

**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 3-х до 8-х лет**



	Лук репчатый-3										
<b>434</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>100</b>	<b>2,10</b>	<b>4,40</b>	<b>10,90</b>	<b>92,00</b>	<b>0,09</b>		<b>3,40</b>	<b>26,00</b>	<b>0,70</b>
	Картофель-113(122,130,137)										
	Молоко-16										
	Масло сливочное-4,5										
<b>526</b>	<b>Компот из свежих плодов</b>	<b>180</b>	<b>0,45</b>	<b>0,18</b>	<b>20,79</b>	<b>86,4</b>	<b>0,018</b>		<b>3,87</b>	<b>19,8</b>	<b>0,99</b>
	Яблоки свежие-41										
	Сахар-13										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>35</b>	<b>2,31</b>	<b>0,42</b>	<b>11,69</b>	<b>60,9</b>	<b>0,063</b>		<b>0</b>	<b>12,25</b>	<b>1,365</b>
<b>Полдник</b>											
<b>124</b>	<b>Икра свекольная</b>	<b>80</b>	<b>1,92</b>	<b>5,68</b>	<b>8,08</b>	<b>73,6</b>	<b>0,024</b>		<b>6,32</b>	<b>65,2</b>	<b>1,36</b>
	Свекла-76										
	Лук репчатый-17										
	Томатная паста-22										
	Масло растительное-7										
<b>307</b>	<b>Омлет натуральный</b>	<b>90</b>	<b>7,756</b>	<b>12,05</b>	<b>2,077</b>	<b>146,81</b>	<b>0,055</b>		<b>0,277</b>	<b>73,41</b>	<b>1,385</b>
	Яйцо-62										
	Молоко-35										
	Масло сливочное-3										
<b>514</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>	<b>2,88</b>	<b>2,43</b>	<b>14,31</b>	<b>71,1</b>	<b>0,036</b>		<b>1,17</b>	<b>113,4</b>	<b>0,09</b>
	Кофейный напиток-2										
	Молоко-90										
	Сахар-9										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
	<b>Итого за I день:</b>		<b>49,654</b>	<b>48,441</b>	<b>187,514</b>	<b>1353,62</b>	<b>0,603</b>		<b>34,377</b>	<b>469,47</b>	<b>13,426</b>



<b>351</b>	<b>Биточки рыбные</b>	<b>80</b>	<b>11,12</b>	<b>1,68</b>	<b>7,68</b>	<b>90,4</b>	<b>0,056</b>		<b>0,32</b>	<b>28</b>	<b>0,48</b>
	Треска филе-102										
	Хлеб пшеничный-15										
	Яйцо-5,6										
	масло сливочное-1,5										
	Молоко-11										
<b>428</b>	<b>Капуста тушеная</b>	<b>165</b>	<b>6,11</b>	<b>5,94</b>	<b>6,44</b>	<b>103,95</b>	<b>0,066</b>		<b>28,05</b>	<b>100,65</b>	<b>1,65</b>
	Капуста белокачанная-217										
	масло сливочное-7										
	Морковь-13										
	Лук репчатый-12										
	Томатная паста-13										
	Мука пшеничная-2										
<b>524</b>	<b>Кисель из сока плодово-ягодного</b>	<b>180</b>	<b>0,18</b>	<b>0,108</b>	<b>35,1</b>	<b>142,2</b>	<b>0,0072</b>		<b>2,34</b>	<b>19,8</b>	<b>0,18</b>
	Сок пл.яг-54										
	Крахмал картофельный-9										
	Сахар-22										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>35</b>	<b>2,31</b>	<b>0,42</b>	<b>11,69</b>	<b>60,9</b>	<b>0,063</b>		<b>0</b>	<b>12,25</b>	<b>1,365</b>
<b>Полдник</b>											
<b>319</b>	<b>Запеканка из творога</b>	<b>108</b>	<b>15,528</b>	<b>16,3</b>	<b>15,46</b>	<b>273,975</b>	<b>0,045</b>		<b>0,388</b>	<b>192,16</b>	<b>0,65</b>
	Творог-91										
	Крупа манная-8										
	Яйцо-3										
	Сахар-6										
	Сметана-3										
	Мука пшеничная-3										
	масло сливочное-3										
<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>180</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>13,5</b>	<b>54</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,36</b>
	Чай заварка-0,4										
	Сахар-13										
	<b>Итого за П день:</b>		<b>57,029</b>	<b>48,299</b>	<b>175,66</b>	<b>1283,595</b>	<b>0,5738</b>		<b>57,018</b>	<b>989,14</b>	<b>7,061</b>



