
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №84» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
(МБДОУ «Детский сад №84»)

Дело № 05-03

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Начато: 01.09.2017

Окончено:

Хранить: 1 год

УТВЕРЖДЕНО МБДОУ
«Детский сад № 84»
общеразвивающего вида
комитета по образованию

города Барнаула
Заведующий МБДОУ

Для «Детский сад №84»
документов

С.А.Мигалева



ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

(используются йодсодержащие продукты: молоко, хлеб, соль)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет ическая ценност ь (ккал) | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------|--|-----------------|-------------------------|-----------|-------|---|--------------|-------|-------|-------|-------|--------------------------|-------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В1 | В2 | РР | С | Ca | Mg | P | Fe |
| | Завтрак <u>Каша манная</u> <u>молочная жидкая</u> | 200 | 5,87 | 9,95 | 26,82 | 221,38 | 0,26 | 0,04 | 0,20 | 0,45 | 0,90 | 182,1 | 30,71 | 165,96 | 0,38 |
| | <u>Кофейный напиток</u> <u>с молоком</u> | 200 | 4,32 | 4,32 | 22,43 | 143,60 | 0,23 | 0,14 | 0,32 | 1,14 | 11,60 | 191,79 | 22,70 | 140,14 | 0,20 |
| | <u>Бутерброд со</u> <u>сливочным маслом</u> | 30/5 | 2,38 | 8,9 | 1,07 | 14,52 | 0,007 | 0,009 | 0,007 | 0,072 | 0,024 | 18,20 | 1,08 | 8,28 | 0,072 |
| | Второй завтрак <u>Яблоко</u> | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 | 0,03 | 0,01 | 0,03 | 0,30 | 13,0 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 22,0 |
| | Обед <u>Борщ на мясном</u> <u>бульоне</u> | 250 | 3,86 | 4,14 | 6,77 | 99,37 | 0,025 | 0,082 | 8,38 | 1,08 | 12,47 | 73,92 | 30,97 | 159,03 | 1,10 |
| | <u>Тефтели мясо-</u> <u>крупянные</u> <u>Картофельное пюре</u> | 80 | 10,11 | 7,59 | 28,56 | 134,98 | 0,009 | 3,79 | 0,09 | 2,54 | 0,64 | 7,22 | 14,57 | 109,40 | 1,59 |
| | <u>Помидор</u> | 60 | 0,57 | - | 2,42 | 13,80 | 0,72 | 0,036 | 0,024 | 0,32 | 15,0 | 8,40 | 12,0 | 15,6 | 0,84 |
| | <u>Компот из</u> <u>сухофруктов с</u> <u>витамином С</u> | 200 | 0,31 | 0,01 4 | 24,37 | 96,76 | - | 0,003 | 0,006 | 0,12 | 0,28 | 24,68 | 6,16 | 10,78 | 0,89 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|--------------|-------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|----------------|--------------|
| <u>Хлеб пшеничный</u> | 60 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 | - | 0,04 | 0,012 | 0,37 | - | 8,0 | 5,6 | 26,0 | 0,44 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Вафли</u> | 50 | 4,16 | 0,21 | 25,88 | 215,6 | - | 0,032 | 0,032 | 0,30 | - | 17,2 | 8,8 | 48,8 | 0,72 |
| <u>Кифир</u> | 200 | 5,6 | 7,0 | 9,0 | 124,0 | 0,02 | 0,06 | 0,26 | 0,20 | 2,0 | 242,0 | 28,0 | 182,0 | 0,20 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Рыба отварная запеченная</u> | 80 | 18,28 | 3,71 | 0,43 | 106,54 | 0,019 | 2,80 | 0,08 | 1,53 | 0,27 | 30,76 | 12,99 | 193,76 | 5,14 |
| <u>Тушеная капуста</u> | 120 | 2,54 | 5,38 | 5,64 | 96,37 | 0,25 | 0,04 | 0,05 | 0,83 | 14,47 | 77,74 | 28,96 | 55,97 | 1,01 |
| <u>Чай с сахаром</u> | 200 | 0,19 | 0,05 | 14,0 | 53,06 | - | 0,0004 | 0,006 | 0,048 | 6,0 | 11,62 | 4,50 | 4,94 | 0,53 |
| <u>Хлеб пшеничный</u> | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 | - | 0,04 | 0,012 | 0,37 | - | 8,0 | 5,6 | 26,0 | 0,44 |
| Итого: | | 68,06 | 56,6 | 226,13 | 1626,64 | 1,66 | 7,23 | 18,53 | 10,69 | 80,0 | 973,30 | 246,6 | 1243,04 | 36,35 |
