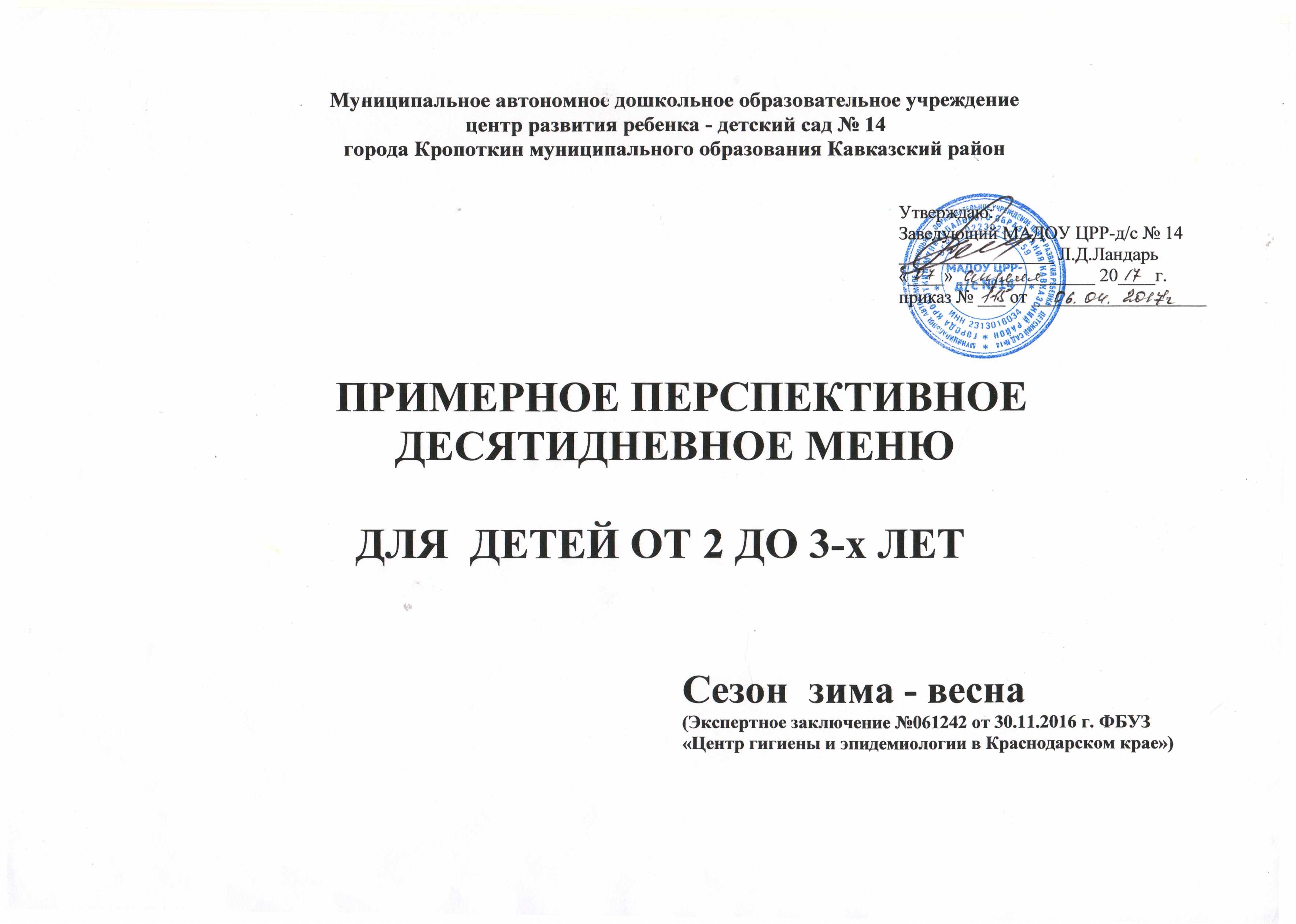
****

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**центр развития ребенка – детский сад №14**

**города Кропоткин муниципального образования Кавказский район**

Утверждаю

Заведующий МАДОУ ЦРР-д/с №14

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Д. Ландарь

07.04.2017

приказ №115 от 06.04.2017 г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 3-Х ЛЕТ

Сезон зима – весна

(Экспертное заключение №061242 от 30.11.2016 ФБУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»)

