**УТВЕРЖДАЮ:**

**Заведующая МБДОУ**

**«Детский сад с. Максимовка»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т. Ю. Дубовицкая**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**МЕНЮ на 10 дней**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**«ДЕТСКИЙ САД С. МАКСИМОВКА**

**БАЗАРНО-КАРАБУЛАКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

1 День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.  карты. | наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины  мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | **Каша вязкая молочная «дружба»** | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201 | 0,1 | 0,1 | 1,95 | 182,3 | 0,5 |
| 12,56 | **Батон с повидлом/**  **сыром** | 30/50 | 2,94 | 4,64 | 16,38 | 184 |  |  |  |  |  |
| 30/15 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 |
| 55 | **Чай с лимоном** | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
|  |  |  | 9,27/  11,39 | 12,39/  14,75 | 54,29/  52,53 | 426/387 |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36,24 | **Компот из свежих ягод /сф** | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,70 | 88,72 | 0,05 | 0,04 | 1,56 | 13,16 | 0,85 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44 | **Салат из квашенной капусты** | 55 | 0,936 | 0,048 | 4,278 | 26,97 |  |  |  |  |  |
| 14 | **Борщ с мясом** | 250 | 4,22 | 6,5 | 13,37 | 145 | 0,09 | 0,06 | 9,95 | 47,51 | 1,64 |
| 15 | **Каша гречневая рассыпчатая** | 150 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 263 | 0,06 | 0,07 | 0 | 24,93 | 2,4 |
| 21 | **Гуляш с мясом** | 70 | 9,2 | 6,6 | 1,9 | 103,3 | 0,021 | 0,056 | 0,252 | 13,356 | 1,246 |
| 58 | **Хлеб пшеничный** | 80 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 0,2 | 0,09 | 0 | 33 | 4,5 |
| 24 | **Компот из с/ф** | 180 | 1,04 | 0 | 26,96 | 124 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,17 | 0,68 |
|  |  |  | 23,08 | 20,03 | 88,83 | 765,27 |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | **Яйцо отварное** | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,18 | 0 | 22 | 1,0 |
|  | **Кондитерское изделие** | 20 | 1,48 | 2 | 15,24 | 81,2 |  |  |  |  |  |
| 16 | **Какао с молоком** | 180 | 1,2 | 1,3 | 13 | 90 | 0,03 | 0,03 | 1,17 | 109,78 | 0,02 |
|  |  |  | 7,78 | 7,9 | 28,54 | 234,2 |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 40,27 /42,39 | 40,46/  42,82 | 193,36/  191,6 | 1514/1475 |  |  |  |  |  |

2 День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.  карты | Наименование  Блюда | Масса  порции | Пищевые вещества 100(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины  мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | **Каша манная молочная** | 200 | 4,52 | 4,07 | 30,57 | 177 | 0,04 | 0,02 | 0 | 10,6 | 0,45 |
|  | **Кондитерское изделие** | 20 | 1,48 | 2 | 15,24 | 81,2 |  |  |  |  |  |
| 26 | **Кофейный напиток с молоком** | 180 | 1,3 | 1,3 | 14 | 92 | 0,02 | 0,02 | 1 | 108,24 | 0,02 |
|  |  |  | 7,3 | 7,37 | 59,81 | 350,2 |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36,24 | **Компот из св. фруктов и ягод/с/ф** | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,7 | 88,72 | 1,56 | 0,058 | 0,04 | 13,16 | 0,85 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | **Огурец соленый** | 25 | 0,18 | 0 | 0,33 | 12,08 |  |  |  |  |  |
| 8 | **Суп фасолевый** | 250 | 6,319 | 0,797 | 27,576 | 135,855 | 0,250 | 0,118 | 17,820 | 63,940 | 2,626 |
| 34 | **Макароны отварные** | 150 | 5,50 | 4,57 | 26,44 | 168 | 0,04 | 0,052 |  | 4,86 | 1,09 |
| 1 | **Котлета рыбная** | 70 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 97 | 0,06 | 0,15 | 0,24 | 19,9 | 0,57 |
| 58 | **Хлеб пшеничный** | 80 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 0,045 | 0,03 | 0 | 9 | 0,76 |
| 40 | **Кисель** | 180 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0,002 | 0,003 | 0,4 | 8,4 | 0,14 |
|  |  |  | 29,44 | 9,267 | 130,27 | 632,12 |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | **Ватрушка с творогом** | 70 | 7,336 | 7,63 | 23,177 | 206,5 | 0,056 | 0,112 | 0,035 | 47,488 | 0,637 |
| 18 | **Чай с сахаром** | 180 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 | 0 | 0 | 6 | 6,0 | 2,0 |
|  |  |  | 7,536 | 7,63 | 37,17 | 263,3 |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 44,38 | 24,4 | 148,95 | 1334 |  |  |  |  |  |