<b>527</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,45</b>	<b>0</b>	<b>24,3</b>	<b>99</b>	<b>0,009</b>		<b>0,45</b>	<b>25</b>	<b>1,35</b>
	Смесь сухофруктов-22										
	Сахар-13										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>35</b>	<b>2,31</b>	<b>0,42</b>	<b>11,69</b>	<b>60,9</b>	<b>0,063</b>		<b>0</b>	<b>12,25</b>	<b>1,365</b>
<b>Полдник</b>											
<b>113</b>	<b>Овощи натуральные соленые</b>	<b>81</b>	<b>0,891</b>	<b>0,081</b>	<b>2,84</b>	<b>16,2</b>	<b>0,008</b>		<b>12,15</b>	<b>8,1</b>	<b>0,891</b>
	Помидор соленый-87										
<b>338</b>	<b>Рыба отварная</b>	<b>80</b>	<b>14,24</b>	<b>0,56</b>	<b>0,32</b>	<b>63,20</b>	<b>0,048</b>		<b>0,48</b>	<b>18,40</b>	<b>0,32</b>
	Минтай-134										
	Лук репчатый-3										
	Морковь-3										
<b>434</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>100</b>	<b>2,10</b>	<b>4,40</b>	<b>10,90</b>	<b>92,00</b>	<b>0,09</b>		<b>3,40</b>	<b>26,00</b>	<b>0,70</b>
	Картофель-113(122,130,137)										
	Молоко-16										
	Масло сливочное-4,5										
<b>514</b>	<b>Кофейный напиток с молоком(2-й вариант)</b>	<b>180</b>	<b>2,88</b>	<b>2,43</b>	<b>14,31</b>	<b>71,10</b>	<b>0,036</b>		<b>1,17</b>	<b>113,40</b>	<b>0,09</b>
	Кофейный напиток-1,8										
	Молоко-90										
	Сахар-9										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
	<b>Итого за III день:</b>		<b>54,239</b>	<b>36,643</b>	<b>228,235</b>	<b>1417,86</b>	<b>1,9912</b>		<b>58,71</b>	<b>609,39</b>	<b>11,507</b>

IV день четверг: Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 3 - 8 лет

№ 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>Кисель витаминизированный</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,6</b>	<b>18,58</b>	<b>0,08</b>		<b>4</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>
	Кисель-5										
<b>99</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>25</b>	<b>1,54</b>	<b>4,28</b>	<b>10,37</b>	<b>84,4</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>4,6</b>	<b>0,23</b>
	Масло сливочное-5										
	Хлеб пшеничный-20										
<b>171</b>	<b>Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»</b>	<b>200</b>	<b>8,56</b>	<b>14,12</b>	<b>31,52</b>	<b>287,4</b>	<b>0,18</b>		<b>1,42</b>	<b>154,6</b>	<b>1,7</b>
	Крупа «Геркулес»-40										
	Молоко-110										
	Масло сливочное-4										
<b>506</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>13,5</b>	<b>54</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,36</b>
	Чай-заварка-0,4										
	Сахар-13										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</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>81</b>	<b>0,648</b>	<b>0,081</b>	<b>1,377</b>	<b>10,53</b>	<b>0,016</b>		<b>4,05</b>	<b>18,63</b>	<b>0,386</b>
	Огурец соленый-85										
<b>152</b>	<b>Суп картофельный с макар.изд</b>	<b>200</b>	<b>2,16</b>	<b>2,28</b>	<b>15,06</b>	<b>89,00</b>	<b>0,084</b>		<b>6,60</b>	<b>12,20</b>	<b>0,76</b>
	Картофель-80(86,92,100)										
	макар.изд.-8										
	Морковь-10										
	Масло растительное-2										
	Лук репчатый-10										
<b>376</b>	<b>Биштекс рубленый</b>	<b>50/30</b>	<b>14,48</b>	<b>9,017</b>	<b>1,49</b>	<b>144,84</b>	<b>0,0355</b>		<b>0</b>	<b>6,39</b>	<b>1,42</b>
	Говядина котлетное мясо-76										
	Масло сливочное-1,5										
<b>452</b>	<b>Соус сметанный натуральный</b>	<b>30</b>	<b>0,92</b>	<b>6,37</b>	<b>2,02</b>	<b>69,18</b>	<b>0,01</b>		<b>0,045</b>	<b>25,47</b>	<b>0,06</b>

