



Утверждено
Заведующий МАДОУ
«Промышленный детский сад «Сказка»
Медведева О.А.
Приказ №115-П от 29.09.2023г



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ
МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ
(1 ГОД-3 ГОДА/ 3 ГОДА -7 ЛЕТ)**

Примерное перспективное десятидневное меню МАДОУ "Сказка"

День первый: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: осень - зиму

Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			в граммах			ценность, к	в микрограммах										
	Завтрак:																
	Макароны с маслом	150	5,90	6,20	31,30	207,40	0,06	0,00	0,05	0,00	0,00	6,30	37,70	8,30	0,80		
	Бульбоброд с повидлом	15/30	2,70	4,28	30,0,6	127,63	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Чай с сахаром	180/200	0,92	3,00	0,92	49,20	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	11,60	4,90	4,50	0,54		
	Итого:		9,52	13,48	32,22	384,23	0,06	6,10	0,05	0,00	0,00	17,90	42,60	12,80	1,34		
	2ой завтрак																
	Сок фруктовый	180/200	1,00	0,20	20,20	82,80	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	17,00	8,00	2,80		
	Итого:		1,00	0,20	20,20	82,80	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	17,00	8,00	2,80		
	Обед:																
	Суп гороховый на курином бульоне	200/250	7,10	0,60	20,00	102,40	0,30	5,40	0,03	0,00	0,00	59,80	104,50	6,50	2,60		
	Гуляш из мяса птицы	70	12,10	0,06	2,39	138,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00		
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130/150	10,30	5,00	0,72	0,72	0,25	0,00	0,04	0,00	0,00	0,71	243,20	162,40	5,50		
	Компот из сухофруктов	180/200	1,04	0,00	26,90	107,40	0,02	0,70	0,00	0,00	0,00	41,00	29,20	23,00	0,68		
	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,07	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,40	14,00	0,48		
	Хлеб ржаной	30	4,70	0,70	49,80	213,00	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	21,00	87,00	19,00	2,00		
	Итого:		38,28	6,72	119,69	652,16	0,71	6,17	0,07	0,03	0,03	124,91	474,30	224,90	11,26		
	Полдник:																
	Суп картофельный с крупой	200/250	1,97	2,73	14,58	90,75	0	8,25	0	0	0	0	0	0	0		
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Компот из шиповника	180/200	0,51	0,00	17,22	72,60	0,02	0,60	0,00	0,00	0,00	20,18	0,00	0,00	1,50		
	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,40	14,00	0,48		
	Итого:		7,77	6,03	74,00	378,85	0,09	8,85	0,00	0,03	0,03	0,00	10,40	14,00	1,98		
	Всего за первый день:		56,57	26,43	246,11	1498,04	0,88	25,12	0,12	0,06	0,06	156,81	544,30	259,70	17,38		