3 День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.  карты. | наименование  блюда | Масса  порции, гр | Пищевые вещества 100(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины  мг | | | Минеральные в-ва,  мг | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | **Каша вязкая пшенная молочная** | 200 | 7,01 | 8,09 | 28,39 | 213 | 0,14 | 0,02 | 1,95 | 185,34 | 0,77 |
| 12 | **Бутерброд с маслом и сыром** | 30/5/14 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 | 0,03 | 0,03 | 0,19 | 126,6 | 0,47 |
| 16 | **Какао с молоком** | 180 | 1,2 | 1,3 | 13 | 90 | 0,03 | 0,03 | 1,17 | 109,78 | 0,02 |
|  |  |  | 13,27 | 16,39 | 56,01 | 448 |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36,24 | **Компот из св. фруктов и ягод/с/ф** | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,7 | 88,72 | 1,56 | 0,058 | 0,04 | 13,16 | 0,85 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | **Икра кабачковая** | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,8 |  |  |  |  |  |
| 42 | **Суп картофельный на курином бульоне с клецками** | 250 | 5,16 | 7,05 | 18,95 | 196,8 | 0,15 | 0,2 | 5,31 | 29,48 | 1,36 |
| 32 | **Плов с куриным мясом** | 150 | 19,33 | 16,19 | 33,99 | 359 | 0,05 | 0,11 | 0,96 | 42,95 | 2,08 |
| 58 | **Хлеб пшеничный** | 80 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 0,045 | 0,03 | 0 | 9 | 0,76 |
| 18 | **Чай с сахаром** | 180 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 | 0 | 0 | 6 | 6,0 | 2,0 |
|  |  |  | 28,6 | 26,53 | 91,96 | 762,4 |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | **Пирог с повидлом** | 80 | 6,18 | 3,22 | 55,32 | 275,0 | 0,11 | 0,07 | 0,08 | 19,5 | 1,39 |
| 40 | **Кисель** | 180 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0,002 | 0,003 | 0,4 | 8,4 | 0,14 |
|  |  |  | 7,54 | 3,22 | 84,34 | 391,19 |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 49,55 | 46,28 | 254,01 | 1690 |  |  |  |  |  |