| | | | 1 | | | | | | | | 5 | | | |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|---|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|--------------|-------|-------|-------|-------|--------------------------|-------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В1 | В2 | РР | С | Ca | Mg | P | Fe |
| | Завтрак <u>Пудинг творожный с изюмом запеченный</u> | 150 | 12,76 | 8,89 | 13,82 | 191,75 | 0,06 | 0,05 | 0,24 | 0,39 | 0,39 | 144,50 | 21,20 | 185,07 | 0,64 |
| | <u>Соус молочный</u> | 50 | 0,78 | 0,62 | 2,99 | 17,94 | 0,003 | 0,003 | 0,02 | 0,038 | 0,06 | 23,58 | 3,02 | 18,92 | 0,04 |
| | <u>Какао на молоке</u> | 200 | 6,20 | 6,20 | 25,34 | 181,18 | 0,04 | 0,08 | 0,28 | 0,25 | 2,34 | 219,08 | 33,12 | 188,2 | 0,75 |
| | <u>Бутерброд со сливочным маслом</u> | 30/5 | 2,38 | 8,7 | 15,04 | 149,5 | 0,005 | 0,007 | 0,005 | 0,051 | 0,012 | 16,20 | 0,98 | 6,14 | 0,051 |
| | Второй завтрак <u>Сок</u> | 100 | 0,6 | - | 17,5 | 75,0 | - | 0,02 | 0,01 | 0,1 | 2,0 | | | | |
| | Обед <u>Рассольник на мясном бульоне</u> | 250 | 2,56 | 4,74 | 18,11 | 134,0 | 0,03 | 0,10 | 0,08 | 1,13 | 8,17 | 36,46 | 32,53 | 79,97 | 1,09 |
| | <u>Бефстроганов из отварной говядины</u> | 70/10 | 11,71 | 11,05 | 2,98 | 158,07 | 0,015 | 2,46 | 0,07 | 1,73 | 0,29 | 23,07 | 15,10 | 90,40 | 1,36 |
| | <u>Гречневый гарнир</u> | 150 | 3,39 | 4,71 | 8,51 | 128,94 | 0,09 | 0,11 | 0,11 | 1,02 | 3,35 | 55,67 | 24,56 | 85,28 | 0,80 |
| | <u>Огурчик</u> | 60 | 0,48 | - | 2,04 | 9,0 | 0,036 | 0,018 | 0,024 | 0,12 | 6,0 | 13,80 | 8,40 | 25,20 | 0,054 |
| | <u>Компот из свежих яблок</u> | 200 | 0,77 | 0,77 | 17,86 | 69,37 | - | 0,006 | 0,004 | 0,06 | 3,2 | 14,22 | 4,15 | 2,31 | 0,47 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|--------------|-------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| <u>Хлеб пшеничный</u> | 60 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 | - | 0,04 | 0,012 | 0,37 | - | 8,0 | 5,6 | 26,0 | 0,44 |
| Полдник <u>Булочка слобная</u> | 80 | 6,04 | 8,14 | 37,06 | 262,89 | 0,08 | 0,07 | 0,07 | 0,69 | 0,03 | 35,0 | 10,70 | 59,94 | 0,64 |
| <u>Снежок</u> | 200 | 5,80 | 6,0 | 7,20 | 106,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Ужин <u>Каша пшенная молочная жидкая</u> | 200 | 6,76 | 10,4 1 | 25,86 | 224,95 | 0,26 | 0,10 | 0,20 | 0,44 | 0,90 | 185,86 | 37,25 | 182,40 | 0,71 |
| <u>Чай с сахаром</u> | 200 | 0,19 | 0,05 | 14,0 | 53,06 | - | 0,0004 | 0,006 | 0,048 | 6,0 | 11,62 | 4,50 | 4,94 | 0,53 |
| <u>Мармелад</u> | 40 | - | - | 27,28 | 120,80 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| <u>Хлеб пшеничный</u> | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,20 | - | 0,04 | 0,012 | 0,37 | - | 8,0 | 5,6 | 26,0 | 0,44 |
| Итого: | | 66,50 | 70,9 4 | 274,47 | 2070,17 | 0,62 | 3,08 | 1,13 | 6,37 | 30,74 | 840,65 | 206,71 | 980,77 | 8,02 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------|--|-----------------|-------------------------|-----------|-------|--------------------------------------|--------------|-------|-------|-------|-------|--------------------------|-------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | Р | Fe |
| | Завтрак <u>Каша рисовая молочная жидкая с изюмом</u> | 200 | 6,04 | 9,95 | 31,33 | 239,34 | 0,26 | 0,06 | 0,21 | 0,50 | 0,90 | 188,74 | 33,54 | 175,38 | 0,56 |
| | <u>Кофейный напиток с молоком</u> | 200 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 159,56 | 0,23 | 0,14 | 0,32 | 1,14 | 11,60 | 191,79 | 22,70 | 140,14 | 0,20 |
| | <u>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</u> | 30/ 15/5 | 5,07 | 8,90 | 1,07 | 14,52 | 0,007 | 0,009 | 0,007 | 0,072 | 0,024 | 18,20 | 1,08 | 8,28 | 0,072 |