День второй : Вторник

Неделя : Первая

Сезон: осень - зимние

Возрастная категория : 1-3/3-7 лет

№ реце птур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность,к	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			в граммах			в миллиграммах									
	Завтрак:	200	8,13	6,21	32,25	221,70	0,12	4,34	3,68	6,24	234,00	204,90	47,63	1,05	
	Каша манная молочная жидкая	180/200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,05	1,43	0,02	0,10	132,70	111,90	16,90	0,37	
	Какао с молоком	30/40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,07	0,00	0,00	0,03	0,00	10,40	14,00	0,48	
	Хлеб пшеничный		15,10	10,66	78,08	501,22	0,26	7,87	5,80	6,37	387,40	363,20	81,83	3,98	
	Итого:														
	2-ой завтрак	180/200	0,12	0,12	26,89	102,40	9,00	3,00	9,00	0,18	5,28	3,30	2,70	0,73	
	Лимонный напиток		0,12	0,12	26,89	102,40	9,00	3,00	9,00	0,18	5,28	3,30	2,70	0,73	
	Итого:														
	Обед:	40/60	0,80	6,00	6,80	79,00	0,00	5,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Винегрет овощной														
	Суп свекольник на мясном бульоне со сметаной	200/250	4,60	2,10	12,80	90,60	0,13	12,40	0,01	0,00	60,30	177,00	32,60	1,30	
	Картофель в молоке/пюре картофельное	150	3,51	3,73	19,74	126,60	10,89	16,16	0,00	0,00	59,70	0,00	0,00	0,93	
	Рыба тушеная в сметане/тефтели рыбные	70	21,30	3,32	21,71	248,30	0,00	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Компот из изюма	180/200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,07	0,00	0,00	0,03	0,00	10,40	14,00	0,48	
	Хлеб ржаной	30	4,70	0,70	49,80	213,00	0,07	0,07	0,00	0,00	21,00	87,00	19,00	2,00	
	Итого:		38,51	16,21	158,13	959,74	11,16	36,72	0,01	0,03	141,00	274,40	65,60	4,71	
	Полдник:														
	Запеканка творожная	120,00	16,40	10,90	11,90	217,60	0,05	0,32	0,12	0,00	176,30	229,70	24,20	0,70	
	Соус молочный сладкий	25,00	1,300	2,90	8,20	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с сахаром	180/200	0,92	3,00	0,92	49,20	0,00	6,00	0,00		11,60	4,90	4,50	0,54	
	Итого:		18,62	16,80	21,02	328,80	0,05	6,32	0,12	0,00	187,90	234,60	28,70	1,24	
	Всего за второй день:		72,35	43,79	284,12	1892,16	20,47	53,91	14,93	6,58	721,58	875,50	178,83	10,66	

День третий: Среда

Неделя: Первая

Сезон: осень - зимнее

Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

№ реце птур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетич еская ценность, к	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак:	200																
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"		6,30	10,20	26,30	223,20	0,08	0,90	0,26	0,00	183,80	174,20	34,00	0,54				
	Кофейный напиток на молоке	180/200	2,80	3,20	19,70	118,69	0,13	7,36	0,04	0,00	190,60	140,00	22,50	0,14				
	Масло сливочное	10	0,16	0,16	0,00	35,20	0,02	2,10	2,10	0,00	20,70	36,00	3,30	2,08				
	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,07	0,00	0,00	0,03	0,00	10,40	14,00	0,48				
	Итого:		12,30	13,92	65,88	467,49	0,30	10,36	2,40	0,03	395,10	360,60	73,80	3,24				
	2-ой завтрак:																	
	Яблоко свежее	100	0,80	0,00	22,60	92,00	0,02	26,00	0,06	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40				
	Итого:		0,80	0,00	22,60	92,00	0,02	26,00	0,06	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40				
	Обед:																	
	Икра свекольная	45/60	3,57	6,10	6,70	94,27	0,03	6,90	5,70	2,18	82,61	59,86	18,10	1,00				
	Суп рыбный из консервов	250	10,10	2,60	25,00	150,80	0,10	8,10	0,01	0,00	109,50	16,40	54,50	1,30				
	Макаронны с маслом	150	5,90	6,20	31,30	207,40	0,06	0,00	0,05	0,00	6,30	37,70	8,30	0,80				
	Печень по-строгановски	70	14,92	10,34	4,17	183,84	0,00	25,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Компот из шиповника	180/200	0,51	0,00	17,22	72,60	0,02	0,60	0,00	0,00	20,18	0,00	0,00	1,50				
	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,07	0,00	0,00	0,03	0,00	10,40	14,00	0,48				
	Хлеб ржаной	30	4,70	0,70	49,80	213,00	0,07	0,07	0,00	0,00	21,00	87,00	19,00	2,00				
	Итого:		42,74	26,30	154,07	1012,31	0,35	41,12	5,76	2,21	239,59	211,36	113,90	7,08				
	Полдник:																	
	Омлет натуральный	80	6,40	7,70	2,80	105,09	0,03	0,14	0,18	0,00	80,60	121,20	11,50	1,06				
	Вафли	24	0,70	0,79	18,60	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Кисель витаминизированный	180/200	0,00	0,00	19,60	80,00	0,60	30,00	3,50	0,00	9,00	0,00	2,00	0,00				
	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,07	0,00	0,00	0,03	0,00	10,40	14,00	0,48				
	Итого:		10,14	8,85	60,88	360,49	0,70	30,14	3,68	0,03	89,60	131,60	27,50	1,54				
	Всего за третий день:		65,98	49,07	303,43	1932,29	1,37	107,62	11,90	2,27	756,29	725,56	233,20	16,26				

