03	11,08	25,99	0,48	1
Запеканка картофельная с отварным мясом	150	11,7	8,85	26,4	226,5	0	0,15	0,15	2,25	24,3	2,25	29
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0	0,02	0,03	0,6	30,85	0,51	61
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0	0,11	0,045	0	16,5	2,1	
Итого за обед	455	17,75	14,56	80,55	506,23	0	0,31	0,25	14,5	121,77	5,7	
Полдник												
Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	100	3,38	5,21	12,93	112,47	0	0,05	0,1	0,45	92,93	0,36	45
Кофейный напиток с молоком	100	1,5	1,55	8,96	54,6	0	0,01	0,6	0,26	53,0	0,6	62
Сушка	10	0,9	0,7	7,1	39,1	0	0	0	0	0	0	
Итого за полдник		5,78	7,46	28,99	206,17	0	0,74	0,12	2,24	296,07	2,58	
За 1 день		Б 33,42		Ж 29,25			У 184,93			К 1078,25		

1 неделя 2 день

с 1,6 лет до 3 лет

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины						№ Рц.
						А	В1	В2	С	Са	Fe	
1 Завтрак												
Суп молочный с крупой	150	3,61	3,81	12,63	99,3	0	0,045	0,15	0,69	119,11	0,18	3
Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,32	13,4	81,75	0	0,045	0,09	0,39	79,5	0,09	62
Печенье	25	2,22	3,0	7,62	106,5	0	0,04	0,013	0	6,6	0,05	
Итого за 1 завтрак	325	8,08	9,13	33,65	287,55	0	0,1	0,25	1,08	205,21	0,32	
2 Завтрак												
Чай с лимоном	150	0,1	0,015	8,5	34,17	0	0	0	2,35	0,66	0,27	55
Итого за 2 завтрак	150	0,1	0,015	8,5	34,17	0	0	0	2,35	0,66	0,27	
Обед												
Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом(до 01.03.текущ. года)	30	0,3	2,01	3,63	31,8	0	0	0	7,2	8,97	0,24	34
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,69	10,29	62,85	0	0,075	0,045	4,95	14,76	0,64	2
Тефтели мясные	65	4,4	4,89	5,57	83,96	0	0,026	0,045	0,24	13,97	0,4	27
Соус томатный с овощами	8	0,11	0,53	0,94	8,99	0	0,002	0,003	0,17	1,77	0,04	54
Пюре картофельное	90	1,8	2,85	12,13	104,18	0	0,089	0,062	10,7	21,36	59,4	25
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0	0,02	0,03	0,6	30,85	0,51	61
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0	0,11	0,04	0	16,5	2,1	
Итого за 1 обед	543	12,81	12,27	78,93	488,86	0	0,27	0,16	23,86	108,18	63,63	
Полдник												
Биточки манные со сгущенным молоком	75/20	4,39	5,9	28,9	166,3	0	0,032	0,037	0,24	31,21	0,39	54
Чай с молоком	100	2,1	1,81	8,64	59,33	0	0,03	0,9	0,8	76,47	0,27	
Итого за полдник	195	6,49	7,71	37,54	225,63	0	0,3	0,25	24,66	184,65	63,9	
За 2 день		Б 27,38		Ж 29,11				У 164,82		К 1062,04		
За 1 день		33,42		29,25				184,93		1078,25		
Итого за 2 дня		60,8		58,36				349,75		2140,29		

