

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида № 19  
муниципальное образование Кавказский район**

**Утверждено**  
**заведующий МБДОУ д/с-о/в №19**  
*Н.С. Асташкина*  
**приказ №39/1-п от 10.01.2022г.**



**10-дневное меню на  
зима - весна период  
для детей от 1,5 до 3-х лет**



<b>526</b>	<b>Компот из свежих плодов</b>	<b>150</b>	<b>0,36</b>	<b>0,14</b>	<b>16,63</b>	<b>69,1</b>	<b>0,014</b>		<b>3,1</b>	<b>15,8</b>	<b>0,79</b>
	Яблоки свежие-33										
	Сахар-10										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>1,14</b>	<b>0,12</b>	<b>7,38</b>	<b>35,25</b>	<b>0,017</b>		<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,17</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,96</b>	<b>0,35</b>	<b>9,93</b>	<b>51,80</b>	<b>0,053</b>		<b>0,0278</b>	<b>10,41</b>	<b>1,160</b>
<b>Полдник</b>											
<b>124</b>	<b>Икра свекольная</b>	<b>60</b>	<b>1,44</b>	<b>4,26</b>	<b>6,06</b>	<b>55,2</b>	<b>0,018</b>		<b>4,74</b>	<b>26,4</b>	<b>1,05</b>
	Свекла-58										
	Лук репчатый-13										
	Томатная паста-17										
	Масло растительное-5										
<b>307</b>	<b>Омлет натуральный</b>	<b>90</b>	<b>8,532</b>	<b>13,25</b>	<b>2,28</b>	<b>161,49</b>	<b>0,061</b>		<b>0,305</b>	<b>80,75</b>	<b>1,523</b>
	Яйцо-69										
	Молоко-39										
	Масло сливочное-3										
<b>514</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>1,94</b>	<b>11,44</b>	<b>56,8</b>	<b>0,028</b>		<b>1,11</b>	<b>90,72</b>	<b>0,07</b>
	Кофейный напиток-1,5										
	Молоко-72										
	Сахар-7										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>1,14</b>	<b>0,12</b>	<b>7,38</b>	<b>35,25</b>	<b>0,017</b>		<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,17</b>
	<b>Итого за I день:</b>		<b>40,49</b>	<b>41,674</b>	<b>129,402</b>	<b>1031,8</b>	<b>0,445</b>		<b>26,4928</b>	<b>462,19</b>	<b>11,281</b>