День четвертый: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: осенне - зимнее

Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

№ рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
															в миллиграммах				
	Завтрак:																		
	Каша ячневая молочная жидкая	150/200	9,24	5,46	36,18	231,8	0,17	2,18	0,03	0,12	210,28	291,85	182,56	1,24					
	Чай с сахаром	180/200	0,92	3,00	0,92	49,20	0,00	6,00	0,00		11,60	4,90	4,50	0,54					
	Масло сливочное	10	0,16	0,16	0,00	35,20	0,02	2,10	2,10	0,00	20,70	36,00	3,30	2,08					
	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,07	0,00	0,00	0,03	0,00	10,40	14,00	0,48					
	Итого:		13,36	8,98	56,98	406,60	0,26	10,28	2,13	0,15	242,58	343,15	204,36	4,34					
	2-ой завтрак																		
	Напиток яблочный	180/200	0,12	0,12	26,89	102,40	9,00	3,00	9,00	0,18	5,28	3,30	2,70	0,73					
	Итого:		0,12	0,12	26,89	102,40	9,00	3,00	9,00	0,18	5,28	3,30	2,70	0,73					
	Обед:																		
	Салат из картофеля и соевых огурцов	45/60	1,20	4,12	7,63	71,48	0,08	9,23	0,00	0,00	15,19	0,00	0,00	0,56					
	Щи со сметаной	200/250	2,10	1,70	9,20	61,60	0,08	24,70	0,03	85,00	65,00	53,80	27,50	0,78					
	Плов из отварной курицы	220	10,10	2,60	25,00	150,80	0,10	8,10	0,01	0,00	109,50	16,40	54,50	1,30					
	Компот из сухофруктов	180/200	1,04	0,00	26,90	107,40	0,02	0,80	0,00	0,00	41,00	29,20	23,00	0,68					
	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,07	0,00	0,00	0,03	0,00	10,40	14,00	0,48					
	Хлеб ржаной	30	4,70	0,70	49,80	213,00	0,07	0,07	0,00	0,00	21,00	87,00	19,00	2,00					
	Итого:		22,18	9,48	138,41	694,68	0,42	42,90	0,04	85,03	251,69	196,80	138,00	5,80					
	Полдник:																		
	Оладьи с повидлом	70/15	13,98	9,71	22,42	233,00	0,08	0,30	0,00	0,00	124,40	0,00	0,00	0,91					
	Чай с молоком	180/200	2,80	3,20	14,70	95,40	0,03	0,13	1,00	0,00	121,20	0,00	0,00	0,13					
	Итого:		16,78	12,91	37,12	328,40	0,11	0,43	1,00	0,00	245,60	0,00	0,00	1,04					
	Всего за четвертый день:		52,44	31,49	259,40	1532,08	9,79	56,61	12,17	85,36	745,15	543,25	345,06	11,91					

Примерное перспективное десятидневное меню для МАДОУ "Сказка"