| | Второй завтрак <u>Яблоко</u> | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 | 0,03 | 0,01 | 0,03 | 0,30 | 13,0 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 22,0 |
| | Обед <u>Суп крестьянский со сметаной</u> | 250 | 3,02 | 3,98 | 16,48 | 133,14 | 0,025 | 0,18 | 0,13 | 2,10 | 14,62 | 52,61 | 42,87 | 198,02 | 1,43 |
| | <u>Шницель мясной</u> | 80 | 11,66 | 11,8 1 | 3,93 | 170,14 | 0,014 | 0,044 | 0,094 | 2,89 | 0,67 | 9,28 | 14,42 | 114,78 | 1,79 |
| | <u>Свекла тушеная</u> | 150 | 2,69 | 5,16 | 16,13 | 120,02 | - | 0,045 | 0,075 | 0,36 | 19,31 | 67,23 | 38,57 | 80,19 | 2,40 |
| | <u>Кисель витаминизированный</u> | 200 | - | - | 19,6 | 80,0 | 0,50 | 0,6 | 0,6 | 6,50 | 30,0 | 9,0 | 2,0 | - | - |
| | <u>Хлеб пшеничный</u> | 60 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,20 | - | 0,04 | 0,012 | 0,37 | - | 8,0 | 5,6 | 26,0 | 0,44 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--|
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Пряник</u> | 50 | 2,48 | 0,8 | 31,08 | 140,0 | - | 0,036 | 0,002 | 0,28 | - | 4,4 | - | 20,0 | 0,28 | |
| <u>Снежок</u> | 200 | 5,6 | 7,0 | 9,0 | 124,0 | 0,02 | 0,06 | 0,26 | 0,20 | 2,0 | 242,0 | 28,0 | 182,0 | 0,20 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Картофельное пюре</u> | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Икра кабачковая</u> | 150 | 3,39 | 4,71 | 8,51 | 128,94 | 0,09 | 0,11 | 0,11 | 1,02 | 3,35 | 55,67 | 24,56 | 85,28 | 0,80 | |
| | 50 | 0,92 | 6,04 | 3,72 | 73,15 | - | 0,009 | 0,024 | 0,19 | 3,38 | 19,78 | 7,24 | 17,86 | 0,34 | |
| <u>Чай с сахаром</u> | 200 | 4,18 | 4,32 | 5,18 | 76,32 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| <u>Хлеб пшеничный</u> | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,20 | - | 0,04 | 0,012 | 0,37 | - | 8,0 | 5,6 | 26,0 | 0,44 | |
| Итого: | | 55,82 | 68,11 | 221,13 | 1695,47 | 1,18 | 1,38 | 1,90 | 16,29 | 98,85 | 890,70 | 235,18 | 1084,93 | 30,95 | |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------|--|-----------------|-------------------------|-----------|-------|--------------------------------------|--------------|-------|--------|-------|-------|--------------------------|-------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | Р | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | <u>Сырники творожные запеченные</u> | 150 | 13,74 | 10,7 2 | 10,45 | 199,93 | 0,08 | 0,06 | 0,28 | 0,51 | 0,23 | 146,26 | 21,62 | 218,58 | 0,77 |
| | <u>Соус молочный</u> | 50 | 0,78 | 0,62 | 2,99 | 17,94 | 0,003 | 0,003 | 0,02 | 0,038 | 0,06 | 23,58 | 3,02 | 18,92 | 0,04 |
| | <u>Кофейный напиток с молоком</u> | 200 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 159,56 | 0,23 | 0,14 | 0,32 | 1,14 | 11,60 | 191,79 | 22,70 | 140,14 | 0,20 |
| | <u>Бутерброд со сливочным маслом</u> | 40/5 | 2,38 | 8,7 | 15,04 | 149,5 | - | 0,048 | 0,0024 | 0,46 | - | 7,80 | 10,5 | 24,9 | 0,48 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | <u>Сок</u> | 100 | 0,6 | - | 17,50 | 75,0 | - | 0,02 | 0,01 | 0,1 | - | - | - | - | - |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | <u>Щи со сметаной</u> | 250 | 2,11 | 3,74 | 9,22 | 80,35 | 0,025 | 0,065 | 0,065 | 0,89 | 24,68 | 65,02 | 27,0 | 53,66 | 0,79 |
| | <u>Печень тушенная в сметане</u> | 70/10 | 13,22 | 5,32 | 2,04 | 98,50 | 5,63 | 0,09 | 0,87 | 3,94 | 0,04 | 22,72 | 11,75 | 170,80 | 4,13 |
| | <u>Картофельное пюре</u> | 150 | 3,39 | 4,71 | 8,51 | 128,94 | 0,09 | 0,11 | 0,11 | 1,02 | 3,35 | 55,67 | 24,56 | 85,28 | 0,80 |