	Яйцо-4,6										
	масло сливочное-1,3										
	Молоко-10										
<b>428</b>	<b>Капуста тушеная</b>	<b>100</b>	<b>3,66</b>	<b>3,56</b>	<b>3,86</b>	<b>62,37</b>	<b>0,039</b>		<b>16,83</b>	<b>60,39</b>	<b>0,99</b>
	Капуста белокачанная-130										
	масло сливочное-4										
	Морковь-8										
	Лук репчатый-7										
	Томатная паста-8										
	Мука пшеничная-1										
<b>524</b>	<b>Кисель из сока плодово-ягодного</b>	<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0,089</b>	<b>29,1</b>	<b>118</b>	<b>0,0059</b>		<b>1,94</b>	<b>16,4</b>	<b>0,15</b>
	Сок пл.яг-45										
	Крахмал картофельный-7										
	Сахар-18										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>1,14</b>	<b>0,12</b>	<b>7,38</b>	<b>35,25</b>	<b>0,017</b>		<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,17</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,96</b>	<b>0,35</b>	<b>9,93</b>	<b>51,80</b>	<b>0,053</b>		<b>0,0278</b>	<b>10,41</b>	<b>1,160</b>
<b>Полдник</b>											
<b>319</b>	<b>Запеканка из творога</b>	<b>70</b>	<b>11,18</b>	<b>11,74</b>	<b>11,13</b>	<b>197,98</b>	<b>0,032</b>		<b>0,279</b>	<b>138,35</b>	<b>0,47</b>
	Творог-66										
	Крупа манная-4										
	Яйцо-2										
	Сахар-4										
	Сметана-2										
	Мука пшеничная-2										
	масло сливочное-2										
<b>449</b>	<b>Соус молочный сладкий</b>	<b>20</b>	<b>0,52</b>	<b>1,27</b>	<b>3,14</b>	<b>26,1</b>	<b>0,0066</b>		<b>0,146</b>	<b>18,02</b>	<b>0,03</b>
	Молоко-15										
	Мука пшеничная-1										
	масло сливочное-0,8										
	Сахар-2										
<b>506</b>	<b>Чай с сахаром (2-й вариант)</b>	<b>150</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>11,21</b>	<b>45</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>3,73</b>	<b>0,3</b>
	Чай заварка-0,36										
	Сарар-11										
	<b>Итого за II день</b>		<b>47,273</b>	<b>40,263</b>	<b>149,63</b>	<b>1153,10</b>	<b>0,7025</b>		<b>37,817</b>	<b>816,20</b>	<b>6,433</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
<b>171</b>	<b>Суп молочный с мак. изд.</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,73</b>	<b>17,08</b>	<b>131</b>	<b>0,068</b>		<b>0,83</b>	<b>147,9</b>	<b>0,32</b>
	Молоко-126										
	Масло сливочное-1,8										
	Сахар-1,4										
	Вермшель-14										
<b>508</b>	<b>Чай с молоком (1-й вариант)</b>	<b>150</b>	<b>1,12</b>	<b>0,97</b>	<b>11,87</b>	<b>60,51</b>	<b>0,029</b>		<b>0,97</b>	<b>94,86</b>	<b>0,29</b>
	Чай-заварка-0,7										
	Сахар-11										
	Молоко-37										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>1,14</b>	<b>0,12</b>	<b>7,38</b>	<b>35,25</b>	<b>0,017</b>		<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,17</b>
<b>608</b>	<b>Кондитерское изделие (пряник)</b>	<b>25</b>	<b>1,46</b>	<b>1,16</b>	<b>18,6</b>	<b>90,7</b>	<b>0,019</b>		<b>0</b>	<b>2,7</b>	<b>0,19</b>
<b>II завтрак</b>											
<b>537</b>	<b>Сок яблочный</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>0,015</b>		<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>											
<b>17</b>	<b>Капуста квашеная</b>	<b>52</b>	<b>0,76</b>	<b>2,11</b>	<b>1,26</b>	<b>27,8</b>	<b>0,0084</b>		<b>12,62</b>	<b>20,2</b>	<b>0,252</b>
	Капуста квашеная-66										
	Масло растительное-2										
<b>148</b>	<b>Суп из овощей с фасолью</b>	<b>180</b>	<b>2,64</b>	<b>3,17</b>	<b>10,99</b>	<b>56,3</b>	<b>0,08</b>		<b>11,3</b>	<b>35,8</b>	<b>1,04</b>
	Картофель-36										
	Капуста свежая-34										
	Морковь-9										
	Лук репчатый-10										
	Фасоль-7										
	Масло сливочное-3,6										
<b>411</b>	<b>Плов из отварной птицы</b>	<b>131</b>	<b>9,05</b>	<b>8,98</b>	<b>21,43</b>	<b>203,05</b>	<b>0,016</b>		<b>0,73</b>	<b>18,66</b>	<b>0,73</b>
	Грудка куриная-149										
	Масло растительное-6										
	Лук репчатый-12										
	Морковь-8										
	Крупа рисовая-23										
<b>527</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>82</b>	<b>0,007</b>		<b>0,37</b>	<b>21</b>	<b>1,12</b>
	Смесь сухофруктов-18										
	Сахар-11										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>1,14</b>	<b>0,12</b>	<b>7,38</b>	<b>35,25</b>	<b>0,017</b>		<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,17</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,96</b>	<b>0,35</b>	<b>9,93</b>	<b>51,80</b>	<b>0,053</b>		<b>0,0278</b>	<b>10,41</b>	<b>1,160</b>