**I день: понедельник** Неделя: первая Сезон: зима-весна Возрастная категория: 2 - 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| **171** | **Суп молочный с мак. изд.** | **180** | **5,1** | **4,73** | **17,08** | **131** | **0,068** |  | **0,83** | **147,9** | **0,32** |
|  | Молоко-126 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное-1,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-1,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вермешель-14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **506** | **Чай с сахаром** | **150** | **0,07** | **0** | **11,21** | **45** | **0** |  | **0** | **3,73** | **0,3** |
|  | Чай-заварка-0,36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,14** | **0,12** | **7,38** | **35,25** | **0,017** |  | **0** | **3** | **0,17** |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | |
| **537** | **Сок фруктово-ягодный** | **150** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **69** | **0,015** |  | **3** | **10,5** | **2,1** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| **113** | **Овощи натуральные соленые** | **68** | **0,518** | **0,064** | **1,102** | **8,42** | **0,013** |  | **3,24** | **14,9** | **0,388** |
|  | Огурец соленый-71 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **133** | **Борщ с капустой и картофелем** | **180/5** | **1,31** | **3,6** | **7,66** | **68,4** | **0,034** |  | **7,42** | **24,84** | **0,86** |
|  | Свекла-36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста свежая-18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель-19 (20,21,23) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь-12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый-9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное-3,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томатная паста-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана-4,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **363** | **Мясо отварное** | **50** | **13,05** | **9,31** | **0** | **135,84** | **0,02** |  | **0** | **6,24** | **1,68** |
|  | Мясо говядина-82 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **434** | **Картофельное пюре** | **80** | **1,68** | **3,52** | **8,72** | **74,0** | **0,07** |  | **2,72** | **21,0** | **0,56** |
|  | Картофель-90 (97,103,109) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **526** | **Компот из свежих плодов** | **150** | **0,36** | **0,14** | **16,63** | **69,1** | **0,014** |  | **3,1** | **15,8** | **0,79** |
|  | Яблоки свежие-33 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,14** | **0,12** | **7,38** | **35,25** | **0,017** |  | **0** | **3** | **0,17** |
| **115** | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,96** | **0,35** | **9,93** | **51,80** | **0,053** |  | **0,0278** | **10,41** | **1,160** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| **124** | **Икра свекольная** | **60** | **1,44** | **4,26** | **6,06** | **55,2** | **0,018** |  | **4,74** | **26,4** | **1,05** |
|  | Свекла-58 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томатная паста-17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **307** | **Омлет натуральный** | **90** | **8,532** | **13,25** | **2,28** | **161,49** | **0,061** |  | **0,305** | **80,75** | **1,523** |
|  | Яйцо-69 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко-39 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **514** | **Кофейный напиток с молоком** | **150** | **2,3** | **1,94** | **11,44** | **56,8** | **0,028** |  | **1,11** | **90,72** | **0,07** |
|  | Кофейный напиток-1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко-72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,14** | **0,12** | **7,38** | **35,25** | **0,017** |  | **0** | **3** | **0,17** |
|  | **Итого за I день:** |  | ***40,49*** | ***41,674*** | ***129,402*** | ***1031,8*** | ***0,445*** |  | ***26,4928*** | ***462,19*** | ***11,281*** |