День первый: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах		Энергетическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															в миллиграммах			
	Завтрак:																	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/180	10,30	5,00	0,72	0,25	0,00	0,04	0,00	0,71	243,20	162,40	5,50					
	Кофейный напиток	180/200	2,80	3,20	19,70	0,13	0,00	0,04	0,00	190,60	140,00	22,50	0,14					
	Масло сливочное	10	0,16	0,16	0,00	0,02	0,00	2,10	0,00	20,70	36,00	3,30	2,08					
	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	0,07	0,00	0,00	0,03	0,00	10,40	14,00	0,48					
	Итого:		16,30	8,72	40,30	0,47		2,18	0,03	212,01	429,60	202,20	8,20					
	2-ой завтрак																	
	Сок фруктовый	180/200	1,00	0,20	20,20	20,20	0,00	0,00	0,00	14,00	17,00	8,00	2,80					
	Итого:		1,00	0,20	20,20	20,20	0,00	0,00	0,00	14,00	17,00	8,00	2,80					
	Обед																	
	Суп гороховый на курином бульоне	200/250	7,10	0,60	20,00	0,30	0,00	0,03	0,00	59,80	104,50	6,50	2,60					
	Ленивые голубцы с отварным мясом	220	15,40	11,00	22,00	0,09	0,00	0,04	0,00	89,00	179,00	46,60	2,60					
	Компот из сухофруктов	180/200	1,04	0,00	26,90	0,02	0,00	0,70	0,00	41,00	29,20	23,00	0,68					
	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	0,07	0,00	0,00	0,03	0,00	10,40	14,00	0,48					
	Хлеб ржаной	30	4,70	0,70	49,80	0,07	0,00	0,07	0,00	21,00	87,00	19,00	2,00					
	Итого:		31,28	12,66	138,58	0,55		56,77	0,03	210,80	410,10	109,10	8,36					
	Полдник:																	
	Макаронны с сыром	145/170	5,4	6,5	34,1	0,08	0,04	0,05	0	0	0	0	0,6					
	Пряник	30	9,7	3,1	52,6	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Чай с сахаром	180/200	0,92	3,00	0,92	0,00	6,00	0,00	0,00	11,60	4,90	4,50	0,54					
	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	0,07	0,00	0,00	0,03	0,00	10,40	14,00	0,48					
	Итого:		19,1	13,0	107,5	0,2	6,0	0,1	0,0	11,6	15,3	18,5	1,6					
	Всего за первый день:		67,6	34,5	306,6	21,4	76,3	2,3	0,1	448,4	872,0	337,8	21,0					

День второй: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимнее

Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)												
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe										
															в миллиграммах									
	Завтрак:																							
	Каша рисовая молочная жидкая	200/250	6	9,9	31,3	239	0,06	0,9	0,26	0	18,7	175,4	33,5	0,56										
	Чай с сахаром	180/200	0,92	3,00	0,92	49,20	0,00	6,00	0,00		11,60	4,90	4,50	0,54										
	Сыр порционный	10	2,66	2,66	0,00	35,20	0,03	3,20	0,32	0,00	104,00	54,00	5,00	3,13										
	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,07	0,00	0,00	0,03	0,00	10,40	14,00	0,48										
	Итого:		12,62	15,92	52,10	413,80	0,16	10,10	0,58	0,03	134,30	244,70	57,00	4,71										
	2-ой завтрак:																							
	Яблоко свежее	100	0,80	0,00	22,60	92,00	0,02	26,00	0,06	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40										
	Итого:		0,80	0,00	22,60	92,00	0,02	26,00	0,06	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40										
	Обед:																							
	Винегрет овощной	45/60	0,8	6,00	6,80	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200/250	4,30	2,40	15,30	118,40	0,13	9,13	0,01	85,00	53,30	178,60	36,30	1,10										
	Жаркое по-домашнему	220	11,70	15,40	21,30	301,00	0,17	4,50	0,01	0,00	31,90	187,30	50,90	2,60										
	Компот из кураги	180/200	1,04	0,00	34,00	140,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,07	0,00	0,00	0,03	0,00	10,40	14,00	0,48										
	Хлеб ржаной	30	4,70	0,70	49,80	213,00	0,07	0,07	0,00	0,00	21,00	87,00	19,00	2,00										
	Итого:		25,58	24,86	147,08	942,00	0,44	13,70	0,02	85,03	106,20	463,30	120,20	6,18										
	Полдник:																							
	Суп молочный с макаронными изделиями	120/150	8,30	11,30	21,00	233,80	0,05	1,10	0,32	0,00	133,00	151,29	29,00	0,58										
	Блинчик с маслом	40	6,24	8,1	34,31	234	0,08	1,03	0,00	0,00	104,10	0,00	0,00	0,69										
	Кисель витаминизированный	180/200	0,00	0,00	19,60	80,00	0,60	30,00	3,50	0,00	9,00	0,00	2,00	0,00										
	Итого:		14,54	19,40	74,91	547,80	0,73	32,13	3,82	0,00	246,10	151,29	31,00	1,27										
	Всего за второй день:		53,54	60,18	296,69	1995,60	1,35	81,93	4,48	85,06	518,60	881,29	226,20	16,56										