1 неделя 3 день

с 1,6 лет до 3 лет

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины						№ Рц.
						А	В1	В2	С	Са	Fe	
1 Завтрак												
Каша геркулесовая молочная с малом сливочным	150	5,1	5,55	21,9	131,5	0	0,18	0,18	0,36	94,32	0,1	40
Батон с маслом	30/7	3,25	6,4	15,27	96,0	0	0	0	2,0	105,8	0	
Какао с молоком	150	3,15	2,71	12,96	88,99	0	0,045	0,13	1,2	114,7	0,4	58
Итого за 1 завтрак	337	11,5	14,66	50,13	316,49	0	0,22	0,31	3,86	317,6	0,5	
2 Завтрак												
Снежок	100	3,0	2,3	5,2	72,0	0	0	0	1,59	270,0	0	
Итого за 2 завтрак	100	3,0	2,3	5,2	72,0	0	0	0	1,59	270,0	0	
Обед												
Салат из репчатого лука(до 01.03.текущ.года)	20	0,09	0	0,27	1,47	0	0	0	1,05	2,4	0,09	
Суп картофельный с бобовыми	150	6,76	7,06	21,28	175,89	0	0,19	0,1	7,7	66,36	2,37	11
Кнели из печени	60	7,36	7,55	3,12	116,0	0	0,15	0	10,22	11,0	3,93	32
Соус томатный с овощами	8	0,11	0,53	0,94	8,99	0	0,02	0,003	0,17	1,77	0,04	54
Макаронные изделия отварные с маслом	90	3,45	0,5	18,68	93,06	0	0,05	0,018	0	4,49	0,72	20
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0	0,02	0,03	0,6	30,85	0,51	61
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,18	13,0	58,25	0	0,7	0	0	9,9	12,6	
Итого за 1 обед	508	20,83	15,82	77,51	534,24	0	0,43	0,3	19,74	126,77	20,29	
Полдник												
Ватрушка с творогом	70	6,55	6,2	20,7	154,6	0	0,05	0,1	0,1	46,5	0,5	
Чай с лимоном	150	0,1	0,015	8,5	34,17	0	0	0	2,45	10,6	0,7	55
Итого за полдник	220	6,65	6,21	29,2	188,77	0	0	0	2,45	56,5	1,2	
За 3 день		Б 41,98		Ж 38,99			У 162,04			К 1111,5		
За 2 дня		60,8		58,36			349,75			2140,29		
Итого за 3 дня		102,78		97,35			511,79			3251,79		

1 неделя 4 день

с 1,6 лет до 3 лет

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины						№ Рц.
						А	В1	В2	С	Са	Fe	
1 Завтрак												
Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	150	4,74	8,85	19,76	101,53	0	0,072	0,18	165,42	127,8	0,48	39
Батон с маслом	35/7	3,25	6,4	15,27	96,0	0	0	0	2,0	105,8	0	
Какао с молоком	150	3,15	2,71	12,96	88,99	0	0,045	0,13	1,2	114,7	0,4	58
Итого за 1 завтрак	342	11,14	17,96	47,99	286,52	0	0,117	0,31	168,62	348,3	0,88	
2 Завтрак												
Напиток из шиповника	150	0,78	0	20,22	80,58	0	0	0	108,1	21,33	0,54	59
Итого за 2 завтрак	150	0,78	0	20,22	80,58	0	0	0	108,1	21,33	0,54	
Обед												
Икра кабачковая	30	0,51	1,98	3,57	52,5	0	0	0	11,28	14,04	0,18	37
Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150	2,8	1,27	7,6	54,61	0	0,07	0,06	7,41	36,12	0,78	5
Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	50	6,52	3,51	2,94	68,9	0	0,065	0	0,9	22,62	0,58	21
Рис отварной	70	1,53	2,25	15,4	120,7	0	0,013	0,006	0	0,57	0,22	48
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	120,82	0	0,02	0,03	0,6	30,85	0,51	61
Хлеб ржаной – пшеничный	30	1,9	0,15	13,07	88,25	0	0,055	0,022	0	8,2	1,05	
Итого за 1 обед	480	12,15	9,16	62,8	505,78	0	0,322	0,183	20,54	127,0	4,96	
Полдник												
Булочка из дрожжевого теста	70	4,48	8,56	19,68	174,2	0	0,54	0,9	0,222	54,17	0,46	53
Чай с молоком	150	3,15	2,71	12,96	88,99	0	0,045	0,13	1,2	114,7	0,4	56
Итого за полдник	220	7,63	11,27	32,64	263,19	0	0,58	1,03	1,42	168,87	0,86	
За 4 день		Б 31,70	Ж 37,79	У 163,65	К 1136,07							
За 3 дня		102,78	97,35	511,79	3251,79							
Итого за 4 дней		134,48	135,14	675,44	4387,86							