**II день: вторник** Неделя: первая Сезон: зима-весна Возрастная категория: 2 -3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **97** | **Бутерброд с сыром и с маслом** | **31** | **4,23** | **6,84** | **6,26** | **104,05** | **0,017** |  | **0,084** | **115,9** | **0,25** | |
|  | Сыр российский-12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Хлеб пшеничный-14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **170** | **Суп молочный с крупой гречневой** | **180** | **4,33** | **4,64** | **14,86** | **119** | **0,05** |  | **1,15** | **140** | **0,23** | |
|  | Молоко-126 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Крупа гречневая-14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-1,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-1,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **508** | **Какао с молоком** | **150** | **2,69** | **2,46** | **18,67** | **107,6** | **0,29** |  | **0,97** | **92,6** | **0,6** | |
|  | Какао порошок-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко-75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,14** | **0,12** | **7,38** | **35,25** | **0,017** |  | **0** | **3** | **0,17** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **535** | **Кисломолочный напиток** | **150** | **4,35** | **3,75** | **5,80** | **72,00** | **0,57** |  | **1,00** | **172,80** | **0,14** | |
|  | **Ряженка-154** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | |
| **113** | **Овощи натуральные соленые** | **68** | **0,703** | **0,064** | **2,24** | **12,8** | **0,006** |  | **9,59** | **6,4** | **0,703** | |
|  | Помидор соленый-73 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **139** | **Рассольник Ленинградский** | **180/5** | **1,48** | **3,8** | **12** | **87,3** | **0,064** |  | **5,52** | **11,52** | **0,66** | |
|  | Картофель-72(77,83,90) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Крупа пшеничная-3,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Морковь-9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло растительное-3,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Огурцы соленые-12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сметана-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **351** | **Биточки рыбные** | **70** | **9,67** | **1,46** | **6,68** | **78,60** | **0,048** |  | **0,28** | **24,00** | **0,42** | |
|  | Треска филе-89 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Хлеб пшеничный-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Яйцо-4,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-1,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **428** | **Капуста тушеная** | **100** | **3,66** | **3,56** | **3,86** | **62,37** | **0,039** |  | **16,83** | **60,39** | **0,99** | |
|  | Капуста белокачанная-130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Морковь-8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Томатная паста-8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **524** | **Кисель из сока плодово-ягодного** | **150** | **0,15** | **0,089** | **29,1** | **118** | **0,0059** |  | **1,94** | **16,4** | **0,15** | |
|  | Сок пл.яг-45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Крахмал картофельный-7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,14** | **0,12** | **7,38** | **35,25** | **0,017** |  | **0** | **3** | **0,17** | |
| **115** | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,96** | **0,35** | **9,93** | **51,80** | **0,053** |  | **0,0278** | **10,41** | **1,160** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| **319** | **Запеканка из творога** | **70** | **11,18** | **11,74** | **11,13** | **197,98** | **0,032** |  | **0,279** | **138,35** | **0,47** | |
|  | Творог-66 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Крупа манная-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Яйцо-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сметана-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **449** | **Соус молочный сладкий** | **20** | **0,52** | **1,27** | **3,14** | **26,1** | **0,0066** |  | **0,146** | **18,02** | **0,03** | |
|  | Молоко-15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **506** | **Чай с сахаром (2-й вариант)** | **150** | **0,07** | **0** | **11,21** | **45** | **0** |  | **0** | **3,73** | **0,3** | |
|  | Чай заварка-0,36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сарар-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Итого за II день** |  | ***47,273*** | ***40,263*** | ***149,63*** | ***1153,10*** | ***0,7025*** |  | ***37,817*** | ***816,20*** | ***6,433*** | |

**III день: среда** Неделя: первая Сезон: зима-весна Возрастная категория: 2 -3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  |  | |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **171** | | **Суп молочный с мак. изд.** | **180** | **5,1** | **4,73** | **17,08** | **131** | **0,068** |  | **0,83** | **147,9** | **0,32** | |
|  | | Молоко-126 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Масло сливочное-1,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Сахар-1,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Вермешель-14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **508** | | **Чай с молоком (1-й вариант)** | **150** | **1,12** | **0,97** | **11,87** | **60,51** | **0,029** |  | **0,97** | **94,86** | **0,29** | |
|  | | Чай-заварка-0,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Сахар-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Молоко-37 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,14** | **0,12** | **7,38** | **35,25** | **0,017** |  | **0** | **3** | **0,17** | |
| **608** | | **Кондитерское изделие (пряник)** | **25** | **1,46** | **1,16** | **18,6** | **90,7** | **0,019** |  | **0** | **2,7** | **0,19** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **537** | | **Сок яблочный** | **150** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **69** | **0,015** |  | **3** | **10,5** | **2,1** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **17** | | **Капуста квашеная** | **52** | **0,76** | **2,11** | **1,26** | **27,8** | **0,0084** |  | **12,62** | **20,2** | **0,252** | |
|  | | Капуста квашеная-66 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Масло растительное-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **148** | | **Суп из овощей с фасолью** | **180** | **2,64** | **3,17** | **10,99** | **56,3** | **0,08** |  | **11,3** | **35,8** | **1,04** | |
|  | | Картофель-36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Капуста свежая-34 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Морковь-9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Лук репчатый-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Фасоль-7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Масло сливочное-3,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **411** | | **Плов из отварной птицы** | **131** | **9,05** | **8,98** | **21,43** | **203,05** | **0,016** |  | **0,73** | **18,66** | **0,73** | |
|  | | Грудка куриная-149 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Масло растительное-6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Лук репчатый-12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Морковь-8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Крупа рисовая-23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **527** | | **Компот из смеси сухофруктов** | **150** | **0,37** | **0** | **20,2** | **82** | **0,007** |  | **0,37** | **21** | **1,12** | |
|  | | Смесь сухофруктов-18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Сахар-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,14** | **0,12** | **7,38** | **35,25** | **0,017** |  | **0** | **3** | **0,17** | |
| **115** | | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,96** | **0,35** | **9,93** | **51,80** | **0,053** |  | **0,0278** | **10,41** | **1,160** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| **113** | | **Овощи натуральные соленые** | **68** | **0,703** | **0,064** | **2,24** | **12,8** | **0,006** |  | **9,59** | **6,4** | **0,703** | |
|  | | Помидор соленый-73 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **338** | | **Рыба отварная** | **70** | **12,38** | **0,49** | **0,28** | **55,00** | **0,041** |  | **0,42** | **16,00** | **0,28** | |
|  | | Минтай-117 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Лук репчатый-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Морковь-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **434** | | **Картофельное пюре** | **80** | **1,68** | **3,52** | **8,72** | **74,00** | **0,07** |  | **2,72** | **21,00** | **0,56** | |
|  | | Картофель-90(96,103,112) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Молоко-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Масло сливочное-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **514** | | **Кофейный напиток с молоком(2-й вариант)** | **150** | **2,3** | **1,94** | **11,44** | **56,8** | **0,028** |  | **1,11** | **90,72** | **0,07** | |
|  | | Кофейный напиток-1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Молоко-72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Сахар-7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,14** | **0,12** | **7,38** | **35,25** | **0,017** |  | **0** | **3** | **0,17** | |
|  | | **Итого за III день:** |  | ***43,689*** | ***27,994*** | ***171,330*** | ***1076,51*** | ***0,4914*** |  | ***43,69*** | ***505,15*** | ***9,325*** | |