	Сметана-30										
	Мука пшеничная-2										
	Масло сливочное-2										
<b>179</b>	<b>Картофель отварной</b>	<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>4,1</b>	<b>12,7</b>	<b>95</b>	<b>0,1</b>		<b>13,9</b>	<b>11</b>	<b>0,8</b>
	Картофель-132(142,154,169)										
	Масло сливочное-4										
<b>524</b>	<b>Кисель из сока плодово-ягодного</b>	<b>180</b>	<b>0,18</b>	<b>0,108</b>	<b>35,10</b>	<b>142,20</b>	<b>0,007</b>		<b>2,34</b>	<b>19,80</b>	<b>0,18</b>
	Сок пляг-54										
	Крахмал картофельный-9										
	Сахар-22										
	Кислота лимонная-0,3										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>35</b>	<b>2,31</b>	<b>0,42</b>	<b>11,69</b>	<b>60,9</b>	<b>0,063</b>		<b>0</b>	<b>12,25</b>	<b>1,365</b>
<b>Полдник</b>											
<b>324</b>	<b>Пудинг из творога с рисом</b>	<b>108</b>	<b>14,98</b>	<b>14,76</b>	<b>20,3</b>	<b>278,64</b>	<b>0,05</b>		<b>0,216</b>	<b>126</b>	<b>0,72</b>
	Творог-82										
	Крупа рисовая-15										
	Яйцо-8										
	Сахар-7										
	Сметана-3										
	масло сливочное-3										
<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>180</b>	<b>9</b>	<b>5,76</b>	<b>15,3</b>	<b>156,6</b>	<b>0,054</b>		<b>1,08</b>	<b>214,2</b>	<b>0,18</b>
	Йогурт-185										
	<b>Итого за IV день:</b>		<b>62,38</b>	<b>63,58</b>	<b>219,717</b>	<b>1720,80</b>	<b>0,814</b>		<b>47,097</b>	<b>661,42</b>	<b>11,881</b>



	Лук репчатый-10										
	Масло сливочное-4										
<b>382</b>	<b>Картофельная запеканка с мясом</b>	<b>170</b>	<b>19,81</b>	<b>19,98</b>	<b>16,07</b>	<b>323</b>	<b>0,179</b>		<b>3,6</b>	<b>21,25</b>	<b>2,98</b>
	Говядина котлетное мясо-100										
	Масло сливочное-8										
	Картофель-187(200,215,233)										
	Яйцо-3										
	Мука пшеничная-2,5										
<b>527</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,45</b>	<b>0</b>	<b>24,3</b>	<b>99</b>	<b>0,009</b>		<b>0,45</b>	<b>25</b>	<b>1,35</b>
	Смесь сухофруктов-22										
	Сахар-13										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>35</b>	<b>2,31</b>	<b>0,42</b>	<b>11,69</b>	<b>60,9</b>	<b>0,063</b>		<b>0</b>	<b>12,25</b>	<b>1,365</b>
<b>Полдник</b>											
<b>534</b>	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>8,64</b>	<b>95,40</b>	<b>0,072</b>		<b>2,34</b>	<b>216,00</b>	<b>0,18</b>
	Молоко-189										
<b>583</b>	<b>Булочка домашняя</b>	<b>80</b>	<b>6</b>	<b>10,4</b>	<b>48,25</b>	<b>310,59</b>	<b>0,08</b>		<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0,666</b>
	Мука пшеничная-55										
	Масло растительное-11										
	Сахар-8										
	Яйцо-2										
	Дрожжи прессованные -1,3										
<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>56,82</b>	<b>65,15</b>	<b>235,29</b>	<b>1764,69</b>	<b>1,324</b>		<b>129,84</b>	<b>863,58</b>	<b>11,311</b>

VI день: понедельник Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 3 - 8 лет