День третий: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимнее

Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	в миллиграммах								
											Са	Р	Mg	Fe					
	Завтрак:																		
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200	6,30	10,20	26,30	223,20	0,08	0,90	0,26	0,00	183,80	174,20	34,00	0,54					
	Кофейный напиток на молоке	180/200	2,80	3,20	19,70	118,69	0,13	7,36	0,04	0,00	190,60	140,00	22,50	0,14					
	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,07	0,00	0,00	0,03	0,00	10,40	14,00	0,48					
	Итого:		12,14	13,76	65,88	432,29	0,28	8,26	0,30	0,03	374,40	324,60	70,50	1,16					
	2-ой завтрак:																		
	Лимонный напиток	180/200	0,12	0,12	26,89	102,40	9,00	3,00	9,00	0,18	5,28	3,30	2,70	0,73					
	Итого:		0,12	0,12	26,89	102,40	9,00	3,00	9,00	0,18	5,28	3,30	2,70	0,73					
	Обед:																		
	Икра свекольная	45/60	3,57	6,10	6,70	94,27	0,03	6,90	5,70	2,18	82,61	59,86	18,10	1,00					
	Борщ украинский	200/250	16,8	18,4	11,08	320,8	0,15	60,50	1,83	2,97	94,20	258,95	61,20	4,40					
	Рис припущенный с маслом	130/150	3,90	5,50	39,10	126,40	0,05	0,04	0,00	0,00	14,50	0,00	0,00	1,00					
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	21,30	3,32	21,71	248,30	0,00	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Компот из изюма	180/200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,07	0,00	0,00	0,03	0,00	10,40	14,00	0,48					
	Хлеб ржаной	30	4,70	0,70	49,80	213,00	0,07	0,07	0,00	0,00	21,00	87,00	19,00	2,00					
	Итого:		53,87	34,38	175,67	1205,01	0,37	69,90	7,53	5,18	212,31	416,21	112,30	8,88					
	Полдник:																		
	Омлет натуральный	80	6,40	7,70	2,80	105,09	0,03	0,14	0,18	0,00	80,60	121,20	11,50	1,06					
	Чай с сахаром	180/200	0,92	3,00	0,92	49,20	0,00	6,00	0,00	0,00	11,60	4,90	4,50	0,54					
	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,07	0,00	0,00	0,03	0,00	10,40	14,00	0,48					
	Зефир	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Итого:		12,61	14,00	45,92	369,79	0,10	6,14	0,18	0,03	92,20	136,50	30,00	2,08					
	Всего за третий день:		78,74	62,26	314,36	2109,49	9,75	87,30	17,01	5,42	684,19	880,61	215,50	12,85					

День четвертый: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимнее

Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак:																
	Каша манная молочная жидкая	200	8,13	6,21	32,25	221,70	0,12	4,34	3,68	6,24	234,00	204,90	47,63	1,05			
	Какао с молоком	180/200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,05	1,43	0,02	0,10	132,70	111,90	16,90	0,37			
	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,07	0,00	0,00	0,03	0,00	10,40	14,00	0,48			
	Итого:		14,94	10,50	78,08	466,02	0,24	5,77	3,70	6,37	366,70	327,20	78,53	1,90			
	2-ой завтрак:																
	Компот из кураги	180/200	1,04	0,00	34,00	140,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого:		1,04	0,00	34,00	140,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Обед:																
	Салат из картофеля и соевых огурцов	45/60	1,20	4,12	7,63	71,48	0,08	9,23	0,00	0,00	15,19	0,00	0,00	0,56			
	Суп лапша на курином бульоне	200/250	3,5	0,50	15	85,6	0,08	3	0	0	24	276	23	0,58			
	Гуляш из отварной говядины	70	21,20	8,90	4,60	183,80	0,05	1,20	0,00	0,05	14,40	11,90	20,30	2,10			
	К а ш а г р е ч н е в а я рассыпчатая с маслом	130/150	10,30	5,00	0,72	0,72	0,25	0,00	0,04	0,00	0,71	243,20	162,40	5,50			
	Компот из сухофруктов	180/200	1,04	0,00	26,90	107,40	0,02	0,70	0,00	0,00	41,00	29,20	23,00	0,68			
	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,07	0,00	0,00	0,03	0,00	10,40	14,00	0,48			
	Хлеб ржаной	30	4,70	0,70	49,80	213,00	0,07	0,07	0,00	0,00	21,00	87,00	19,00	2,00			
	Итого:		44,98	19,58	124,53	752,40	0,62	14,20	0,04	0,08	116,30	657,70	261,70	11,90			
	Полдник:																
	Каша пшеничная молочная жидкая	150/200	5,98	7,90	28,54	206,53	0,10	1,54	0,30	0,00	185,90	182,40	37,20	0,72			
	Пирожок с повидлом	50	3,00	2,70	31,50	158,30	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,07	0,00	0,00	0,03	0,00	10,40	14,00	0,48			
	Напиток яблочный	180/200	0,12	0,12	26,89	102,40	9,00	3,00	9,00	0,18	5,28	3,30	2,70	0,73			
	Итого:		12,14	11,08	106,81	557,63	9,17	4,64	9,30	0,21	191,18	196,10	53,90	1,93			
	Всего за четвертый день:		73,10	41,16	343,42	1916,25	10,03	24,61	13,04	6,66	674,18	1181,00	394,13	15,73			

