**Примерное десятидневное меню**

**День среда**

**Неделя вторая**

**Сезон осенний - зимний**

**Возрастная категория 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккалл) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 185 | Каша молочная рисовая | 200/250 | 4,65 | 5,2 | 54,51 | 283 | 0,03 | 0,02 | - | 7,75 | 0,71 |
| 1 | Хлеб с маслом | 40/8 | 5,12 | 5,12 | 13,04 | 140,60 | 0,05 | 0,04 | 0,06 | 95,30 | 0,62 |
| 395 | Кофе с молоком | 180/200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,036 | 0,135 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 368 | Банан  | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0,04 | 0,05 | 10 | 8 | 0,6 |
|  | **Итого на завтрак** |  | **14,12** | **13,83** | **102,91** | **514,6** | **0,156** | **0,245** | **11,17** | **224,2** | **2,05** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,84 | 3,05 | 5,19 | 52 | 0,014 | 0,023 | 20,97 | 26,8 | 0,32 |
| 80 | Суп «Полевой» | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,2 | 91,5 | 0,11 | 0,05 | 8,25 | 24 | 0,96 |
| 321 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,08 | 20,44 | 137 | 0,139 | 0,11 | 18,16 | 37 | 1,01 |
| 247 | Рыба тушеная с овощами | 80 | 7,93 | 4,55 | 2,20 | 81 | 0,06 | 0,06 | 1,80 | 24,4 | 0,56 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180/200 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,003 | 0,006 | 0,36 | 28,6 | 1,12 |
| 700 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого на обед** |  | **17,71** | **15,14** | **83,72** | **550,5** | **0,416** | **0,287** | **49,54** | **158,31** | **5,92** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 375 | Напиток лимонный | 180/200 | 0,4 | 0,1 | 3369 | 137,2 | 0,024 | 0,014 | 8,17 | 24,02 | 0,14 |
| 701 | Хлеб витаминный | 40 | 1,89 | 1,59 | 23,08 | 143,98 | 0,07 | 0,05 | 8,67 | 100,9 | 0,48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 313 | Гречневая каша | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,6 | 243,7 | 0,20 | 0,11 | - | 14,82 | 4,56 |
| 400 | Молоко  | 180/200 | 6,00 | 5,00 | 9,40 | 106,60 | 0,08 | 0,32 | 2,73 | 252,8 | 0,21 |
|  | Печенье  | 35 | 3,12 | 1,56 | 23,04 | 137,4 | - | 0,07 | - | 8,75 | 0,46 |
|  | **Итого за ужин** |  | **20** | **14,31** | **127,81** | **768,88** | **0,374** | **0,564** | **19,57** | **401,29** | **5,88** |
|  | **Итого за день** |  | **52,83** | **43,28** | **314,44** | **1833** | **0,946** | **1,096** | **80,28** | **783,38** | **13,85** |