<b>Полдник</b>											
<b>113</b>	<b>Овощи натуральные соленые</b>	<b>68</b>	<b>0,703</b>	<b>0,064</b>	<b>2,24</b>	<b>12,8</b>	<b>0,006</b>		<b>9,59</b>	<b>6,4</b>	<b>0,703</b>
	Помидор соленый-73										
<b>338</b>	<b>Рыба отварная</b>	<b>70</b>	<b>12,38</b>	<b>0,49</b>	<b>0,28</b>	<b>55,00</b>	<b>0,041</b>		<b>0,42</b>	<b>16,00</b>	<b>0,28</b>
	Минтай-117										
	Лук репчатый-3										
	Морковь-3										
<b>434</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>80</b>	<b>1,68</b>	<b>3,52</b>	<b>8,72</b>	<b>74,00</b>	<b>0,07</b>		<b>2,72</b>	<b>21,00</b>	<b>0,56</b>
	Картофель-90(96,103,112)										
	Молоко-13										
	Масло сливочное-4										
<b>514</b>	<b>Кофейный напиток с молоком(2-й вариант)</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>1,94</b>	<b>11,44</b>	<b>56,8</b>	<b>0,028</b>		<b>1,11</b>	<b>90,72</b>	<b>0,07</b>
	Кофейный напиток-1,5										
	Молоко-72										
	Сахар-7										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>1,14</b>	<b>0,12</b>	<b>7,38</b>	<b>35,25</b>	<b>0,017</b>		<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,17</b>
	<b>Итого за III день:</b>		<b>43,689</b>	<b>27,994</b>	<b>171,330</b>	<b>1076,51</b>	<b>0,4914</b>		<b>43,69</b>	<b>505,15</b>	<b>9,325</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
<b>99</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>20</b>	<b>1,23</b>	<b>3,42</b>	<b>8,29</b>	<b>67,5</b>	<b>0,017</b>		<b>0</b>	<b>3,7</b>	<b>0,18</b>
	Масло сливочное-5										
	Хлеб пшеничный-15										
<b>170</b>	<b>Суп молочный из хлопьев овсяных «Геркулес»</b>	<b>180</b>	<b>4,33</b>	<b>4,64</b>	<b>14,86</b>	<b>119</b>	<b>0,05</b>		<b>1,15</b>	<b>140</b>	<b>0,23</b>
	Крупа «Геркулес»-11										
	Молоко-126										
	Масло сливочное-1,8										
<b>506</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>11,21</b>	<b>45</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>3,73</b>	<b>0,3</b>
	Чай-заварка-0,36										
	Сахар-11										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>1,14</b>	<b>0,12</b>	<b>7,38</b>	<b>35,25</b>	<b>0,017</b>		<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,17</b>
<b>II завтрак</b>											
<b>118</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>133</b>	<b>0,532</b>	<b>0,532</b>	<b>13,03</b>	<b>62,51</b>	<b>0,04</b>		<b>13,3</b>	<b>21,28</b>	<b>2,93</b>
	Яблоко-149										
<b>Обед</b>											
<b>113</b>	<b>Овощи натуральные соленые</b>	<b>68</b>	<b>0,518</b>	<b>0,064</b>	<b>1,102</b>	<b>8,42</b>	<b>0,013</b>		<b>3,24</b>	<b>14,9</b>	<b>0,388</b>
	Огурец соленый-71										
<b>152</b>	<b>Суп картофельный с макар.изд</b>	<b>180</b>	<b>1,94</b>	<b>2,05</b>	<b>13,55</b>	<b>80,0</b>	<b>0,76</b>		<b>6,00</b>	<b>11,00</b>	<b>0,68</b>
	Картофель-72(77,83,90)										
	макар.изд.-7										
	Морковь-9										
	Масло растительное-1,8										
	Лук репчатый-9										
<b>376</b>	<b>Бифштекс рубленый</b>	<b>40/20</b>	<b>11,58</b>	<b>7,21</b>	<b>1,19</b>	<b>115,87</b>	<b>0,0284</b>		<b>0</b>	<b>5,11</b>	<b>1,14</b>
	Говядина котлетное мясо-61										
	Масло сливочное-1										
<b>452</b>	<b>Соус сметанный натуральный</b>	<b>20</b>	<b>0,55</b>	<b>3,82</b>	<b>1,21</b>	<b>41,51</b>	<b>0,006</b>		<b>0,027</b>	<b>15,28</b>	<b>0,036</b>
	Сметана-18										
	Мука пшеничная-1										
	Масло сливочное-1										
<b>179</b>	<b>Картофель отварной</b>	<b>80</b>	<b>1,5</b>	<b>3,3</b>	<b>10,2</b>	<b>76</b>	<b>0,08</b>		<b>11,1</b>	<b>8,8</b>	<b>0,6</b>



	Картофель-106(114,121,132)										
	Масло сливочное-4										
<b>524</b>	<b>Кисель из сока плодово-ягодного</b>	<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0,089</b>	<b>29,1</b>	<b>118</b>	<b>0,0059</b>		<b>1,94</b>	<b>16,4</b>	<b>0,15</b>
	Сок пл.яг-45										
	Крахмал картофельный-7										
	Сахар-18										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>1,14</b>	<b>0,12</b>	<b>7,38</b>	<b>35,25</b>	<b>0,017</b>		<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,17</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,96</b>	<b>0,35</b>	<b>9,93</b>	<b>51,80</b>	<b>0,053</b>		<b>0,0278</b>	<b>10,41</b>	<b>1,160</b>
<b>Полдник</b>											
<b>324</b>	<b>Пудинг из творога с рисом</b>	<b>87</b>	<b>12,06</b>	<b>11,89</b>	<b>16,3</b>	<b>224,4</b>	<b>0,04</b>		<b>0,17</b>	<b>101,5</b>	<b>0,58</b>
	Творог-67										
	Крупа рисовая-13										
	Яйцо-6										
	Сахар-5										
	Сметана-2										
	масло сливочное-2										
<b>449</b>	<b>Соус молочный сладкий</b>	<b>20</b>	<b>0,52</b>	<b>1,27</b>	<b>3,14</b>	<b>26,1</b>	<b>0,0066</b>		<b>0,146</b>	<b>18,02</b>	<b>0,03</b>
	Молоко-15										
	Мука пшеничная-1										
	масло сливочное-0,8										
	Сахар-2										
<b>535</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>150</b>	<b>7,47</b>	<b>4,78</b>	<b>12,7</b>	<b>129,9</b>	<b>0,044</b>		<b>0,89</b>	<b>177,8</b>	<b>0,15</b>
	Йогурт-154										
	<b>Итого за IV день:</b>		<b>46,69</b>	<b>43,66</b>	<b>160,572</b>	<b>1236,51</b>	<b>0,493</b>		<b>37,991</b>	<b>553,93</b>	<b>8,894</b>