День пятый: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимнее

Возрастная категория: 1-3/3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак:																		
	Суп молочный с крупой	200/250	4,50	4,75	18,25	185,00	0,17	0,75	0,00	0,00	145,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25			
	Чай с молоком	180/200	2,80	3,20	14,70	95,40	0,03	0,13	1,00	0,00	121,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,73			
	Бутерброд с повидлом	15/30	2,70	4,28	30,60	127,63	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,07	0,00	0,00	0,03	0,00	10,40	14,00	0,48					
	Итого:		13,04	12,59	83,43	498,43	0,27	0,98	1,00	0,03	266,20	10,40	14,00	0,86					
	2-ой завтрак:																		
	Компот из сухофруктов	180/200	1,04	0,00	26,90	107,40	0,02	0,70	0,00	0,00	41,00	29,20	23,00	0,68					
	Итого:		1,04	0,00	26,90	107,40	0,02	0,70	0,00	0,00	41,00	29,20	23,00	0,68					
	Обед:																		
	С е л ь с л у к о м и растительным маслом	45/60	7,40	9,00	1,50	99,60	0,02	1,32	0,006	0,00	38,10	122,40	18,80	0,58					
	Суп свекольник на мясном бульоне со сметаной	200/250	4,60	2,10	12,80	90,60	0,13	12,40	0,01	0,00	60,30	177,00	32,60	1,30					
	Картофель в молоке/пюре	150	3,51	3,73	19,74	126,60	10,89	16,16	0,00	0,00	59,70	0,00	0,00	0,93					
	картофельное																		
	Капуста тушеная с мясом	70	2,92	4,21	6,92	78,31	0,00	24,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Компот из изюма	180/200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,07	0,00	0,00	0,03	0,00	10,40	14,00	0,48					
	Хлеб ржаной	30	4,70	0,70	49,80	213,00	0,07	0,07	0,00	0,00	21,00	87,00	19,00	2,00					
	Итого:		26,73	20,10	138,04	810,35	11,18	55,08	0,02	0,03	179,10	396,80	84,40	5,29					
	Полдник:																		
	Манник	100	6,18	8,37	32,24	232,48	0,05	0,06	0,04	0,00	101,22	0,00	0,00	0,33					
	Соус молочный сладкий	25,00	1,300	2,90	8,20	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Компот из шиповника	180/200	0,51	0,00	17,22	72,60	0,02	0,60	0,00	0,00	20,18	0,00	0,00	1,50					
	Итого:		7,99	11,27	57,66	367,08	0,07	0,66	0,04	0,00	121,40	0,00	0,00	1,83					
	Всего за пятый день:		48,80	43,96	306,03	1783,26	11,54	57,42	1,06	0,06	607,70	436,40	121,40	8,66					

Всего прошито, пронумеровано и

скреплено печатью

10 (десять) листов

цифрами прописью

Должность заведующий

Подпись М.П. Мухоморова

«19» 09 2013 г. М.П.