**Примерное десятидневное меню**

**День понедельник**

**Неделя вторая**

**Сезон осенний - зимний**

**Возрастная категория 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккалл) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Макароны с сахаром | 200/250 | 5,68 | 4,36 | 31,25 | 217 | 0,08 | 0,03 | - | 5,0 | 1,14 |
| 1 | Хлеб с маслом | 40/8 | 5,12 | 5,12 | 13,04 | 140,60 | 0,05 | 0,04 | 0,06 | 95,30 | 0,62 |
| 397 | Какао с молоком | 180/200 | 3,12 | 2,66 | 17,8 | 93,33 | 0,05 | 0,21 | 1,3 | 125,7 | 0,13 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 399 | Сок  | 100 | 0,78 | - | 10,15 | 89,07 | 0,07 | 0,06 | 5,09 | 31,81 | 1,24 |
|  | **Итого на завтрак** |  | **12,03** | **14,57** | **73,82** | **535,4** | **0,25** | **0,34** | **6,39** | **171,81** | **3,13** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Икра кабачковая | 60 | 0,54 | 2,82 | 4,27 | 42 | 0,014 | 0,014 | 3,31 | 10,9 | 0,36 |
| 57 | Борщ со сметаной | 250 | 1,8 | 4,91 | 12,7 | 102,5 | 0,04 | 0,04 | 10,2 | 41,3 | 1,19 |
| 304 | Плов с курами | 160 | 16,00 | 14,78 | 26,76 | 304 | 0,20 | 0,08 | 0,41 | 30,2 | 1,45 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180/200 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,003 | 0,006 | 0,36 | 28,6 | 1,12 |
| 700 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого на обед** |  | **22,04** | **23,13** | **85,42** | **637,5** | **0,347** | **0,18** | **14,28** | **128,5** | **6,07** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 401 | снежок | 180/200 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90 | 0,07 | 0,31 | 1,26 | 216,0 | 0,18 |
|  | печенье | 35 | 3,12 | 1,56 | 23,04 | 137,4 | - | 0,07 | - | 8,75 | 0,46 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Салат из зеленого горошка | 60 | 1,79 | 3,11 | 3,75 | 50 | 0,063 | 0,029 | 6,6 | 12,9 | 0,41 |
| 215 | омлет | 85 | 7,52 | 13,45 | 2,51 | 157 | 0,047 | 0,309 | 0,15 | 62,8 | 1,54 |
| 392/701 | Чай/хлеб | 200/40 | 2,43 | 0,32 | 24,48 | 111 | 0,048 | 0,021 | 0,03 | 16,9 | 0,88 |
|  | **Итого за ужин** |  | **11,74** | **22,95** | **60,98** | **545,4** | **0,228** | **0,676** | **8,04** | **317,35** | **3,5** |
|  | **Итого за день** |  | **54,15** | **60,65** | **220,22** | **17183** | **0,825** | **1,196** | **28,71** | **617,68** | **12,7** |

**Примерное десятидневное меню**

**День пятница**

**Неделя первая**

**Сезон осенний - зимний**

**Возрастная категория 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккалл) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 185 | Каша молочная манная | 200/250 | 4,65 | 5,2 | 54,51 | 283 | 0,03 | 0,02 | - | 7,75 | 0,71 |
| 3 | Горячие бутерброды | 40/8/20 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,053 | 0,054 | 0,07 | 96,1 | 0,71 |
| 397 | Какао с молоком | 180/200 | 4,2 | 3,6 | 17,28 | 118,6 | 0,05 | 0,18 | 1,6 | 152,9 | 0,54 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 399 | сок | 100 | 0,78 | - | 10,15 | 89,07 | 0,07 | 0,06 | 5,09 | 31,81 | 1,24 |
|  | **Итого на завтрак** |  | **14,36** | **15,68** | **96,5** | **629,67** | **0,203** | **0,314** | **6,76** | **150,95** | **3,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Свежий помидор | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 45 | 0,027 | 0,021 | 10,06 | 11,2 | 0,45 |
| 81 | Суп картофельный с бобами | 250 | 5,11 | 5,34 | 16,1 | 133 | 0,155 | 0,07 | 5,81 | 50,2 | 1,8 |
| 298 | Голубцы ленивые | 150 | 13,2 | 5,6 | 18,8 | 205 | 0,075 | 0,15 | 18,7 | 56,5 | 1,5 |
| 354 | Сметанный соус | 80 | 0,4 | 0,9 | 1,7 | 22,2 | 0,006 | 0,008 | 0,01 | 8,19 | 0,06 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180/200 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,003 | 0,006 | 0,36 | 28,6 | 1,12 |
| 700 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого на обед** |  | **26,3** | **16,15** | **80,53** | **594,2** | **0,356** | **0,295** | **34,94** | **172,19** | **6,88** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 401 | Ряженка  | 180/200 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90 | 0,07 | 0,31 | 1,26 | 216,0 | 0,18 |
|  | Челночёк  | 35 | 2,7 | 2,4 | 20,4 | 115,8 | 0,09 | 0,05 | 0,09 | 8,60 | 0,56 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат «Зимний» | 60 | 23,78 | 16,28 | 5,064 | 45,08 | 0,033 | 0,025 | 6,15 | 13,9 | 0,51 |
| 392 | Чай сладкий | 180/200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - | 0,003 | 0,03 | 10 | 0,28 |
| 701 | Хлеб  | 40 | 1,89 | 1,59 | 23,08 | 143,98 | 0,07 | 0,05 | 8,67 | 100,9 | 0,48 |
|  | **Итого за ужин** |  | **34,13** | **23,5** | **103,08** | **775,6** | **0,207** | **0,33** | **6,81** | **262,6** | **2,13** |
|  | **Итого за день** |  | **74,79** | **58,33** | **280,11** | **1999** | **0,766** | **0,939** | **48,51** | **585,7** | **12,21** |