№ реп.	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>Кисель витаминизированный</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,6</b>	<b>18,58</b>	<b>0,08</b>		<b>4</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>
	Кисель-5										
<b>121</b>	<b>Икра кабачковая(пром.произ.)</b>	<b>40</b>	0,76	3,56	3,08	47,60	0,008		2,80	16,40	0,28
<b>307</b>	<b>Омлет натуральный</b>	<b>110</b>	9,48	14,72	2,54	179,35	0,068		0,34	89,68	1,69
	Яйцо-77										
	Молоко-42										
	Масло сливочное-4										
<b>508</b>	<b>Чай с молоком (1-й вариант)</b>	<b>180</b>	1,35	1,17	15,66	78,30	0,036		1,17	58,50	0,405
	Чай-заварка-0,4										
	Сахар-13										
	Молоко-45										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
<b>II завтрак</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>
<b>Обед</b>											
<b>113</b>	<b>Овощи натуральные соленые</b>	<b>81</b>	<b>0,648</b>	<b>0,081</b>	<b>1,377</b>	<b>10,53</b>	<b>0,016</b>		<b>4,05</b>	<b>18,63</b>	<b>0,486</b>
	Огурец соленый-85										
<b>136</b>	<b>Свекольник со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>1,74</b>	<b>3,56</b>	<b>9,62</b>	<b>77,60</b>	<b>0,052</b>		<b>7,34</b>	<b>30,20</b>	<b>1,22</b>
	Свекла-64										
	Картофель-46(49,52,57)										
	Морковь-10										
	Лук репчатый-11										
	Масло сливочное-4										
	Томатная паста-3										
	Сметана-2										
<b>394</b>	<b>Тефтели из говядины</b>	<b>83</b>	<b>11,45</b>	<b>10,54</b>	<b>7,22</b>	<b>169,32</b>	<b>0,05</b>		<b>2,075</b>	<b>15,77</b>	<b>1,826</b>
	Говядина котлетное мясо-61										
	Масло сливочное-2										
	Лук репчатый-32										
	Хлеб пшеничный-11										
<b>439</b>	<b>Сложный гарнир(картофель отварной с капустой</b>	<b>170</b>	<b>3,4</b>	<b>7,026</b>	<b>37,39</b>	<b>140,49</b>	<b>0,09</b>		<b>25,83</b>	<b>56,65</b>	<b>2,38</b>

	тушеной)										
	Капуста свежая-96										
	Картофель-112(120,129,140)										
	Морковь-5										
	Лук репчатый-6										
	Масло растительное-3										
	Томатная паста-7										
	Масло сливочное-3										
	Мука пшеничная-1										
<b>526</b>	<b>Компот из свежих плодов</b>	<b>180</b>	<b>0,45</b>	<b>0,18</b>	<b>20,79</b>	<b>86,4</b>	<b>0,018</b>		<b>3,87</b>	<b>19,8</b>	<b>0,99</b>
	Яблоки свежие-41										
	Сахар-13										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,72</b>		<b>0</b>	<b>14,00</b>	<b>1,56</b>
<b>Полдник</b>											
<b>319</b>	<b>Запеканка из творога</b>	<b>78</b>	<b>12,44</b>	<b>13,03</b>	<b>12,39</b>	<b>220,39</b>	<b>0,036</b>		<b>0,31</b>	<b>153,96</b>	<b>0,52</b>
	Творог-73										
	Яйцо-2,3										
	Сахар-5										
	Сметана-3										
	Мука пшеничная-8,5										
	масло сливочное-3										
<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>180</b>	<b>9</b>	<b>5,76</b>	<b>15,3</b>	<b>156,6</b>	<b>0,054</b>		<b>1,08</b>	<b>214,2</b>	<b>0,18</b>
	Йогурт-185										
	<b>Итого за VI день:</b>		<b>57,668</b>	<b>61,847</b>	<b>181,297</b>	<b>1443,78</b>	<b>0,597</b>		<b>56,011</b>	<b>724,79</b>	<b>14,107</b>