2 неделя 1 день

с 1,6 лет до 3 лет

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины						№ Рц.
						А	В1	В2	С	Са	Fe	
1 Завтрак												
Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	120	2,64	8,16	39,6	243,6	0	0,04	0	0	15,6	1,2	41
Чай с сахаром	150	9,0	2,29	9,75	36,96	0	0	0,004	4,5	8,7	0,24	57
Булка	30	1,7	0,14	11,78	32,15	0	0	0,8	0	12,5	2,0	
Итого за 1 завтрак	300	13,34	10,59	61,13	312,71	0	0,04	0,8	4,5	36,8	3,44	
2 Завтра												
Напиток из шиповника	150	0,78	0	20,22	80,58	0	0	0	108,1	21,33	0,54	59
Итого за 2 завтрак	150	0,78	0	20,22	80,58	0	0	0	108,1	21,33	0,54	
Обед												
Салат из отварной свеклы с изюмом, с растительным маслом	30	0,42	2,49	2,7	31,8	0	0	0	0,57	9,63	0,36	35
Суп картофельный с клецками	150	19,42	5,89	91,45	49,66	0	0,34	0,25	0	52,6	1,46	6
Жаркое по- домашнему	130	2,03	5,64	19,57	217,05	0	0,18	0,27	7,68	25,41	3,21	28
Компот из сухофруктов	100	0,52	0	13,48	53,72	0	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34	61
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,9	0,15	13,07	88,25	0	0,055	0,022	0	8,2	1,05	
Итого за 1 обед	460	24,29	14,17	140,27	440,48	0	0,59	0,57	8,65	125,09	6,42	
Полдник												
Каша ячневая вязкая	100	2,17	0,29	0,24	70,5	0	0,05	0,01	0	17,41	0,56	43
Печенье	25	2,22	3,0	7,62	106,5	0	0,004	0,13	0	6,6	0,05	
Какао с молоком	100	2,1	2,5	6,4	59,33	0	0,032	0,01	0	5,0	0,27	58
Итого за полдник	225	6,49	5,79	14,26	236,33	0	0,11	0,16	0	29,01	0,88	
За 1 день		Б 44,90		Ж 30,55			У 235,88			К 1070,10		
За 5 дней		176,07		167,34			849,43			5462,54		
Итого за 6 дней		220,97		197,89			1085,31			6532,4		

2 неделя 2 день

с 1,6 лет до 3 лет

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины						№ Рц.
						А	В1	В2	С	Са	Fe	
1 Завтрак												
Каша гречневая с молоком	150	5,25	3,15	19,8	138,5	0	0,12	0,12	8,4	76,68	1,32	46
Кофейный напиток с молоком	150	3,0	2,8	13,4	90,0	0	0	0,2	0,6	105,8	0,06	62
Булка	30	1,7	0,14	11,78	32,15	0	0	0,8	0	12,5	2,0	
Итого за 1 завтрак	300	9,15	6,09	44,98	260,65	0	0,12	0,22	9,0	185,01	1,68	
2 Завтрак												
Фрукты (яблоко)	100	0,2	0,2	3,9	18,8	0	0	0	0,01	11,8	0,22	
Печенье	20	1,48	2,0	5,12	115,9	0	0,026	0,01	0	4,0	0,3	
Итого за 2 завтрак	120	1,68	2,2	8,12	143,85	0	0,026	0,01	0,01	15,8	0,52	
Обед												
Икра кабачковая	30	0,25	0,08	1,0	6,3	0	0	0	5,5	3,2	0,07	36
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной	150	1,35	13,15	8,25	67,5	0	0,5	0,6	18,75	0	0	4
Тефтели рыбные в соусе	60	6,45	5,05	14,03	124,9	0	0,12	0,28	0,3	27,9	0,44	16
Рис отварной	70	1,53	2,25	15,4	88,07	0	0,13	0,006	0	0,57	0,22	20
Компот из сухофруктов	100	0,52	0	13,48	53,72	0	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34	61
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0	0,11	0,045	0	16,5	2,1	
Итого за обед	460	13,9	20,83	78,31	456,99	0	0,75	0,96	25,0	68,74	3,17	
Полдник												
Пирожок печеный из дрожжевого теста	120	15,12	6,84	43,56	164,28	0	0,14	0,12	0,12	25,68	1,7	52
Сок- нектар	100	0,5	0	12,7	33,67	0	0	0,04	4,0	20,0	0,2	
Итого за полдник	220	15,62	0,84	56,26	197,95	0	0,14	0,16	4,12	45,68	1,9	
За 2 день		Б 40,35	Ж 29,96	У 187,67	К 1059,44							
За 6 дней		220,97	197,89	1085,31	6532,64							
Итого за 7 дней		261,32	227,85	1272,98	7592,08							