**Примерное десятидневное меню**

**День вторник**

**Неделя первая**

**Сезон осенний - зимний**

**Возрастная категория 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккалл) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 185 | Каша молочная кукурузная | 200/250 | 6,53 | 6,68 | 37,74 | 187,02 | 0,13 | - | - | 13,93 | 1,29 |
| 1 | Хлеб с маслом | 40/8 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 0,05 | 0,04 | 0,06 | 9,30 | 0,62 |
| 397 | Какао с молоком | 180/200 | 4,2 | 3,6 | 17,28 | 118,6 | 0,05 | 0,18 | 1,6 | 152,9 | 0,54 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 368 | Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 22 |
|  | **Итого на завтрак** |  | **13,58** | **17,83** | **79,44** | **485,62** | **0,26** | **0,24** | **11,6** | **176,13** | **2,45** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,6 | 3,7 | 2,8 | 79,1 | 0,033 | 0,02 | 12,2 | 10,5 | 0,50 |
| 56 | Свекольник со сметаной | 250 | 1,61 | 4,8 | 10,3 | 91,5 | 0,02 | 0,03 | 8,2 | 47,1 | 1,0 |
| 315 | Рис  | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,6 | 209,7 | 0,025 | 0,019 | - | 1,36 | 0,52 |
| 275 | Сосиска  | 50 | 5,50 | 11,95 | 0,20 | 130 | 0,10 | 0,08 | - | 17,5 | 0,90 |
| 372 | Компот Ассорти | 180/200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,01 | 0,008 | 1,72 | 14,48 | 0,94 |
| 700 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого на обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 375 | Напиток лимонный | 180/200 | 0,4 | 0,1 | 3369 | 137,2 | 0,024 | 0,014 | 8,17 | 24,02 | 0,14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56 | 0,011 | 0,023 | 5,7 | 21,1 | 0,8 |
| 255 | Котлета рыбная | 70 | 8,02 | 2,82 | 5,99 | 81 | 0,05 | 0,06 | 0,26 | 31,6 | 0,45 |
| 392/701 | Чай/хлеб | 200/40 | 2,43 | 0,32 | 24,48 | 111 | 0,048 | 0,021 | 0,03 | 16,9 | 0,88 |
|  | **Итого за ужин** |  | 11,71 | **6,89** | **6,918** | **385,2** | **0,133** | **0,118** | **14,16** | **93,62** | **2,27** |
|  | **Итого за день** |  | 42,11 | **54,3** | **239,1** | **1565** | **0,671** | **0,555** | **47,88** | **548,19** | **10,53** |