V день: пятница Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 2- 3 лет



<b>527</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>82</b>	<b>0,007</b>		<b>0,37</b>	<b>21</b>	<b>1,12</b>
	Смесь сухофруктов-18										
	Сахар-11										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>1,14</b>	<b>0,12</b>	<b>7,38</b>	<b>35,25</b>	<b>0,017</b>		<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,17</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,96</b>	<b>0,35</b>	<b>9,93</b>	<b>51,80</b>	<b>0,053</b>		<b>0,0278</b>	<b>10,41</b>	<b>1,160</b>
<b>Полдник</b>											
<b>534</b>	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>150</b>	<b>4,33</b>	<b>3,70</b>	<b>7,17</b>	<b>79,10</b>	<b>0,059</b>		<b>1,94</b>	<b>179,00</b>	<b>0,15</b>
	Молоко-157										
<b>583</b>	<b>Булочка домашняя</b>	<b>80</b>	<b>6</b>	<b>10,4</b>	<b>22,55</b>	<b>203,6</b>	<b>0,07</b>		<b>1,19</b>	<b>113,9</b>	<b>0,5</b>
	Мука пшеничная-55										
	Масло растительное-11										
	Сахар-8										
	Яйцо-1,4										
	Дрожжи прессованные -1,2										
<b>118</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>150</b>	<b>1,62</b>	<b>0,36</b>	<b>14,58</b>	<b>77,40</b>	<b>0,08</b>		<b>108,00</b>	<b>61,20</b>	<b>0,54</b>
	Апельсин-195										
	<b>Итого за V день:</b>		<b>47,14</b>	<b>55,77</b>	<b>160,78</b>	<b>1321,50</b>	<b>0,759</b>		<b>130,07</b>	<b>834,41</b>	<b>8,930</b>



	Масло растительное-2										
	Томатная паста-5										
	Масло сливочное-2										
	Мука пшеничная-1										
<b>526</b>	<b>Компот из свежих плодов</b>	<b>150</b>	<b>0,36</b>	<b>0,14</b>	<b>16,63</b>	<b>69,1</b>	<b>0,014</b>		<b>3,1</b>	<b>15,8</b>	<b>0,79</b>
	Яблоки свежие-33										
	Сахар-10										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>1,14</b>	<b>0,12</b>	<b>7,38</b>	<b>35,25</b>	<b>0,017</b>		<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,17</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,96</b>	<b>0,35</b>	<b>9,93</b>	<b>51,80</b>	<b>0,053</b>		<b>0,0278</b>	<b>10,41</b>	<b>1,160</b>
<b>Полдник</b>											
<b>319</b>	<b>Запеканка из творога</b>	<b>70</b>	<b>11,18</b>	<b>11,74</b>	<b>11,13</b>	<b>197,98</b>	<b>0,032</b>		<b>0,279</b>	<b>138,35</b>	<b>0,47</b>
	Творог-66										
	Крупа манная-4										
	Яйцо-2										
	Сахар-4										
	Сметана-2										
	Мука пшеничная-2										
	масло сливочное-2										
<b>449</b>	<b>Соус молочный сладкий</b>	<b>20</b>	<b>0,52</b>	<b>1,27</b>	<b>3,14</b>	<b>26,1</b>	<b>0,0066</b>		<b>0,146</b>	<b>18,02</b>	<b>0,03</b>
	Молоко-15										
	Мука пшеничная-1										
	масло сливочное-0,8										
	Сахар-2										
<b>535</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>150</b>	<b>7,47</b>	<b>4,78</b>	<b>12,7</b>	<b>129,9</b>	<b>0,044</b>		<b>0,89</b>	<b>177,8</b>	<b>0,15</b>
	Йогурт-154										
	<b>Итого за VI день:</b>		<b>47,628</b>	<b>52,204</b>	<b>142,922</b>	<b>1186,76</b>	<b>0,460</b>		<b>40,933</b>	<b>615,49</b>	<b>11,638</b>