	Морковь-24										
	Лук репчатый-12										
	Масло растительное-5										
<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>100</b>	<b>2,10</b>	<b>4,40</b>	<b>10,90</b>	<b>92,00</b>	<b>0,09</b>		<b>3,40</b>	<b>26,00</b>	<b>0,70</b>
	Картофель-113(120,129,140)										
	Молоко-16										
	Масло сливочное-4,5										
<b>527</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,45</b>	<b>0</b>	<b>24,3</b>	<b>99</b>	<b>0,009</b>		<b>0,45</b>	<b>25</b>	<b>1,35</b>
	Смесь сухофруктов-22										
	Сахар-13										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,72</b>		<b>0</b>	<b>14,00</b>	<b>1,56</b>
<b>Полдник</b>											
<b>203</b>	<b>Овощи в молочном соусе(1-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>4,00</b>	<b>13,50</b>	<b>16,00</b>	<b>201,00</b>	<b>0,10</b>		<b>17,20</b>	<b>83,00</b>	<b>1,10</b>
	Картофель-40(43,46,50)										
	Капуста белокочанная-50										
	Морковь-65										
	Горошек зеленый (конс.)-32										
	Масло сливочное-12										
<b>444</b>	<b>Соус молочный к блюдам (1-й вариант)</b>	<b>75</b>	<b>2,57</b>	<b>5,21</b>	<b>6,65</b>	<b>83,76</b>	<b>0,032</b>		<b>0,488</b>	<b>89,78</b>	<b>0,13</b>
	Молоко-75										
	Масло сливочное-4										
	Мука пшеничная-4										
<b>583</b>	<b>Булочка домашняя</b>	<b>80</b>	<b>5,999</b>	<b>10,397</b>	<b>48,25</b>	<b>310,59</b>	<b>0,08</b>		<b>0</b>	<b>11,997</b>	<b>0,67</b>
	Мука пшеничная-55										
	Масло растительное-12										
	Сахар-11										
	Яйцо-2										
	Дрожжи прессованные -1,3										
<b>514</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>	<b>2,88</b>	<b>2,43</b>	<b>14,31</b>	<b>71,1</b>	<b>0,036</b>		<b>1,17</b>	<b>113,4</b>	<b>0,09</b>
	Кофейный напиток-1,8										
	Молоко-90										
	Сахар-9										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
	<b>Итого за VII день:</b>		<b>54,043</b>	<b>69,87</b>	<b>276,289</b>	<b>1925,11</b>	<b>0,931</b>		<b>62,874</b>	<b>730,087</b>	<b>12,21</b>



	Морковь-22										
	Крупа рисовая-44										
<b>537</b>	<b>Сок фруктово-ягодный</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>82,80</b>	<b>0,018</b>		<b>3,60</b>	<b>12,60</b>	<b>2,52</b>
	Сок яблочный-180										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,72</b>		<b>0</b>	<b>14,00</b>	<b>1,56</b>
<b>Полдник</b>											
<b>327</b>	<b>Сырники из творога запеченные</b>	<b>100</b>	<b>16,01</b>	<b>12,34</b>	<b>20,68</b>	<b>257,46</b>	<b>0,06</b>		<b>0,27</b>	<b>136,73</b>	<b>0,67</b>
	Творог-90										
	Крупа манная-7										
	Яйцо-3										
	Сахар-10										
	Сметана-3										
	Мука пшеничная-7										
	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>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>90,00</b>	<b>0,072</b>		<b>1,26</b>	<b>216,00</b>	<b>0,18</b>
	Ряженка-184										
	<b>Итого за VIII день:</b>		<b>59,97</b>	<b>55,9</b>	<b>211,44</b>	<b>1576,86</b>	<b>0,683</b>		<b>28,097</b>	<b>968,17</b>	<b>10,57</b>