**Примерное десятидневное меню**

**День вторник**

**Неделя вторая**

**Сезон осенний - зимний**

**Возрастная категория 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккалл) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 185 | Каша молочная геркулесовая | 200 | 6,07 | 6,68 | 29,02 | 200,0 | 0,17 | 0,05 | - | 33,30 | 1,93 |
| 3 | Горячие бутерброды | 40/8/20 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,053 | 0,054 | 0,07 | 96,1 | 0,71 |
| 395 | Кофе с молоком | 180/200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,036 | 0,135 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого на завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 368 | Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 22 |
|  | **Итого на завтрак** |  | **14,05** | **16,37** | **67,74** | **474** | **0,289** | **0,259** | **11,24** | **258,6** | **4,96** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Соленый огурчик | 60 | 1,6 | - | 2,8 | 79,1 | 0,033 | 0,02 | 12,2 | 10,5 | 0,50 |
| 67 | Щи со сметаной | 250 | 1,74 | 4,82 | 6,69 | 77 | 0,035 | 0,034 | 20,03 | 50,2 | 0,66 |
| 887 | Мясные тефтели | 150 | 10,91 | 12,53 | 13,79 | 212 | 0,06 | 0,11 | 0,61 | 34,7 | 1,00 |
| 354 | Сметанный соус | 80 | 0,4 | 0,9 | 1,7 | 22,2 | 0,006 | 0,008 | 0,01 | 8,19 | 0,06 |
| 372 | Компот Ассорти | 180/200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,01 | 0,008 | 1,72 | 14,48 | 0,94 |
| 700 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого на обед** |  | **18,11** | **18,97** | **65,76** | **775,1** | **0,23** | **0,222** | **33,71** | **137,03** | **5,15** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 398 | Отвар шиповника | 180/200 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 0,013 | 0,054 | 90 | 19,2 | 0,57 |
|  | Вафля  | 35 | 2,7 | 2,4 | 24,2 | 128,4 | 0,07 | 0,06 | 0,09 | 8,40 | 0,54 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Сельдь  | 25 | 4,25 | 2,13 | 15,00 | 36 | 67,5 | 0,28 | - | 20,0 | 0,28 |
| 45 | Винегрет  | 150 | 2,81 | 10,69 | 4,61 | 54,96 | 0,03 | 0,033 | 7,95 | 20,13 | 0,52 |
| 392/701 | Чай сладкий/хлеб | 200/40 | 2,43 | 0,32 | 24,48 | 111 | 0,048 | 0,021 | 0,03 | 16,9 | 0,88 |
|  | **Итого за ужин** |  | **12,2** | **15,79** | **86,96** | **409,36** | **67,6** | **0,448** | **98,07** | **84,63** | **2,79** |
|  | **Итого за день** |  | **64,36** | **57,13** | **220,46** | **1758** | **69,18** | **0,929** | **143,02** | **480,26** | **12,9** |

**Примерное десятидневное меню**

**День среда**

**Неделя первая**

**Сезон осенний-зимний**

**Возрастная категория 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккалл) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 185 | Каша молочная «Дружба» | 200 | 11,45 | 7,58 | 59,67 | 358,96 | 0,38 | 0,18 | - | 23,00 | 6,67 |
| 1 | Хлеб с маслом | 40/8 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 0,05 | 0,04 | 0,06 | 9,30 | 0,62 |
| 395 | Кофе с молоком | 180/200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,036 | 0,135 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 368 | Груша  | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 0,03 | 0,03 | 5 | 19 | 2,2 |
|  | **Итого на завтрак** |  | **17,15** | **17,84** | **98,95** | **631,96** | **0,496** | **0,355** | **6,17** | **164,5** | **9,71** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,84 | 3,05 | 5,19 | 52 | 0,014 | 0,023 | 20,97 | 26,8 | 0,32 |
| 86 | Суп лапша | 250 | 2,21 | 5,07 | 11,92 | 102 | 0,05 | 0,016 | 0,5 | 19,7 | 0,59 |
| 125 | Картофельное пюре | 150 | 4,44 | 6,76 | 24,23 | 176 | 0,17 | 0,16 | 20,82 | 77,7 | 1,32 |
| 98 | Печень по-строгановски | 100 | 27,77 | 18,85 | 7,06 | 2,89 | 0,30 | 0,10 | 0,04 | 46,13 | 1,36 |
| 372 | Компот яблочно-лимонный | 180/200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,01 | 0,008 | 1,72 | 14,48 | 0,94 |
| 700 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого на обед** |  | **38,72** | **34,49** | **88,98** | **517,49** | **0,634** | **0,3** | **44,05** | **202,31** | **6,48** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 398 | Напиток из шиповника | 180/200 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 0,013 | 0,054 | 90 | 19,2 | 0,57 |
|  | Печенье  | 35 | 3,12 | 1,56 | 23,04 | 137,4 | - | 0,07 | - | 8,75 | 0,46 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Салат морковный | 60 | 0,74 | 0,05 | 6,96 | 31,38 | 0,034 | 0,004 | 2,88 | 15,6 | 0,41 |
| 447 | Блины с повидлом | 1 | 23,74 | 16,28 | 50,20 | 443,2 | 0,16 | 0,35 | 0,27 | 192,4 | 2,14 |
| 401 | Кефир  | 180/200 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,072 | 0,306 | 1,26 | 216 | 0,18 |
|  | **Итого за ужин** |  | **33,43** | **22,64** | **106,07** | **780,9** | **0,279** | **0,77** | **94,4** | **451,8** | **3,86** |
|  | **Итого за день** |  | **89,3** | **74,97** | **294** | **1930** | **1,4** | **1,4** | **144,6** | **818,61** | **20,05** |