| | <u>Огурчик</u> | 60 | 0,48 | - | 2,04 | 9,0 | 0,036 | 0,018 | 0,024 | 0,12 | 6,0 | 13,80 | 8,40 | 25,20 | 0,054 |
| | <u>Компот из свежих фруктов</u> | 200 | 0,77 | 0,77 | 17,86 | 69,37 | - | 0,006 | 0,004 | 0,06 | 3,20 | 14,22 | 4,15 | 2,31 | 0,47 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| <u>Хлеб пшеничный</u> | 60 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,20 | - | 0,04 | 0,012 | 0,37 | - | 8,0 | 5,6 | 26,0 | 0,44 |
| Полдник <u>Растягай с джемом</u> | 80 | 5,39 | 8,30 | 34,49 | 248,55 | 0,09 | 0,06 | 0,08 | 0,64 | 0,10 | 31,08 | 10,37 | 58,02 | 0,66 |
| <u>Йогурт</u> | 200 | 5,80 | 6,0 | 7,2 | 106,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Ужин <u>Каша из овсяных хлопьев (Геркулес)</u> <u>молочная жидкая</u> | 200 | 6,66 | 11,0 | 22,64 | 216,44 | 0,26 | 0,11 | 0,21 | 0,33 | 0,90 | 190,82 | 46,36 | 201,2 | 0,89 |
| <u>Чай с сахаром</u> | 200 | 0,12 | 0,05 | 14,4 | 54,60 | - | 0,0004 | 0,006 | 0,048 | 6,0 | 11,62 | 4,50 | 4,94 | 0,53 |
| <u>Мармелад</u> | 40 | - | - | 27,28 | 120,80 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| <u>Хлеб пшеничный</u> | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,20 | - | 0,04 | 0,012 | 0,37 | - | 8,0 | 5,60 | 26,0 | 0,44 |
| Итого: | | 66,32 | 65,37 | 255,46 | 1924,85 | 6,4 | 0,79 | 2,01 | 9,94 | 56,16 | 790,38 | 206,13 | 1055,95 | 10,96 |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------|--|-----------------|-------------------------|-------|-------|--------------------------------------|--------------|-------|-------|-------|-------|--------------------------|-------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | Р | Fe |
| | Завтрак <u>Каша из пшена и риса молочная жидкая (Дружба)</u> | 200 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223,17 | 0,26 | 0,07 | 0,20 | 0,44 | 0,90 | 183,98 | 33,98 | 174,18 | 0,54 |
| | <u>Какао на молоке</u> | 200 | 6,20 | 6,20 | 25,34 | 181,18 | 0,04 | 0,08 | 0,28 | 0,25 | 2,34 | 219,08 | 33,12 | 188,20 | 0,75 |
| | <u>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</u> | 30/ 15/5 | 5,07 | 8,9 | 1,07 | 14,52 | 0,007 | 0,009 | 0,007 | 0,072 | 0,024 | 18,20 | 1,08 | 8,28 | 0,072 |
| | Второй завтрак <u>Яблоко</u> | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 | 0,03 | 0,01 | 0,03 | 0,30 | 13,0 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 22,0 |
| | Обед <u>Суп картофельный со сметаной</u> | 250 | 4,74 | 4,48 | 19,37 | 158,77 | 0,025 | 0,18 | 0,13 | 2,10 | 14,62 | 52,61 | 42,87 | 198,02 | 1,43 |
| | <u>Суфле из отварного мяса</u> | 80 | 14,51 | 12,2 | 4,52 | 186,92 | 0,008 | 0,04 | 0,14 | 2,11 | 0,08 | 57,14 | 18,08 | 145,14 | 1,82 |
| | <u>Морковь тушеная</u> | 150 | 3,18 | 6,72 | 7,05 | 120,47 | 0,31 | 0,05 | 0,06 | 1,04 | 18,09 | 97,17 | 36,20 | 69,96 | 1,26 |
| | <u>Компот из сухофруктов с витамином С</u> | 200 | 0,31 | 0,014 | 24,37 | 96,76 | - | 0,003 | 0,006 | 0,12 | 0,28 | 24,68 | 6,16 | 10,78 | 0,89 |
| | <u>Хлеб пшеничный</u> | 60 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 | - | 0,04 | 0,012 | 0,37 | - | 8,0 | 5,6 | 26,0 | 0,44 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Печенье</u> | 50 | 2,25 | 0,35 | 20,43 | 125,10 | - | 0,024 | 0,032 | 0,28 | - | 6,0 | 3,9 | 20,7 | 0,3 | |
| <u>Сок</u> | 200 | 0,6 | - | 17,55 | 75,0 | - | 0,02 | 0,01 | 0,1 | 2,0 | - | - | - | - | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Вермишель отварная в молоке жидкая</u> | 200 | 6,59 | 9,0 | 20,65 | 187,04 | 0,25 | 0,04 | 0,15 | 0,33 | 0,90 | 106,0 | 23,25 | 120,78 | 0,46 | |