	Молоко-16										
<b>179</b>	<b>Картофель отварной</b>	<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>4,1</b>	<b>12,7</b>	<b>95</b>	<b>0,1</b>		<b>13,9</b>	<b>11</b>	<b>0,8</b>
	Картофель-132(141,152,165)										
	Масло сливочное-4										
<b>520</b>	<b>Кисель из яблок</b>	<b>180</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>21,06</b>	<b>86,40</b>	<b>0,054</b>		<b>1,62</b>	<b>10,80</b>	<b>0,54</b>
	Яблоки свежие-31										
	Крахмал-7										
	Сахар-18										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,22</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>35</b>	<b>2,31</b>	<b>0,42</b>	<b>11,69</b>	<b>60,9</b>	<b>0,06</b>		<b>0</b>	<b>12,25</b>	<b>1,365</b>
<b>Полдник</b>											
<b>362</b>	<b>Рагу из овощей</b>	<b>70</b>	<b>2,40</b>	<b>6,42</b>	<b>10,20</b>	<b>108,00</b>	<b>0,07</b>		<b>9,18</b>	<b>40,80</b>	<b>0,84</b>
	Картофель-43										
	Морковь-20										
	Капуста белокачанная-25										
	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</b>		<b>0,47</b>	<b>1,35</b>	<b>0,11</b>
	Мука пшеничная-1										
	Масло сливочное-1										
	Томатная паста-5										
	Сахар-0,5										
<b>108</b>	<b>Сосиска-55,5</b>	<b>55</b>	<b>14,08</b>	<b>14,36</b>	<b>0</b>	<b>188,65</b>	<b>0,02</b>		<b>0,39</b>	<b>495,00</b>	<b>0,50</b>
<b>506</b>	<b>Чай с сахаром(2-й вариант)</b>	<b>180</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>13,5</b>	<b>54</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,36</b>
	Чай-заварка-0,4										
	Сахар-13										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47,00</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>4,00</b>	<b>0,22</b>
	<b>Итого IX за день:</b>		<b>66,75</b>	<b>54,827</b>	<b>229,1</b>	<b>1656,66</b>	<b>1,238</b>		<b>53,765</b>	<b>994,7</b>	<b>16,520</b>

Х день: пятница Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 3 - 8 лет

№ реп.	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>Кисель витаминизированный</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,6</b>	<b>18,58</b>	<b>0,08</b>		<b>4</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>
	Кисель-5										
<b>97</b>	<b>Бутерброд с сыром и с маслом</b>	<b>33</b>	<b>4,7</b>	<b>7,61</b>	<b>6,96</b>	<b>115,62</b>	<b>0,019</b>		<b>0,094</b>	<b>128,78</b>	<b>0,28</b>
	Сыр российский-13										
	масло сливочное-5										
	Хлеб пшеничный-15										
<b>298</b>	<b>Макаронник</b>	<b>100</b>	<b>5,40</b>	<b>3,80</b>	<b>26,40</b>	<b>162,00</b>	<b>0,06</b>		<b>0,50</b>	<b>58,00</b>	<b>0,80</b>
	Макаронные изд.-30										
	Масло сливочное-2										
	Молоко-40										
	Сахар-4										
	Яйцо-9										
	Мука пшеничная-2										
<b>449</b>	<b>Соус молочный сладкий</b>	<b>30</b>	<b>0,78</b>	<b>1,91</b>	<b>4,713</b>	<b>39,15</b>	<b>0,01</b>		<b>0,22</b>	<b>27,03</b>	<b>0,45</b>
	Молоко-23										
	Мука пшеничная-1										
	масло сливочное-1										
	Сахар-3										
<b>508</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	<b>2,88</b>	<b>2,64</b>	<b>20</b>	<b>115,2</b>	<b>0,64</b>		<b>1,04</b>	<b>99,2</b>	<b>0,64</b>
	Какао-порошок-2,4										
	Молоко-90										
	Сахар-15										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</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>81</b>	<b>0,891</b>	<b>0,081</b>	<b>2,84</b>	<b>16,2</b>	<b>0,008</b>		<b>12,15</b>	<b>8,1</b>	<b>0,891</b>
	Помидор соленый-87										
<b>147</b>	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>3,98</b>	<b>6,22</b>	<b>66,40</b>	<b>0,046</b>		<b>14,78</b>	<b>27,20</b>	<b>0,64</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>100</b>	<b>5,70</b>	<b>5,23</b>	<b>24,72</b>	<b>168,70</b>	<b>0,14</b>		<b>0</b>	<b>9,50</b>	<b>3,03</b>
	Крупа гречневая-46										
	Масло сливочное-4,5										
<b>527</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>0,45</b>	<b>0</b>	<b>24,3</b>	<b>99</b>	<b>0,01</b>		<b>0,45</b>	<b>25,50</b>	<b>1,35</b>
	Смесь сухофруктов-22										
	Сахар-13										
<b>114</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>9,84</b>	<b>47</b>	<b>0,022</b>		<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,22</b>
<b>115</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,72</b>		<b>0</b>	<b>14,00</b>	<b>1,56</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>180</b>	<b>9</b>	<b>5,76</b>	<b>15,3</b>	<b>156,6</b>	<b>0,054</b>		<b>1,08</b>	<b>214,2</b>	<b>0,18</b>
	Йогурт-185										
<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>61,877</b>	<b>50,623</b>	<b>246,985</b>	<b>1707,71</b>	<b>0,781</b>		<b>51,175</b>	<b>702</b>	<b>17,474</b>

Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего	Факт на 1реб.	N	%
Молоко, кисломолочн.	350	320	450	350	470	200	480	350	460	310	3740	374	374	100
Творог	-	80	-	40	-	50	-	80	-	80	330	33	33	100
Сметана	-	20	7	7			8	20	8	20	90	9	9	100
Сыр	-	10	-	10	-	11	11	-	11	-	53	5,3	5,3	100
Мясо (печень)	83	83	83	93	-	83	83	85	12	-	605	60,5	60,5	100
Птица (куры)	-	-	-	-	135	-	-	-	-	135	270	27	27	100
Сарделька /сосиска/									58		58	5,8	5,8	100
Рыба (филе)	-	-	115	-	99	-	-	-	110	-	324	32,4	32,4	100
Яйцо	203	54	23	122	180	54	23	54	52	135	900	90	90	100
Картофель: с 01.09 по 31.10	70	200	200	200	200	50	50	190	202	190	1552	155,2	155,2	100
С 31.10 по 31.12	75	215	205	215	215	55	55	205	215	205	1660	166	166	100
С 31.12 по 28.02	80	225	230	230	230	60	60	220	230	220	1785	178,5	178,5	100
С 29.02 по 01.09	90	250	245	240	235	65	65	242	250	260	1942	194,2	194,2	100
Овощи	295.8	180.8	396.6	165	249	436.8	330.8	180.8	302.4	160	2698	269,8	269,8	100
Фрукты свежие	160	155	5	155	130	25	5	155	5	151	946	94,6	94,6	100
Фрукты сухие	5	16	-	16	-	21	-	16	-	17	91	9,1	9,1	100
Соки	40	126	40	126	40	126	40	126	40	126	830	83	83	100
Хлеб ржаной	46	41	41	41	41	41	41	41	41	41	415	41,5	41,5	100
Хлеб пшеничный	66	66	70	66	66	66	66	66	66	66	664	66,4	66,4	100
Крупы, бобовые	-	25	45	35	37	40	35	60	60	20	357	35,7	35,7	100
Макаронные изделия	45	10	15	-	-	30	-	-	-	-	100	10	10	100
Мука пшеничная	63	35	3	69	4	-	3	4	-	60	241	24,1	24,1	100
Крахмал	6	-	6	-	6	-	6	-	6	-	30	3	3	100
Сливочное масло	17	16	18	17	16	17	16	17	18	22	174	17,4	17,4	100
Масло растит.	10	7	11	10	12	17	3	8	10	3	91	9,1	9,1	100
Кондитерские изделия	34	-	33	-	33	-	-	33	-	33	166	16,6	16,6	100
Чай	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	0,5	0,5	100
Какао	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	5	0,5	0,5	100
Кофейный напиток	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	10	1	1	100
Дрожжи	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	4	0,4	0,4	100
Сахар	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	390	39	39	100
Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	5	100

## Накопительная ведомость за 10 дней (сад)

	1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день
Завтрак	Яйцо отварное Икра кабачковая	Каша молочная гречневая.	Суп молочный вермишелевы й	Каша молочная овсяная	Каша манная молочная	Плов сладкий с яблоком	Каша пшеничная молочная	Каша молочная рисовая	Каша пшеничная молочная	Каша ячневая мол.
	Чай с лимоном	Кофейный напиток на молоке	Какао на молоке	Кофейный напиток на молоке	Какао на молоке	Чай с лимоном	Какао на молоке	Кофейный напиток на молоке	Какао на молоке	Кофейный напиток на молоке
	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом сыром	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом
	Кондитерское изделие		Кондитерско е изделие		Кондитерск ое изделие			Кондитерское изделие		Кондитерское изделие
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 вермишелев ый	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	Сарделька /Сосиска/ отварная	Котлета куриная
	Вермишель отварная со слив.маслом					Капуста тушеная		Пюре картофельное	Гречка отварная с подливой	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 пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	
	Фрукты свежие	Фрукты свежие		Фрукты свежие	Фрукты свежие			Фрукты свежие		Фрукты свежие