<b>451</b>	<b>Соус сметанный</b>	<b>28</b>	<b>0,43</b>	<b>4,252</b>	<b>0,946</b>	<b>32,28</b>	<b>0,01</b>		<b>0,02</b>	<b>3,39</b>	<b>0,03</b>
	Мука пшеничная-1										
	Масло сливочное-1										
	Сметана-14										
<b>434</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>80</b>	<b>1,68</b>	<b>3,52</b>	<b>8,72</b>	<b>74,0</b>	<b>0,07</b>		<b>2,72</b>	<b>21,0</b>	<b>0,56</b>
	Картофель-90(96,103,112)										
	Молоко-13										
	Масло сливочное-4										
<b>527</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>82</b>	<b>0,007</b>		<b>0,37</b>	<b>21</b>	<b>1,12</b>
	Смесь сухофруктов-18										
	Сахар-11										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>1,14</b>	<b>0,12</b>	<b>7,38</b>	<b>35,25</b>	<b>0,017</b>		<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,17</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,96</b>	<b>0,35</b>	<b>9,93</b>	<b>51,80</b>	<b>0,053</b>		<b>0,0278</b>	<b>10,41</b>	<b>1,160</b>
<b>Полдник</b>											
<b>203</b>	<b>Овощи в молочном соусе(1-й вариант)</b>	<b>150</b>	<b>3,00</b>	<b>10,10</b>	<b>12,00</b>	<b>151,00</b>	<b>0,08</b>		<b>12,90</b>	<b>62,00</b>	<b>0,81</b>
	Картофель-30(31,34,37)										
	Капуста белокочанная-38										
	Морковь-49										
	Горошек зеленый (конс.)-24										
	Масло сливочное-9										
<b>444</b>	<b>Соус молочный к блюдам (1-й вариант)</b>	<b>56</b>	<b>1,90</b>	<b>3,85</b>	<b>4,92</b>	<b>61,98</b>	<b>0,023</b>		<b>0,361</b>	<b>66,73</b>	<b>0,09</b>
	Молоко-56										
	Масло сливочное-3										
	Мука пшеничная-3										
<b>583</b>	<b>Булочка домашняя</b>	<b>70</b>	<b>5,22</b>	<b>9,05</b>	<b>42</b>	<b>270,21</b>	<b>0,07</b>		<b>0</b>	<b>10,44</b>	<b>0,58</b>
	Мука пшеничная-47										
	Масло растительное-10										
	Сахар-7										
	Яйцо-1										
	Дрожжи прессованные -1										
<b>514</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>1,94</b>	<b>11,44</b>	<b>56,8</b>	<b>0,028</b>		<b>1,11</b>	<b>90,72</b>	<b>0,07</b>
	Кофейный напиток-1,5										
	Молоко-72										
	Сахар-7										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>1,14</b>	<b>0,12</b>	<b>7,38</b>	<b>35,25</b>	<b>0,017</b>		<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,17</b>
	<b>Итого за VII день:</b>		<b>41,113</b>	<b>52,63</b>	<b>205,132</b>	<b>1436,05</b>	<b>0,609</b>		<b>46,829</b>	<b>615,970</b>	<b>8,08</b>





<b>537</b>	<b>Сок фруктово-ягодный</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>0,015</b>		<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
	Сок яблочный										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>1,14</b>	<b>0,12</b>	<b>7,38</b>	<b>35,25</b>	<b>0,017</b>		<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,17</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,96</b>	<b>0,35</b>	<b>9,93</b>	<b>51,80</b>	<b>0,053</b>		<b>0,0278</b>	<b>10,41</b>	<b>1,160</b>
<b>Полдник</b>											
<b>327</b>	<b>Сырники из творога запеченные</b>	<b>60</b>	<b>9,60</b>	<b>7,40</b>	<b>12,40</b>	<b>154,47</b>	<b>0,04</b>		<b>0,16</b>	<b>82,03</b>	<b>0,40</b>
	Творог-54										
	Крупа манная-4										
	Яйцо-1,8										
	Сахар-6										
	Сметана-2										
	Мука пшеничная-4										
	масло сливочное-1										
<b>449</b>	<b>Соус молочный сладкий</b>	<b>20</b>	<b>0,52</b>	<b>1,27</b>	<b>3,14</b>	<b>26,1</b>	<b>0,0066</b>		<b>0,146</b>	<b>18,02</b>	<b>0,03</b>
	Молоко-15										
	Мука пшеничная-0,8										
	масло сливочное-0,8										
	Сахар-2										
<b>535</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>5,80</b>	<b>72,00</b>	<b>0,57</b>		<b>1,00</b>	<b>172,80</b>	<b>0,14</b>
	Ряженка-154										
	<b>Итого за VIII день:</b>		<b>45,48</b>	<b>43,6</b>	<b>160,47</b>	<b>1205,57</b>	<b>0,470</b>		<b>20,048</b>	<b>727,38</b>	<b>8,37</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
<b>99</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>20</b>	<b>1,23</b>	<b>3,42</b>	<b>8,29</b>	<b>67,5</b>	<b>0,017</b>		<b>0</b>	<b>3,7</b>	<b>0,18</b>
	Масло сливочное-5										
	Хлеб пшеничный-15										
<b>306</b>	<b>Яйца вареные</b>	<b>20</b>	<b>2,55</b>	<b>2,3</b>	<b>0,15</b>	<b>31,5</b>	<b>0,015</b>		<b>0</b>	<b>11</b>	<b>0,5</b>
	Яйцо-23										
<b>170</b>	<b>Суп молочный с крупой рисовой</b>	<b>180</b>	<b>4,33</b>	<b>4,64</b>	<b>14,86</b>	<b>119</b>	<b>0,05</b>		<b>1,15</b>	<b>140</b>	<b>0,23</b>
	Молоко-126										
	Крупа рисовая-11										
	масло сливочное-1,8										
<b>514</b>	<b>Кофейный напиток с молоком(2-й вариант)</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>1,94</b>	<b>11,44</b>	<b>56,8</b>	<b>0,028</b>		<b>1,11</b>	<b>90,72</b>	<b>0,07</b>
	Кофейный напиток-1,5										
	Молоко-72										
	Сахар-7										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>1,14</b>	<b>0,12</b>	<b>7,38</b>	<b>35,25</b>	<b>0,017</b>		<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,17</b>
<b>II завтрак</b>											
<b>118</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>133</b>	<b>0,532</b>	<b>0,532</b>	<b>13,03</b>	<b>62,51</b>	<b>0,04</b>		<b>13,3</b>	<b>21,28</b>	<b>2,93</b>
	Яблоко-149										
<b>Обед</b>											
<b>121</b>	<b>Икра кабачковая (пром.промз.)-60</b>	<b>60</b>	<b>1,14</b>	<b>5,34</b>	<b>4,62</b>	<b>71,40</b>	<b>0,012</b>		<b>4,20</b>	<b>24,60</b>	<b>0,42</b>
<b>138</b>	<b>Рассольник со сметаной</b>	<b>180/5</b>	<b>1,33</b>	<b>3,65</b>	<b>10,15</b>	<b>78,80</b>	<b>0,064</b>		<b>7,27</b>	<b>14,60</b>	<b>0,685</b>
	Картофель-72(77,83,90)										
	Лук репчатый-9										
	Масло растительное-4										
	Огурцы соленые-12										
	Сметана-5										
<b>351</b>	<b>Фрикадельки рыбные</b>	<b>70</b>	<b>10,23</b>	<b>1,46</b>	<b>5,28</b>	<b>75,2</b>	<b>0,055</b>		<b>0,21</b>	<b>35</b>	<b>0,55</b>
	Треска филе-74										
	Хлеб пшеничный-10										
	Яйцо-8										
	Молоко-14										
<b>179</b>	<b>Картофель отварной</b>	<b>80</b>	<b>1,5</b>	<b>3,3</b>	<b>10,2</b>	<b>76</b>	<b>0,08</b>		<b>11,1</b>	<b>8,8</b>	<b>0,6</b>