| <u>Кисель витаминизированный</u> | 200 | - | - | 19,6 | 80,0 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 6,50 | 30,0 | 9,0 | 2,0 | - | - | |
| <u>Хлеб пшеничный</u> | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 | - | 0,04 | 0,012 | 0,37 | - | 8,0 | 5,6 | 26,0 | 0,44 | |
| Итого: | | 55,74 | 58,68 | 236,47 | 1685,33 | 1,44 | 1,18 | 1,66 | 14,28 | 80,23 | 805,86 | 220,83 | 999,04 | 30,40 | |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------|--|-----------------|-------------------------|-------|-------|--------------------------------------|--------------|-------|--------|------|-------|--------------------------|-------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | Р | Fe |
| | Завтрак <u>Каша гречневая с маслом</u> | 200 | 6,98 | 10,41 | 25,0 | 222,37 | 0,268 | 0,10 | 0,23 | 0,94 | 0,90 | 184,48 | 60,41 | 195,27 | 1,50 |
| | <u>Кофейный напиток с молоком</u> | 200 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 159,56 | 0,23 | 0,14 | 0,32 | 1,14 | 11,60 | 191,79 | 2,70 | 140,14 | 0,20 |
| | <u>Бутерброд со сливочным маслом</u> | 30/5 | 2,38 | 8,7 | 15,04 | 149,5 | - | 0,048 | 0,0024 | 0,46 | - | 7,80 | 10,5 | 24,9 | 0,48 |
| | Второй завтрак <u>Сок</u> | 100 | 0,6 | - | 17,50 | 75,0 | - | 0,02 | 0,01 | 0,1 | 2,0 | - | - | - | - |
| | Обед <u>Суп гороховый</u> | 250 | 4,67 | 3,43 | 12,73 | 109,74 | 0,025 | 0,12 | 0,10 | 1,20 | 12,35 | 62,26 | 32,56 | 177,52 | 1,30 |
| | <u>Гуляш в томатно- соусе</u> | 70/10 | 11,37 | 11,30 | 2,54 | 158,54 | 0,003 | 0,04 | 0,10 | 2,92 | 0,54 | 17,07 | 19,49 | 122,41 | 1,78 |
| | <u>Макароны отварные</u> | 150 | 5,87 | 8,12 | 38,34 | 229,77 | 0,05 | 0,06 | 0,02 | 0,54 | - | 6,93 | 8,33 | 38,36 | 8,25 |
| | <u>Огурчик</u> | 60 | 0,48 | - | 2,04 | 9,0 | 0,036 | 0,018 | 0,024 | 0,12 | 6,0 | 13,80 | 8,40 | 25,20 | 0,054 |
| | <u>Компот из свежих фруктов</u> | 200 | 0,77 | 0,77 | 17,86 | 69,37 | - | 0,006 | 0,004 | 0,06 | 3,20 | 14,22 | 4,15 | 2,31 | 0,47 |
| | <u>Хлеб пшеничный</u> | 60 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,20 | - | 0,04 | 0,012 | 0,37 | - | 8,0 | 5,6 | 26,0 | 0,44 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--|
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Пряник</u> | 50 | 2,48 | 0,8 | 31,08 | 140,0 | - | 0,04 | 0,002 | 0,28 | - | 4,40 | - | 20,0 | 0,28 | |
| <u>Кифир</u> | 200 | 5,6 | 7,0 | 9,0 | 124,0 | 0,02 | 0,06 | 0,26 | 0,20 | 2,0 | 242,0 | 28,0 | 182,0 | 0,20 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Рагу овощное</u> | 200 | 5,0 | 6,78 | 19,54 | 169,78 | 0,12 | 0,12 | 0,16 | 1,62 | 11,20 | 127,36 | 50,50 | 143,50 | 1,42 | |
| <u>Чай с сахаром</u> | 200 | 0,12 | 0,05 | 14,4 | 54,60 | - | 0,0004 | 0,006 | 0,048 | 6,0 | 11,62 | 4,50 | 4,94 | 0,53 | |
| <u>Хлеб пшеничный</u> | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,20 | - | 0,04 | 0,012 | 0,37 | - | 8,0 | 5,60 | 26,0 | 0,44 | |
| Итого: | | 57,20 | 62,80 | 268,87 | 1861,63 | 0,77 | 0,84 | 1,26 | 10,27 | 53,79 | 899,73 | 240,74 | 1128,55 | 17,34 | |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------|--|-----------------|-------------------------|-------|-------|--------------------------------------|--------------|-------|-------|-------|-------|--------------------------|-------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | Р | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | <u>Пудинг творожный</u> | 150 | 13,60 | 9,26 | 9,92 | 183,14 | 0,10 | 0,004 | 0,025 | 0,39 | 0,27 | 146,93 | 20,20 | 190,64 | 0,57 |
| | <u>Соус сметанный сладкий</u> | 50 | 0,91 | 1,28 | 2,99 | 30,18 | 0,03 | 0,007 | 0,026 | 0,042 | 0,070 | 27,50 | 3,42 | 21,58 | 0,54 |