2 неделя 3 день

с 1,6 лет до 3 лет

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины						№ Рц.
						А	В1	В2	С	Са	Fe	
1 Завтрак												
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,56	4,2	13,68	110,7	0	0,06	0,17	0,69	123,55	0,40	9
Чай с молоком	180	3,15	2,7	12,96	88,99	0	0,054	1,62	1,42	134,4	0,34	56
Батон с маслом	30/7	3,25	6,4	15,27	96,0	0	0	0	2,0	105,8	0	
Итого за 1 завтрак	367	10,94	13,31	41,91	295,69	0	0,24	3,6	4,36	363,75	0,74	
2 Завтрак												
Снежок	100	2,9	2,5	4,2	71,0	0	0,015	0,85	0,22	93,0	0,25	
Итого за 2 завтрак	100	2,9	2,5	4,2	71,0	0	0,015	0,85	0,22	93,0	0,25	
Обед												
Салат «Витаминный»	30	0,51	1,98	3,57	3,15	0	0	0	11,28	14,04	0,1	37
Рассольник со сметаной	150	2,7	3,9	12,93	97,65	0	0,09	0	7,44	23,25	0,93	10
Тефтели мясные	60	9,4	7,2	9,82	141,58	0	0,065	0,11	0,09	28,27	0,97	
Соус томатный с овощами	8	0,11	0,53	0,94	8,99	0	0,002	0,003	0,17	1,77	0,04	54
Пюре из бобовых	55	11,5	0,8	28,8	61,5	0	0	0,003	6,5	5,5	0,33	30
Компот из сухофруктов	100	0,52	0	13,48	53,72	0	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34	61
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0	0,11	0,045	0	16,5	2,1	
Итого за 1 обед	453	28,54	13,91	95,69	483,09	0	0,36	0,19	25,88	109,9	2,71	
Полдник												
Пудинг рисовый со сгущенным молоком	80/20	3,02	5,08	28,28	157,68	0	0,04	0,06	0,04	20,46	1,22	24
Напиток из шиповника	100	0,52	0	13,48	53,72	0	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34	59
Итого за полдник	200	3,54	5,08	46,84	211,4	0	0,05	0,08	0,44	41,03	1,56	
За 3 день		45,92		34,8				188,64		1061,18		
За 7 дней		261,32		227,85				1272,98		7592,08		
Итого за 8 дней		307,24		262,65				1461,62		8653,26		

2 неделя 4 день

с 1,6 лет до 3 лет

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К	Витамины						№ Рц.
						А	В1	В2	С	Са	Fe	
1 Завтрак												
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,07	7,81	19,4	158,7	0	0,09	0,18	0,81	167,27	0,24	42
Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,32	13,4	81,75	0	0,015	0,09	0,39	79,5	0,09	58
Булка	30	1,7	0,14	11,7 8	32,15	0	0	0,8	0	12,5	2,0	
Итого за 1 завтрак	330	9,02	10,27	44,5 8	272,6	0	0,11	1,18	1,2	259,27	2,33	
2 Завтрак												
Чай с лимоном	150	0,1	0,015	8,5	34,17	0	0	0	2,35	0,66	0,27	55
Итого за 2 завтрак	150	0,1	0,015	8,5	34,17	0	0	0	2,35	0,66	0,27	
Обед												
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	25	0,4	0	0,3	1,7	0	0	0	1,2	2,8	0,4	
Борщ с мясом	150	5,94	4,36	8,23	96,0	0	0,075	0,09	9,37	36,75	1,32	8
Запеканка картофельная с мясом	100	8,5	8,36	7,28	165,94	0	0,7	0,11	4,36	35,92	1,44	
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,2 2	80,58	0	0,02	0,03	0,6	30,85	0,51	61
Хлеб ржано – пшеничный	50	3,8	0,3	26,1 5	116,5	0	0,11	0,045	0	16,5	2,1	
Итого за обед	475	19,4 2	13,02	62,1 8	460,72	0	0,91	0,28	15,53	122,82	6,07	
Полдник												
Макаронные изделия отварные с маслом сахаром	100	3,84	0,55	20,7 6	133,4	0	0,6	0,02	0	4,99	0,81	48
Сок - нектар	100	0,5	0	12,7	52,67	0	0	0,08	8,0	40,0	0,4	
Вафли	20	0,58	0,66	15,5	70,83	0	0,6	0,1	8,0	44,99	1,21	
Итого полдник	220	4,92	1,21	48,9 6	256,9	0	1,2	1,1	16,0	89,98	2,42	
За 4 день	Б	33,36		Ж	24,5		У	126,14		К	1050,22	
За 8 дней		307,24			262,65			1461,62			8653,26	
Итого за 9 дней		340,6			287,15			1587,76			9703,48	