**4** День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.  карты. | Наименование  Блюда | Масса  порции | Пищевые вещества  100(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины  мг | | | Минеральные  в-ва, мг | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | **Каша гречневая молочная с маслом сливочным** | 200 | 6,98 | 10,42 | 25 | 222,38 | 0,1 | 0,22 | 0,9 | 184,48 | 1,5 |
| 12,56 | **Батон с повидлом/**  **сыром** | 30/50 | 2,94 | 4,64 | 16,38 | 184 |  |  |  |  |  |
| 30/15 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 |
| 55 | **Чай с лимоном** | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
|  |  |  | 10,04/12,16 | 15,08/17,4 | 51,58/49,8 | 447,38/408,38 |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24,36 | **Компот из св. фруктов и ягод/с/ф** | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,7 | 88,72 | 1,56 | 0,058 | 0,04 | 13,16 | 0,85 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | **Салат витаминный** | 55 | 0 | 2,99 | 0 | 26,97 |  |  |  |  |  |
| 14 | **Борщ с мясом** | 250 | 4,22 | 6,5 | 13,77 | 145 | 0,09 | 0,06 | 9,95 | 47,51 | 1,64 |
| 20 | **Гороховое пюре** | 150 | 46,3 | 3,5 | 18,8 | 170 | 0,15 | 0,2 | 0 | 64,62 | 1 |
| 21 | **Гуляш с мясом** | 70 | 9,212 | 6,6 | 1,897 | 103,3 | 0,021 | 0,056 | 0,252 | 13,356 | 1,246 |
| 58 | **Хлеб пшеничный** | 80 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 0,045 | 0,03 | 0 | 9 | 0,76 |
| 24 | **Компот из с/ф** | 180 | 1,04 | 0 | 26,96 | 124 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,17 | 0,68 |
|  |  |  | 63,9 | 20,08 | 81,85 | 672,27 |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | **Запеканка из творога** | 150 | 26,31 | 18,09 | 25,74 | 372 | 0,09 | 0,39 | 0,36 | 221,1 | 1,05 |
| 40 | **Кисель** | 180 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0,002 | 0,003 | 0,4 | 8,4 | 0,14 |
|  |  |  | 27,67 | 18,09 | 54,76 | 488,19 |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 101,7/103,8 | 54,1/55,7 | 209,8/208,1 | 1696 |  |  |  |  |  |

5 День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.  карты | Наименование  Блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины  мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | **лапшевник** | 200 | 7,7 | 6,91 | 23,03 | 185 | 0,06 | 0,11 | 0,33 | 27,10 | 1,04 |
| 26 | **Кофейный напиток** | 180 | 1,3 | 1,3 | 14 | 92 | 0,02 | 0,02 | 1 | 108,24 | 0,02 |
|  |  |  | 9 | 8,21 | 37,03 | 277 |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24,36 | **Компот из св. ягод/сухофруктов** | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,70 | 88,72 | 0,05 | 0,04 | 1,56 | 13,16 | 0,85 |
|  | **Кондитерское изделие** | 20 | 1,48 | 2 | 15,24 | 81,2 |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 1,62 | 2,14 | 36,94 | 169,92 |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54 | **Икра свекольная** | 100 | 2,3 | 6,8 | 11,7 | 119 | 0,03 | 0,03 | 6,60 | 39 | 6,60 |
| 2 | **Суп с рыбными консервами** | 250 | 8,60 | 8,40 | 14,33 | 167 | 1 | 0,145 | 9,11 | 45,3 | 1,26 |
| 35 | **Тефтели из говядины** | 70 | 8,98 | 9,49 | 7,31 | 150,5 | 0,04 | 0,04 | 0,79 | 4,59 | 0,23 |
| 33 | **Капуста тушеная** | 150 | 3,02 | 5,66 | 10,14 | 109,5 | 0,05 | 0,03 | 18,3 | 83,07 | 1 |
| 58 | **Хлеб пшеничный** | 80 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 0,045 | 0,03 | 0 | 9 | 0,76 |
| 40 | **Кисель** | 180 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0,002 | 0,003 | 0,4 | 8,4 | 0,14 |
|  |  |  | 27,45 | 30,84 | 92,93 | 765,19 |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | **Оладьи с повидлом** | 100 | 4,12 | 0,44 | 27,6 | 133 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| 43 | **Нап. кисломолочный** | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 234 | 0,06 | 0,34 | 1,4 | 240 | 0,2 |
|  |  |  | 9,72 | 6,84 | 35,8 | 367 |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 47,79 | 48,03 | 202,7 | 1579 |  |  |  |  |  |