| | <u>Какао на молоке</u> | 200 | 6,20 | 6,20 | 25,34 | 181,18 | 0,04 | 0,08 | 0,28 | 0,25 | 2,34 | 219,08 | 33,12 | 188,2 | 0,75 |
| | <u>Бутерброд со сливочным маслом</u> | 30/5 | 2,38 | 8,7 | 15,04 | 149,5 | 0,005 | 0,007 | 0,005 | 0,051 | 0,012 | 16,20 | 0,98 | 6,14 | 0,051 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | <u>Фрукты</u> | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 | 0,03 | 0,01 | 0,03 | 0,30 | 13,0 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 22,0 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | <u>Суп полевой со сметаной</u> | 250 | 3,43 | 4,65 | 14,18 | 139,98 | 0,024 | 0,14 | 0,051 | 0,95 | 5,58 | 47,95 | 44,43 | 106,93 | 1,30 |
| | <u>Котлета</u> | 70 | 11,69 | 11,8 | 3,93 | 170,14 | 0,05 | 0,14 | 17,50 | 3,22 | 8,58 | 22,80 | 33,34 | 173,52 | 2,82 |
| | <u>Тушеная капуста</u> | 150 | 3,18 | 6,72 | 7,05 | 120,47 | 0,31 | 0,05 | 0,06 | 1,04 | 18,09 | 97,17 | 36,20 | 69,96 | 1,26 |
| | <u>Огурчик</u> | 60 | 0,48 | - | 2,04 | 9,0 | 0,036 | 0,018 | 0,024 | 0,12 | 6,0 | 13,80 | 8,40 | 25,20 | 0,054 |
| | <u>Кисель</u> | 200 | 0,31 | 0,014 | 24,37 | 96,76 | - | 0,003 | 0,006 | 0,12 | 0,28 | 24,68 | 6,16 | 10,78 | 0,89 |
| | <u>Хлеб пшеничный</u> | 60 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 | - | 0,04 | 0,012 | 0,37 | - | 8,0 | 5,6 | 26,0 | 0,44 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--|
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Булочка с джемом</u> | 80 | 5,39 | 8,30 | 34,49 | 248,55 | 0,09 | 0,06 | 0,08 | 0,64 | 0,10 | 31,08 | 10,37 | 58,02 | 0,66 | |
| <u>Снежок</u> | 200 | 5,80 | 6,0 | 7,20 | 106,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Каша рисовая молочная жидкая</u> | 200 | 6,76 | 10,41 | 25,86 | 224,95 | 0,26 | 0,10 | 0,20 | 0,44 | 0,90 | 185,86 | 37,25 | 182,40 | 0,71 | |
| <u>Чай с сахаром</u> | 200 | 0,19 | 0,05 | 14,0 | 53,06 | - | 0,0004 | 0,006 | 0,048 | 6,0 | 11,62 | 4,50 | 4,94 | 0,53 | |
| <u>Мармелад</u> | 40 | - | - | 27,28 | 120,80 | | | | | | | | | | |
| <u>Хлеб пшеничный</u> | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,20 | - | 0,04 | 0,012 | 0,37 | - | 8,0 | 5,6 | 26,0 | 0,44 | |
| Итого: | | 63,66 | 66,95 | 262,36 | 1987,19 | 0,67 | 0,66 | 18,09 | 7,33 | 43,13 | 779,50 | 222,37 | 1031,35 | 31,75 | |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------|---|-----------------|-------------------------|-------|-------|--------------------------------------|--------------|-------|-------|------|-------|--------------------------|-------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | Р | Fe |
| | Завтрак <u>Каша пшеничная молочная жидкая</u> | 200 | 6,98 | 10,41 | 25,0 | 222,37 | 0,26 | 0,10 | 0,23 | 0,94 | 0,90 | 184,48 | 60,41 | 195,27 | 1,50 |
| | <u>Кофейный напиток с молоком</u> | 200 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 159,56 | 0,23 | 0,14 | 0,32 | 1,14 | 11,60 | 191,79 | 22,70 | 140,14 | 0,20 |
| | <u>Бутерброд со сливочным маслом</u> | 30/5 | 2,38 | 8,70 | 1,50 | 14,95 | - | 0,048 | 0,002 | 0,46 | - | 7,80 | 10,50 | 24,90 | 0,48 |
| | Второй завтрак <u>Яблоко</u> | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46,0 | 0,03 | 0,01 | 0,03 | 0,30 | 13,0 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 22,0 |
| | Обед <u>Суп овощной со сметаной</u> | 250 | 4,53 | 2,06 | 10,74 | 92,38 | 0,01 | 0,19 | 0,17 | 2,18 | 17,95 | 50,18 | 43,92 | 388,53 | 1,13 |
| | <u>Гуляш в сметанном соусе</u> | 70/10 | 9,21 | 6,59 | 1,89 | 137,74 | 0,002 | 0,03 | 6,23 | 1,86 | 0,29 | 15,27 | 15,12 | 96,85 | 1,43 |