**Примерное десятидневное меню**

**День пятница**

**Неделя вторая**

**Сезон осенний-зимний**

**Возрастная категория 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккалл) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 185 | Вермишель молочная | 200 | 6,07 | 6,68 | 29,02 | 200 | 0,17 | 0,05 | - | 33,30 | 1,93 |
| 3 | Хлеб с маслом, сыром | 40/8 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,053 | 0,054 | 0,07 | 96,1 | 0,71 |
| 395 | Кофе с молоком | 180/200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,036 | 0,135 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 399 | Сок  | 100 | 0,78 | - | 10,15 | 89,07 | 0,07 | 0,06 | 5,09 | 31,81 | 1,24 |
|  | **Итого на завтрак** |  | **14,43** | **15,97** | **68,09** | **519,07** | **0,329** | **0,299** | **6,33** | **274,4** | **4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,84 | 3,05 | 5,19 | 52 | 0,014 | 0,023 | 20,97 | 26,8 | 0,32 |
| 74 | Рассольник со сметаной | 250 | 2,79 | 3,28 | 12,8 | 92 | 0,08 | 0,06 | 6,87 | 34,5 | 0,79 |
| 276 | Жаркое по -домашнему |  | 22,47 | 9,14 | 24,73 | 271,00 | 0,32 | 2,30 | 10,45 | 31,10 | 7,07 |
| 372 | Компот «Ассорти» | 180/200 | 7,6 | 7,6 | 17,8 | 69,2 | - | - | 3,2 | 14 | 0,4 |
| 700 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого на обед** |  | **37** | **23,67** | **77,15** | **571,21** | **0,504** | **2,4** | **41,49** | **123,9** | **10,53** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 401 | Ряженка  | 180/200 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,036 | 0,264 | 0,54 | 223,2 | 0,18 |
|  | Пряник | 40 | 3,2 | 2,2 | 36,6 | 178,3 | - | 0,02 | 0,09 | 8,60 | 0,56 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 229 | Ленивые вареники | 1 | 23,78 | 16,28 | 50,20 | 443,2 | 0,18 | 0,35 | 0,27 | 192,4 | 2,14 |
| 398 | Напиток из шиповника | 180/200 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 0,013 | 0,054 | 90 | 19,2 | 0,57 |
| 701 | Хлеб  | 40 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,048 | 0,018 | - | 6,9 | 0,6 |
|  | **Итого за ужин** |  | **35,18** | **23,53** | **127,52** | **863,5** | **0,277** | **0,676** | **90,9** | **450,3** | **4,05** |
|  | **Итого за день** |  | **86,61** | **63,17** | **272,76** | **1953** | **1,1** | **3,3** | **138,72** | **848,6** | **18,58** |