**6** День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.  карты | наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины  мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|  |  |  | Б | Ж | | У |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | **Суп молочный с макарон. изделиями** | 200 | 5,85 | 5,81 | | 19,99 | 155 | 0,08 | 0,14 | 1 | 188 | 0,36 |
| 26 | **Кофейный напиток с молоком** | 180 | 1,3 | 1,3 | | 14 | 92 | 0,02 | 0,02 | 1 | 108,24 | 0,02 |
|  | **Конд изделие** | 20 | 1,48 | 2 | 15,24 | | 81,2 |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 8,63 | 9,11 | 49,23 | | 328,2 |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 24,36 | **Компот из св ягод,сухофрукт** | 180 | 0,14 | 0,14 | | 21,70 | 88,72 | 0,05 | 0,04 | 1,56 | 13,16 | 0,85 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 44 | **Салат из квашенной капусты** | 55 | 0,936 | 0,048 | | 4,278 | 26,97 |  |  |  |  |  |
| 28 | **Рассольник с мясом** | 250 | 4,1 | 7,16 | | 20,93 | 145 | 0,11 | 0,07 | 8,2 | 29,69 | 1,07 |
| 6 | **Овощное рагу с мясом** | 150 | 15,83 | 17,93 | | 14,85 | 190,13 | 0,09 | 0,12 | 8,4 | 96,4 | 1,05 |
| 58 | **Хлеб пшеничный** | 80 | 3,19 | 0,49 | | 20,43 | 103 | 0,045 | 0,03 | 0 | 9 | 0,76 |
| 24 | **Компот из с/ф** | 180 | 1,04 | 0 | | 26,96 | 124 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,17 | 0,68 |
|  |  |  | 25,09 | 25,62 | | 87,44 | 589,27 |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | **Сырники творожные** | 150 | 25,755 | 20,205 | | 19,59 | 409,5 | 0,09 | 0,42 | 0,345 | 219,39 | 1,155 |
| 18 | **Чай с сахаром** | 180 | 0,2 | 0 | | 14 | 56,8 | 0 | 0 | 6 | 6,0 | 2,0 |
|  |  |  | 25,95 | 20,205 | | 33,59 | 466,3 |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 59,81 | 55,075 | | 191,96 | 1472 |  |  |  |  |  |

7 День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.  карты | наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины  мг | | | Минеральные  в-ва, мг | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | **Каша ячневая** | 200 | 4,39 | 4,20 | 28,30 | 169 | 0,08 | 0,03 | 0 | 37 | 0,80 |
| 12 | **Бутерброд с маслом и сыром** | 30/5/14 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 | 0,03 | 0,03 | 0,19 | 126,6 | 0,47 |
| 16 | **Какао с молоком** | 180 | 1,2 | 1,3 | 13 | 90 | 0,03 | 0,03 | 1,17 | 109,78 | 0,02 |
|  |  |  | 10,6 | 12,5 | 55,9 | 404 |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36,24 | **Компот из свеж ягод/сухофруктов** | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,70 | 88,72 | 0,05 | 0,04 | 1,56 | 13,16 | 0,85 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | **Огурец соленый** | 25 | 0,18 | 0 | 0,33 | 12,08 |  |  |  |  |  |
| 30 | **Щи из свежей капусты с мясом** | 250 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118 | 0,06 | 0,04 | 19,41 | 46,81 | 0,85 |
| 15 | **Гречка рассыпчатая** | 150 | 3 | 4,27 | 14,6 | 175,33 | 0,04 | 0,05 | 0 | 16,62 | 1,6 |
| 21 | **Гуляш мясной** | 70 | 9,212 | 6,6 | 1,897 | 103,299 | 0,021 | 0,056 | 0,252 | 13,356 | 1,246 |
| 58 | **Хлеб пшеничный** | 80 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 0,045 | 0,03 | 0 | 9 | 0,76 |
| 18 | **Чай с сахаром** | 180 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 | 0 | 0 | 6 | 6,0 | 2,0 |
|  |  |  | 19,462 | 18,43 | 59,83 | 568,5 |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57 | **Булочка домашняя** | 80 | 5,82 | 10,01 | 43,13 | 286 | 0,09 | 0,04 |  | 21,9 | 1,04 |
| 40 | **Кисель** | 180 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0,002 | 0,003 | 0,4 | 8,4 | 0,14 |
|  |  |  | 7,18 | 10,01 | 72,15 | 402,19 |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 36,84 | 41,08 | 209,58 | 1463 |  |  |  |  |  |