| | <u>Пюре картофельное</u> | 150 | 3,39 | 4,71 | 8,51 | 128,94 | 0,09 | 0,11 | 0,11 | 1,02 | 3,35 | 55,67 | 24,56 | 85,28 | 0,80 |
| | <u>Компот из сухофруктов</u> | 200 | 0,31 | 0,01 | 24,37 | 96,76 | - | 0,003 | 0,006 | 0,12 | 0,28 | 24,68 | 6,16 | 10,78 | 0,89 |
| | <u>Хлеб пшеничный</u> | 60 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,20 | - | 0,04 | 0,012 | 0,37 | - | 8,0 | 5,6 | 26,0 | 0,44 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--|
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Вафли</u> | 50 | 4,16 | 0,21 | 25,88 | 215,60 | - | 0,032 | 0,032 | 0,30 | - | 17,2 | 8,80 | 48,80 | 0,72 | |
| <u>Кифир</u> | 200 | 5,6 | 7,0 | 9,0 | 124,0 | 0,02 | 0,06 | 0,26 | 0,20 | 2,0 | 242,0 | 28,0 | 182,0 | 0,20 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Суфле из отварной рыбы</u> | 140 | 17,43 | 2,19 | 3,01 | 88,59 | 0,03 | 0,007 | 0,007 | 0,94 | 0,035 | 35,93 | 10,75 | 142,23 | 0,19 | |
| <u>Помидор</u> | 60 | 0,57 | - | 2,42 | 13,80 | 0,72 | 0,04 | 0,02 | 0,32 | 15,0 | 8,40 | 12,0 | 15,60 | 0,84 | |
| <u>Хлеб пшеничный</u> | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,20 | - | 0,04 | 0,012 | 0,37 | - | 8,0 | 5,6 | 26,0 | 0,44 | |
| <u>Чай с сахаром</u> | 200 | 0,19 | 0,05 | 14,0 | 53,06 | - | 0,0004 | 0,006 | 0,05 | 6,0 | 11,62 | 4,50 | 4,94 | 0,53 | |
| Итого: | | 66,03 | 47,37 | 201,42 | 1584,15 | 1,39 | 1,29 | 7,45 | 10,57 | 70,41 | 877,02 | 267,62 | 1398,32 | 31,79 | |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци и | Пищевые вещества (г) | | | Энергет ическая ценност ь (ккал) | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------|--|---------------------|-------------------------|-------|-------|---|--------------|-------|-------|-------|-------|--------------------------|-------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | Р | Fe |
| | Завтрак <u>Сырники творожные</u> | 150 | 11,08 | 7,53 | 8,73 | 151,64 | 0,10 | 0,05 | 0,25 | 0,39 | 0,28 | 150,18 | 20,61 | 194,39 | 0,58 |
| | <u>Соус молочный</u> | 50 | 0,78 | 0,62 | 2,99 | 17,94 | 0,003 | 0,003 | 0,02 | 0,038 | 0,06 | 23,58 | 3,02 | 18,92 | 0,04 |
| | <u>Какао на молоке</u> | 200 | 6,20 | 6,20 | 25,34 | 181,18 | 0,04 | 0,08 | 0,28 | 0,25 | 2,34 | 219,08 | 33,12 | 188,2 | 0,75 |
| | <u>Бутерброд со сливочным маслом</u> | 30/5 | 2,38 | 8,7 | 15,04 | 149,5 | 0,005 | 0,007 | 0,005 | 0,051 | 0,012 | 16,20 | 0,98 | 6,14 | 0,051 |
| | Второй завтрак <u>Сок</u> | 100 | 0,6 | - | 17,5 | 75,0 | - | 0,02 | 0,01 | 0,1 | 2,0 | - | - | - | - |
| | Обед <u>Суп лапша на курином бульоне</u> | 250 | 4,36 | 0,69 | 18,16 | 107,04 | - | 0,10 | 0,009 | 1,57 | 3,70 | 29,48 | 28,24 | 345,18 | 0,72 |
| | <u>Суфле из отварной курицы</u> | 80 | 16,87 | 13,54 | 3,53 | 184,14 | 12,48 | 0,09 | 0,16 | 3,14 | 0,57 | 46,12 | 17,82 | 91,44 | 1,10 |
| | <u>Капуста тушеная</u> | 150 | 3,18 | 6,72 | 7,05 | 120,47 | 0,31 | 0,05 | 0,06 | 1,04 | 18,09 | 97,17 | 36,20 | 69,96 | 1,26 |
| | <u>Компот из свежих яблок</u> | 200 | 0,77 | 0,77 | 17,86 | 69,37 | - | 0,006 | 0,004 | 0,06 | 3,2 | 14,22 | 4,15 | 2,31 | 0,47 |
| | <u>Хлеб пшеничный</u> | 60 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 | - | 0,04 | 0,012 | 0,37 | - | 8,0 | 5,6 | 26,0 | 0,44 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--|
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Булочка дорожная</u> | 80 | 6,04 | 8,14 | 37,06 | 262,89 | 0,08 | 0,07 | 0,07 | 0,69 | 0,03 | 35,0 | 10,70 | 59,94 | 0,64 | |