	Картофель-106(113,122,132)										
	Масло сливочное-4										
<b>526</b>	<b>Компот из свежих плодов</b>	<b>150</b>	<b>0,36</b>	<b>0,14</b>	<b>16,63</b>	<b>69,1</b>	<b>0,014</b>		<b>3,1</b>	<b>15,8</b>	<b>0,79</b>
	Яблоки свежие-33										
	Сахар-10										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>1,14</b>	<b>0,12</b>	<b>7,38</b>	<b>35,25</b>	<b>0,017</b>		<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,17</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,96</b>	<b>0,35</b>	<b>9,93</b>	<b>51,80</b>	<b>0,053</b>		<b>0,0278</b>	<b>10,41</b>	<b>1,160</b>
<b>Полдник</b>											
<b>362</b>	<b>Рагу из овощей</b>	<b>70</b>	<b>2,00</b>	<b>5,35</b>	<b>8,50</b>	<b>90,00</b>	<b>0,06</b>		<b>7,65</b>	<b>34,00</b>	<b>0,70</b>
	Картофель-43(46,49,53)										
	Капуста белокочанная-25										
	Морковь-20										
	Лук репчатый-9										
	Масло растительное-4										
	Зеленый горошек-24/27										
<b>462</b>	<b>Соус томатный</b>	<b>30</b>	<b>0,32</b>	<b>1,12</b>	<b>2,08</b>	<b>19,68</b>	<b>0,0036</b>		<b>0,47</b>	<b>1,35</b>	<b>0,011</b>
	Томатное пюре-5										
	Мука пшеничная-1										
	масло сливочное-1										
	Сахар-0,5										
<b>506</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>11,21</b>	<b>45</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>3,73</b>	<b>0,3</b>
	Чай-заварка-0,36										
	Сахар-11										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>1,14</b>	<b>0,12</b>	<b>7,38</b>	<b>35,25</b>	<b>0,017</b>		<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,17</b>
	<b>Итого IX за день:</b>		<b>39,54</b>	<b>38,232</b>	<b>148,7</b>	<b>1084,64</b>	<b>0,558</b>		<b>50,838</b>	<b>433,5</b>	<b>10,2</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
<b>97</b>	<b>Бутерброд с сыром и с маслом</b>	<b>31</b>	<b>4,23</b>	<b>6,84</b>	<b>6,26</b>	<b>104,05</b>	<b>0,017</b>		<b>0,084</b>	<b>115,9</b>	<b>0,25</b>
	Сыр российский-12										
	масло сливочное-5										
	Хлеб пшеничный-14										
<b>171</b>	<b>Суп молочный с мак. изд.</b>	<b>180</b>	<b>5,1</b>	<b>4,73</b>	<b>17,08</b>	<b>131</b>	<b>0,068</b>		<b>0,83</b>	<b>147,9</b>	<b>0,32</b>
	Молоко-126										
	Масло сливочное-1,8										
	Сахар-1,4										
	Вермшель-14										
<b>508</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	<b>2,69</b>	<b>2,46</b>	<b>18,67</b>	<b>107,6</b>	<b>0,29</b>		<b>0,97</b>	<b>92,6</b>	<b>0,6</b>
	Какао порошок-2										
	Молоко-75										
	Сахар-12										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>1,14</b>	<b>0,12</b>	<b>7,38</b>	<b>35,25</b>	<b>0,017</b>		<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,17</b>
<b>II завтрак</b>											
<b>537</b>	<b>Сок яблочный</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	<b>0,015</b>		<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>											
<b>113</b>	<b>Овощи натуральные соленые</b>	<b>68</b>	<b>0,703</b>	<b>0,064</b>	<b>2,24</b>	<b>12,8</b>	<b>0,006</b>		<b>9,59</b>	<b>6,4</b>	<b>0,703</b>
	Помидор соленый-73										
<b>147</b>	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>180</b>	<b>1,30</b>	<b>3,58</b>	<b>5,59</b>	<b>57,90</b>	<b>0,41</b>		<b>13,30</b>	<b>24,50</b>	<b>0,57</b>
	Картофель-32(34,37,40)										
	Капуста белокочанная-50										
	Морковь-13										
	Томат паста-2										
	Масло растительное-4										
	Лук репчатый-10										
<b>372</b>	<b>Бефстроганов из отварной говядины</b>	<b>80</b>	<b>16,320</b>	<b>10,16</b>	<b>1,68</b>	<b>163,00</b>	<b>0,037</b>		<b>0,533</b>	<b>32,00</b>	<b>1,759</b>
	Говядина-67										
	Морковь-7										
	Лук репчатый-2										
<b>451</b>	<b>Соус сметанный</b>	<b>40</b>	<b>0,616</b>	<b>4,252</b>	<b>1,352</b>	<b>46,12</b>	<b>0,007</b>		<b>0,028</b>	<b>16,96</b>	<b>0,44</b>