8 День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.  карты | наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины  мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|  | **ЗАВТРАК** |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 25 | **Каша вязкая рисовая с маслом** | 200 | 3,09 | 4,07 | 32,09 | 177 | 0,03 | 0,02 | 0 | 5,7 | 0,45 |
| 12 | **Бутерброд с маслом и сыром** | 30/5/14 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 | 0,03 | 0,03 | 0,19 | 126,6 | 0,47 |
| 55 | **Чай с лимоном** | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 0 | 0 | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
|  |  |  | 8,27 | 11,09 | 56,9 | 363 |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36,24 | **Компот из св. фруктов и ягод/с/ф** | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,7 | 88,72 | 1,56 | 0,058 | 0,04 | 13,16 | 0,85 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | **Икра кабачковая** | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,8 |  |  | 5,76 |  |  |
| 50 | **Суп гороховый на мясном бульоне** | 250 | 7,55 | 0,6 | 20,15 | 167 | 0,26 | 0,05 | 8,98 | 97,06 | 2,69 |
| 22 | **Картофельное пюре** | 90 | 1,83 | 3,14 | 10,84 | 85,2 | 0,08 | 0,06 | 10,77 | 27,71 | 0,64 |
| 31 | **Котлета из мяса говядины** | 70 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173 |  |  |  |  |  |
| 58 | **Хлеб пшеничный** | 80 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 0,045 | 0,03 | 0 | 9 | 0,76 |
| 40 | **Кисель** | 180 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0,002 | 0,003 | 0,4 | 8,4 | 0,14 |
|  |  |  | 26,57 | 15,86 | 96,71 | 691,19 |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | **Омлет** | 100 | 9,01 | 12,51 | 2,24 | 156,25 | 0,05 | 0,04 | 0,49 | 79,98 | 1,2 |
|  | **Кондитерские изделия** | 20 | 1,48 | 2 | 15,24 | 81,2 |  |  |  |  |  |
| 26 | **Кофейный напиток с молоком** | 180 | 1,3 | 1,3 | 14 | 92 | 0,02 | 0,02 | 1 | 108,24 | 0,02 |  |
|  |  |  | 11,79 | 15,81 | 31,48 | 239,45 |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 53,38 | 41,98 | 205,98 | 1382 |  |  |  |  |  |

9 День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.  карты | наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины  мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | **Каша геркулесовая молочная** | 200 | 5,39 | 6,38 | 27,13 | 187 | 0,14 | 0,04 | 0 | 24,5 | 1,54 |
| 12 | **Бутерброд с маслом и сыром** | 30/5/14 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 | 0,03 | 0,03 | 0,19 | 126,6 | 0,47 |
| 26 | **Кофейный напиток с молоком** | 180 | 1,3 | 1,3 | 14 | 92 | 0,02 | 0,02 | 1 | 108,24 | 0,02 |
|  |  |  | 11,75 | 14,68 | 55,75 | 424 |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24,36 | **Компот из свеж ягод/сухофруктов** | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,70 | 88,72 | 0,05 | 0,04 | 1,56 | 13,16 | 0,85 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | **Салат витаминный** | 55 | 0,708 | 0,102 | 4,37 | 29,97 |  |  |  |  |  |
| 14 | **Борщ с мясом** | 250 | 4,22 | 6,5 | 13,77 | 145 | 0,09 | 0,06 | 9,95 | 47,51 | 1,64 |
| 34 | **Макароны отварные** | 150 | 5,50 | 4,57 | 26,44 | 168 | 0,04 | 0,052 |  | 4,86 | 1,09 |
| 9 | **Рыба тушеная под соусом с овощами** | 70 | 6,629 | 3,479 | 3,087 | 78,4 | 0,049 | 0,049 | 3,024 | 27,006 | 0,525 |
| 58 | **Хлеб пшеничный** | 80 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 0,045 | 0,03 | 0 | 9 | 0,76 |
| 24 | **Компот из с/ф** | 180 | 1,04 | 0 | 26,96 | 124 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,17 | 0,68 |
|  |  |  | 21,28 | 15,14 | 95,05 | 648,37 |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | **Блины со сгущенкой** | 80/15 | 4,45 | 6,16 | 32,96 | 228,57 | 0,12 | 0,09 | 1,12 | 27,2 | 1,84 |
| 43 | **Нап. кисломолочный** | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 234 | 0,06 | 0,34 | 1,4 | 240 | 0,2 |
|  |  |  | 10,05 | 12,56 | 41,16 | 462,57 |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 43,22 | 42,52 | 213,66 | 1623 |  |  |  |  |  |