| <u>Йогурт</u> | 200 | 5,80 | 6,0 | 7,20 | 106,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Овощи тушеные в молоке</u> | 200 | 6,0 | 7,10 | 19,24 | 164,76 | 0,12 | 0,16 | 0,20 | 1,60 | 36,48 | 123,72 | 54,16 | 160,90 | 1,92 | |
| <u>Чай с сахаром</u> | 200 | 0,19 | 0,05 | 14,0 | 53,06 | - | 0,0004 | 0,006 | 0,048 | 6,0 | 11,62 | 4,50 | 4,94 | 0,53 | |
| <u>Хлеб пшеничный</u> | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,20 | - | 0,04 | 0,012 | 0,37 | - | 8,0 | 5,6 | 26,0 | 0,44 | |
| Итого: | | 70,33 | 66,70 | 232,58 | 1833,40 | 13,14 | 0,70 | 1,09 | 9,58 | 70,76 | 782,37 | 224,70 | 1194,32 | 8,94 | |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци и | Пищевые вещества (г) | | | Энергет ическая ценност ь (ккал) | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------|---|---------------------|-------------------------|-------|-------|---|--------------|-------|-------|-------|-------|--------------------------|-------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В1 | В2 | РР | С | Са | Mg | Р | Fe |
| | Завтрак <u>Каша манная</u> <u>молочная жидкая</u> | 200 | 5,87 | 9,95 | 26,82 | 221,38 | 0,26 | 0,04 | 0,20 | 0,45 | 0,90 | 182,1 | 30,71 | 165,96 | 0,38 |
| | <u>Кофейный напиток с</u> <u>молоком</u> | 200 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 159,56 | 0,23 | 0,14 | 0,32 | 1,14 | 11,60 | 191,79 | 22,70 | 140,14 | 0,20 |
| | <u>Бутерброд с сыром и</u> <u>сливочным маслом</u> | 20/ 15/5 | 5,07 | 8,90 | 10,68 | 145,24 | 0,07 | 0,09 | 0,07 | 0,072 | 0,024 | 18,22 | 1,08 | 8,28 | 0,072 |
| | Второй завтрак <u>Яблоко</u> | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 | 0,03 | 0,01 | 0,03 | 0,30 | 13,0 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 22,0 |
| | Обед <u>Суп свекольный со</u> <u>сметаной</u> | 250 | 8,48 | 3,05 | 20,16 | 154,89 | 0,015 | 0,28 | 0,10 | 1,45 | 5,32 | 58,79 | 46,01 | 187,43 | 2,65 |
| | <u>Мясо отварное</u> <u>тушеное с</u> <u>картофелем по-</u> <u>домашнему</u> | 50/ 150 | 12,41 | 11,24 | 13,08 | 210,38 | 0,03 | 0,11 | 0,12 | 3,0 | 6,0 | 26,4 | 36,87 | 152,12 | 2,30 |
| | <u>Помидор</u> | 60 | 0,57 | - | 2,42 | 13,80 | 0,72 | 0,036 | 0,024 | 0,32 | 3,35 | 55,67 | 24,56 | 85,28 | 0,80 |
| | <u>Компот из</u> <u>сухофруктов с</u> <u>витамином С</u> | 200 | 0,31 | 0,014 | 24,37 | 96,76 | - | 0,003 | 0,006 | 0,12 | 15,0 | 8,40 | 12,0 | 15,6 | 0,84 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| <u>Хлеб пшеничный</u> | 60 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 | - | 0,04 | 0,012 | 0,37 | - | 8,0 | 5,6 | 26,0 | 0,44 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Печенье</u> | 50 | 2,25 | 0,35 | 20,43 | 125,10 | - | 0,024 | 0,032 | 0,28 | - | 6,0 | 3,9 | 20,7 | 0,30 |
| <u>Сок</u> | 200 | 0,6 | - | 17,5 | 75,0 | - | 0,02 | 0,01 | 0,1 | 2,0 | - | - | - | - |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Морковь тушеная в молоке с зеленым горошком</u> | 200 | 5,64 | 6,08 | 16,56 | 140,82 | 0,12 | 0,14 | 0,18 | 1,66 | 8,73 | 147,88 | 69,84 | 168,34 | 1,46 |
| <u>Чай с сахаром</u> | 200 | 0,19 | 0,05 | 14,0 | 53,06 | - | 0,0004 | 0,006 | 0,048 | 6,0 | 11,62 | 4,50 | 4,94 | 0,53 |
| <u>Мармелад</u> | 40 | - | - | 27,28 | 120,80 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| <u>Хлеб пшеничный</u> | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 | - | 0,04 | 0,012 | 0,37 | - | 8,0 | 5,6 | 26,0 | 0,44 |
| Итого: | | 52,67 | 45,03 | 268,40 | 1753,19 | 1,61 | 0,95 | 1,11 | 9,58 | 69,92 | 738,87 | 272,37 | 1011,79 | 32,45 |

Итого в среднем

за один день

первой десятидневки:

62,23 60,86 244,73 1802,20 2,89 1,81 5,42 10,49 65,40 837,84 234,33 1112,81 23,90