	Сметана-20										
	Мука пшеничная-1										
	Масло сливочное-1										
<b>243</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>80</b>	<b>4,60</b>	<b>4,18</b>	<b>19,77</b>	<b>135,00</b>	<b>0,11</b>		<b>0</b>	<b>7,60</b>	<b>2,42</b>
	Крупа гречневая-37										
	Масло сливочное-3										
<b>527</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>82</b>	<b>0,007</b>		<b>0,37</b>	<b>21</b>	<b>1,12</b>
	Смесь сухофруктов-18										
	Сахар-11										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	<b>1,14</b>	<b>0,12</b>	<b>7,38</b>	<b>35,25</b>	<b>0,017</b>		<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,17</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,96</b>	<b>0,35</b>	<b>9,93</b>	<b>51,80</b>	<b>0,053</b>		<b>0,0278</b>	<b>10,41</b>	<b>1,160</b>
<b>Полдник</b>											
<b>589</b>	<b>Сдоба обыкновенная (плюшка)</b>	<b>80</b>	<b>6,78</b>	<b>3,27</b>	<b>46,95</b>	<b>248,71</b>	<b>0,08</b>		<b>0</b>	<b>11,97</b>	<b>0,789</b>
	Мука пшеничная-59										
	Масло сливочное-4										
	Сахар-6										
	Яйцо-1,3										
	Дрожжи прессованные -0,9										
<b>535</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>150</b>	<b>7,47</b>	<b>4,78</b>	<b>12,7</b>	<b>129,9</b>	<b>0,044</b>		<b>0,89</b>	<b>177,8</b>	<b>0,15</b>
	Йогурт-154										
<b>118</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>133</b>	<b>0,532</b>	<b>0,532</b>	<b>13,03</b>	<b>62,51</b>	<b>0,04</b>		<b>13,3</b>	<b>21,28</b>	<b>2,93</b>
	Яблоко-149										
	<b>Итого за X день:</b>		<b>55,701</b>	<b>45,558</b>	<b>205,362</b>	<b>1471,89</b>	<b>0,849</b>		<b>42,923</b>	<b>703</b>	<b>15,255</b>

Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего	Факт на 1реб.	N	%
Молоко, кисломолочн.	280	280	380	310	400	170	420	310	410	280	3240	3240	324	100
Творог	-	65	-	25	-	30	-	65	-	65	250	25	25	100
Сметана	-	15	5	5	-	-	5	20	5	15	70	7	7	100
Сыр	-	-	-	9	-	9	9	-	9	-	36	3,6	3,6	100
Мясо	66	66	66	76	-	66	66	78	66	-	550	55	55	100
Птица (куры)	-	-	-	-	115	-	-	-	-	115	230	23	23	100
Рыба (филе)	-	-	100	-	82	-	-	-	100	-	282	28,2	28,2	100
Яйцо	23	5	-	13	20	5	2	5	2	5	80	0,4	0,4	100
Картофель: с 01.09 по 31.10	60	180	170	180	170	30	30	159	180	169	1328	132,8	132,8	100
С 31.10 по 31.12	70	190	180	180	180	40	40	180	190	178	1428	142,8	142,8	100
С 31.12 по 28.02	70	195	180	205	225	45	45	180	201	190	1536	153,6	153,6	100
С 29.02 по 01.09	80	220	210	210	210	50	50	210	215	205	1660	166	166	100
Овощи	229,4	139,4	273,8	130	178,8	389,4	143,4	134,72	259,8	118,6	2122	212,2	212,2	100
Фрукты свежие	153	123	3	153	143	23	3	143	3	149	896	89,6	89,6	100
Фрукты сухие	5	13	-	13	-	18	-	13	-	13	75	7,5	7,5	100
Соки	40	126	40	126	40	126	40	126	40	126	830	83	83	100
Хлеб ржаной	33	33	33	33	33	33	35	33	33	33	332	33,2	33,2	100
Хлеб пшеничный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	48	498	49,8	49,8	100
Крупы, бобовые	-	15	30	24	25	30	25	40	45	15	249	24,9	24,9	100
Макаронные изделия	25	6	10	-	-	25	-	-	-	-	66	6,6	6,6	100
Мука	60	35	3	55	4	-	3	3	-	45	208	20,8	20,8	100
Крахмал	6	-	6	-	6	-	6	-	6	-	30	3	3	100
Сливочное масло	15	12	15	14	15	15	14	14	16	19	149	14,9	14,9	100
Масло растит.	8	6	11	6	8	14	3	7	9	3	75	7,5	7,5	100
Кондитерские изделия	-	-	20	-	20	-	-	18	-	-	58	5,8	5,8	100
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	4	0,4	0,4	100
Какао	0,8	-	0,8	-	0,8	-	0,8	-	0,8	-	4,0	0,4	0,4	100
Кофейный напиток	-	1,6	-	1,6	-	1,6	-	1,6	-	1,6	8	0,8	0,8	100
Дрожжи	1,5	-	-	1,5	-	-	-	-	-	-	3	0,3	0,3	100
Сахар	30	31	30	31	31	30	31	31	31	31	307	30,7	30,7	100
Соль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	4	100

### Накопительная ведомость за 10 дней (ранний возраст)

	1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день
Завтрак	Яйцо отварное Икра кабачковая	Каша молочная гречневая.	Суп молочный вермишелевы	Каша молочная овсяная	Каша манная молочная	Плов сладкий с яблоком	Каша пшеничная молочная	Каша молочная рисовая	Каша пшеничная молочная	Каша ячневая молочная

			й							
	Чай с лимоном	Кофейный напиток на молоке	Какао на молоке	Кофейный напиток на молоке	Какао на молоке	Чай с лимоном	Какао на мол.	Кофейный напиток на молоке	Какао на молоке	Кофейный Напиток на молоке
	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом Кондитерское изделие	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом Кондитерское изделие	Хлеб с маслом сыром	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом Кондитерское изделие	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом
10часов	Йогурт	Сок	Ряженка	Сок	Йогурт /Ряженка/	Сок	Йогурт	Сок	Ряженка	Сок
Обед	Огурец свежий	Зеленый горошек	Помидор свежий	Огурец свежий	Свекла тушеная	Помидор свежий	Зеленый горошек	Помидор свежий	Огурец свежий	Свекла отварная тертая
	Суп картофельно-овощной с гречками	Суп вермишелевый	Борщ со сметаной	Суп перловый со сметаной	Кулеш пшеничный	Суп с фасолью	Щи со сметаной	Суп гороховый с гречками	Свекольник со сметаной	Суп с клецками
	Котлета говяжья с подливой	Жаркое по - домашнему	Плов с мясом	Запеканка картофельная с мясом	Суфле куриное	Биточки мясные	Тефтели мясные с рисом	Гуляш с подливой	Гречка отварная с мясом	Котлета куриная
	Вермишель отварная со слив.маслом					Капуста тушеная		Пюре картофельное		Пюре картофельное
	Кисель из сока	Компот из с/х фр.	Кисель из сока	Компот из с/х фр.	Кисель из сока	Компот из с/х фр.	Кисель из сока	Компот из с/х фр.	Кисель из сока	Компот из с/х фр.
	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Полдник	Булка « Домашняя»	Вареники ленивые со сметаной	Рыба тушеная с подливой	Пирожок с творогом	Уха рыбная	Запеканка твор.-вермиш. со сгущ.мол.	Омлет	Запеканка твор.-манная со сметаной	Котлета рыбная	Сырники со сметаной
			Картофель отварной				Икра кабачковая		Пюре картофельное.	
	Какао на молоке	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Кофейный напиток на молоке	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Чай с лимоном
			Хлеб пшенич.		Хлеб пшенич.		Хлеб пшенич.		Хлеб пшенич.	
	Фрукты свежие	Фрукты свежие		Фрукты свежие	Фрукты свежие			Фрукты свежие		Фрукты свежие