10 День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № тех.  карты | Наименование  блюда | | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины  мг | | | | Минеральные в-ва, мг | | |
|  |  | |  | Б | Ж | | У |  | | В1 | В2 | | С | Са | Fe | |
|  | **ЗАВТРАК** | |  |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  | |
| 23 | **Каша вязкая пшённая молочная** | | 200 | 7,01 | 8,09 | | 28,39 | 213 | | 0,14 | 0,02 | | 1,95 | 185,34 | 0,77 | |
| 12,56 | **Батон с повидлом/**  **сыром** | | 30/50 | 2,94 | 4,64 | | 16,38 | 184 | |  |  | |  |  |  | |
| 30/15 | 5,06 | 7 | | 14,62 | 145 | |
| 55 | **Чай с лимоном** | | 180 | 0,12 | 0,02 | | 10,2 | 41 | | 0 | 0 | | 2,83 | 12,8 | 0,32 | |
|  |  | |  | 10,07/12,19 | 12,75/15,11 | | 54,97/53,21 | 438/399 | |  |  | |  |  |  | |
|  | **2 ЗАВТРАК** | |  |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  | |
| 24,36 | **Компот из свеж ягод/сухофруктов** | | 180 | 0,14 | 0,14 | | 21,70 | 88,72 | | 0,05 | 0,04 | | 1,56 | 13,16 | 0,85 | |
|  | **ОБЕД** | |  |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  | |
| 54 | **Икра свекольная** | | 100 | 2,3 | 6,8 | | 11,7 | 119 | | 0,03 | 0,03 | | 6,60 | 39 | 6,60 | |
| 4 | **Суп с вермишелью на м/б** | | 250 | 6,05 | 7,98 | | 10,92 | 114,18 | | 0,2 | 0,18 | | 0 | 41,38 | 1,1 | |
| 21 | **Гуляш с мясом** | | 70 | 9,212 | 6,594 | | 1,897 | 103,299 | | 0,021 | 0,056 | | 0,252 | 13,356 | 1,246 | |
| 53 | **Перловка отварная** | | 150 | 2,9 | 6,1 | | 20,7 | 153 | | - | 0,07 | | - | 91,11 | 0,80 | |
| 58 | **Хлеб пшеничный** | | 80 | 3,19 | 0,49 | | 20,43 | 103 | | 0,045 | 0,03 | | 0 | 9 | 0,76 | |
| 40 | **Кисель** | | 180 | 1,36 | 0 | | 29,02 | 116,19 | | 0,002 | 0,003 | | 0,4 | 8,4 | 0,14 | |
|  |  | |  | 25,01 | 27,964 | | 94,66 | 708,669 | |  |  | |  |  |  | |
|  | **ПОЛДНИК** | |  |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  | |
| 39 | **Запеканка из творога** | | 150 | 26,31 | 18,09 | | 25,74 | 372 | | 0,09 | 0,39 | | 0,36 | 221,1 | 1,05 | |
| 16 | **Какао с молоком** | | 180 | 1,2 | 1,3 | | 13 | 90 | | 0,03 | 0,03 | | 1,17 | 109,78 | 0,02 | |
|  |  | |  | 27,51 | 19,39 | | 38,74 | 462 | |  |  | |  |  |  | |
|  | **ИТОГО:** | |  | 62,7/64,8 | 60,2/62,6 | | 210,07/208,3 | 1697/1658 | |  |  | |  |  |  | |
|  | | белки | | | | жиры | | | углеводы | | | ЭЦ | | | |
| Всего за 10 дней | | 535,36 | | | | 449,96 | | | 2038,25 | | | 15232 | | | |
| Среднее значение | | 53,53 | | | | 44,99 | | | 203,8 | | | 1523,2 | | | |

Норма в пищевых веществах суточная, но мы не даем ужин белки-54 жиры-60 углеводы – 261 ЭЦ – 1800