**Примерное десятидневное меню**

**День понедельник**

**Неделя первая**

**Сезон осенний-зимний**

**Возрастная категория 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккалл) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 206 | Макароны с сыром | 150/200 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264 | 0,07 | 0,07 | 0,14 | 106 | 1,51 |
| 3 | Хлеб с маслом | 40/8 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 0,05 | 0,04 | - | 95,3 | 0,62 |
| 395 | Кофе со сгущенным молоком | 180/200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,036 | 0,135 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 399 | Сок  | 100 | 0,78 | - | 10,15 | 89,07 | 0,07 | 0,06 | 5,09 | 31,81 | 1,24 |
|  | **Итого на завтрак** |  | **17,25** | **20,24** | **70,91** | **580,07** | **0,226** | **0,305** | **6,4** | **127,1** | **3,49** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 77 | Суп картофельный со сметаной | 250 | 5,15 | 2,8 | 16,6 | 101,25 | 0,13 | 0,08 | 12 | 25,85 | 1,17 |
| 132 | Капуста тушеная с курами | 180 | 13,6 | 19,7 | 24,5 | 346,4 | 0,08 | 0,16 | 29,48 | 74,2 | 2,37 |
| 376 | Компот из кураги, изюма, чернослива | 180/200 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,003 | 0,006 | 0,36 | 28,6 | 1,12 |
| 700 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого на обед** |  | **22,45** | **23,12** | **82,79** | **636,6** | **0,303** | **0,286** | **41,84** | **146,15** | **6,61** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 401 | Снежок  | 180/200 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90 | 0,07 | 0,31 | 1,26 | 216,0 | 0,18 |
|  | Челночёк  | 35 | 2,7 | 2,4 | 20,4 | 115,8 | 0,09 | 0,05 | 0,09 | 8,60 | 0,56 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 235 | Творожная запеканка | 130 | 23,78 | 16,28 | 50,20 | 443,2 | 0,18 | 0,35 | 0,27 | 192,4 | 2,14 |
| 383 | Кисель  | 180/200 | 0,08 | - | 20,03 | 80 | 0,002 | 0,004 | 0,07 | 9,4 | 0,26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за ужин** |  | **31,78** | **23,18** | **97,83** | **729** | **0,42** | **0,714** | **1,69** | **428,4** | **3,14** |
|  | **Итого за день** |  | **71,48** | **66,54** | **251,5** | **1945** | **0,8** | **1,3** | **49,93** | **701,65** | **13,2** |

**Примерное десятидневное меню**

**День четверг**

**Неделя первая**

**Сезон осенний-зимний**

**Возрастная категория 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккалл) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 185 | Каша молочная геркулесовая | 150/200 | 6,07 | 6,68 | 29,02 | 200,0 | 0,17 | 0,05 | - | 33,30 | 1,93 |
| 3 | Хлеб с маслом | 40/8 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 0,05 | 0,04 | - | 95,3 | 0,62 |
| 395 | Кофе с молоком | 180/200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,036 | 0,135 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 368 | Банан  | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0,04 | 0,05 | 10 | 8 | 0,6 |
|  | **Итого на завтрак** |  | **3,95** | **17,11** | **79** | **522** | **0,296** | **0,09** | **11,17** | **17,3** | **3,27** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Салат из свежих овощей | 60 | 0,59 | 3,69 | 6,33 | 45 | 0,027 | 0,021 | 10,06 | 11,2 | 0,45 |
| 87 | Суп рыбный | 250 | 8,59 | 8,4 | 14,3 | 167,2 | 0,1 | 0,145 | 9,11 | 45,3 | 1,2 |
| 313 | Гречка  | 150 | 9,20 | 5,28 | 41,40 | 249,7 | 0,25 | 0,12 | - | 16,31 | 4,99 |
| 282 | Биточки мясные | 75 | 11,3 | 14,34 | 9,51 | 204,00 | 0,06 | 0,11 | 0,32 | 70,70 | 1,03 |
| 376 | Компот из кураги, изюма, чернослива | 180/200 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,003 | 0,006 | 0,36 | 28,6 | 1,12 |
| 700 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого на обед** |  | **33,38** | **32,33** | **123,23** | **854,9** | **0,53** | **0,442** | **19,85** | **189,62** | **14,61** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 392 | Чай сладкий | 180/200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - | 0,003 | 0,03 | 10 | 0,28 |
| 701 | Хлеб витаминный | 40 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,048 | 0,018 | - | 6,9 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Салат морковно-яблочный | 60 | 0,65 | 0,11 | 5,17 | 24 | 0,032 | 0,035 | 3,75 | 14,6 | 0,65 |
| 231 | Творожные сырники со сгущенкой | 130 | 22,65 | 15,5 | 18,89 | 309,00 | 0,09 | 0,41 | 0,89 | 262,00 | 0,97 |
| 398 | Напиток из шиповника | 180/200 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 0,013 | 0,054 | 90 | 19,2 | 0,57 |
|  | **Итого за ужин** |  | **26,34** | **16,18** | **77,12** | **523** | **0,183** | **0,52** | **94,67** | **312,7** | **3,07** |
|  | **Итого за день** |  | **63,67** | **65,62** | **279,35** | **1899,9** | **1,0** | **1,0** | **125,69** | **519,62** | **20,95** |

**Примерное десятидневное меню**

**День четверг**

**Неделя вторая**

**Сезон осенний-зимний**

**Возрастная категория 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккалл) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 185 | Каша молочная пшенная | 150/200 | 6,53 | 1,60 | 37,74 | 187,09 | 0,13 | - | - | 13,93 | 1,29 |
| 3 | Хлеб с маслом | 40/8 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 0,05 | 0,04 | - | 95,3 | 0,62 |
| 397 | Какао с молоком | 180/200 | 4,2 | 3,6 | 17,28 | 118,6 | 0,05 | 0,18 | 1,6 | 152,9 | 0,54 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 368 | Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 |
|  | **Итого на завтрак** |  | **13,58** | **13,17** | **78,9** | **496,59** | **0,26** | **0,24** | **11,6** | **192,13** | **4,65** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,6 | 3,7 | 2,8 | 79,1 | 0,033 | 0,02 | 12,2 | 10,5 | 0,50 |
| 81 | Суп гороховый | 250 | 4,39 | 4,21 | 18,05 | 107,80  | 0,18 | 0,05 | 4,65 | 30,46 | 1,61 |
| 204 | Макароны  | 150 | 6,52 | 0,92 | 35,28 | 173,78 | 0,09 | 0,06 | - | 5,12 | 1,38 |
| 277 | Гуляш мясной | 100 | 10,11 | 14,27 | 8,51 | 203,00 | 0,05 | 0,10 | 0,32 | 707,0 | 1,03 |
| 376 | Компот из кураги, изюма, чернослива | 180/200 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,003 | 0,006 | 0,36 | 28,6 | 1,12 |
| 700 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого на обед** |  | **24,96** | **23,72** | **106,33** | **795,68** | **0,766** | **0,276** | **17,53** | **802,68** | **9,1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 460 | Крендель сахарный | 100 | 5,09 | 3,04 | 17,07 | 102,98 | 0,04 | 0,06 | 0,02 | 28,09 | 0,47 |
| 400 | Молоко  | 180/200 | 6,00 | 5,00 | 9,40 | 106,60 | 0,08 | 0,32 | 273 | 252,8 | 0,21 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 158 | Морковный пудинг | 130 | 6,1 | 10,3 | 205 | 198,5 | 0,08 | 0,12 | 2,4 | 74,8 | 1,2 |
| 365 | Молочный соус | 30 | 1,0 | 2,4 | 4,2 | 39,2 | 0,01 | 0,04 | 2,3 | 36,7 | 0,06 |
| 392 | Чай сладкий | 180/200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - | 0,003 | 1,82 | 10 | 0,28 |
|  | **Итого за ужин** |  | **18,25** | **20,76** | **61,16** | **487,28** | **0,21** | **0,543** | **44,33** | **402,39** | **2,22** |
|  | **Итого за день** |  | **56,79** | **59,65** | **246,39** | **1779** | **1,2** | **1,0** | **73,46** | **1397,2** | **15,97** |