**IV день четверг:** Неделя: первая Сезон: зима-весна Возрастная категория: 2 -3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  | |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **99** | | **Бутерброд с маслом** | **20** | **1,23** | **3,42** | **8,29** | **67,5** | **0,017** |  | **0** | **3,7** | **0,18** | |
|  | | Масло сливочное-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Хлеб пшеничный-15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **170** | | **Суп молочный из хлопьев овсяных «Геркулес»** | **180** | **4,33** | **4,64** | **14,86** | **119** | **0,05** |  | **1,15** | **140** | **0,23** | |
|  | | Крупа « Геркулес»-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Молоко-126 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Масло сливочное-1,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **506** | | **Чай с сахаром** | **150** | **0,07** | **0** | **11,21** | **45** | **0** |  | **0** | **3,73** | **0,3** | |
|  | | Чай-заварка-0,36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Сахар-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | | **15** | **1,14** | **0,12** | **7,38** | **35,25** | **0,017** |  | **0** | **3** | **0,17** | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **118** | | **Фрукты свежие** | **133** | **0,532** | **0,532** | **13,03** | **62,51** | **0,04** |  | **13,3** | **21,28** | **2,93** | |
|  | | Яблоко-149 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **113** | | **Овощи натуральные соленые** | **68** | **0,518** | **0,064** | **1,102** | **8,42** | **0,013** |  | **3,24** | **14,9** | **0,388** | |
|  | | Огурец соленый-71 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **152** | | **Суп картофельный с макар.изд** | **180** | **1,94** | **2,05** | **13,55** | **80,0** | **0,76** |  | **6,00** | **11,00** | **0,68** | |
|  | | Картофель-72(77,83,90) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | макар.изд.-7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Морковь-9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Масло растительное-1,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Лук репчатый-9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **376** | | **Бифштекс рубленный** | **40/20** | **11,58** | **7,21** | **1,19** | **115,87** | **0,0284** |  | **0** | **5,11** | **1,14** | |
|  | | Говядина котлетное мясо-61 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Масло сливочное-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **452** | | **Соус сметанный натуральный** | **20** | **0,55** | **3,82** | **1,21** | **41,51** | **0,006** |  | **0,027** | **15,28** | **0,036** | |
|  | | Сметана-18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Мука пшеничная-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Масло сливочное-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **179** | | **Картофель отварной** | **80** | **1,5** | **3,3** | **10,2** | **76** | **0,08** |  | **11,1** | **8,8** | **0,6** | |
|  | | Картофель-106(114,121,132) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Масло сливочное-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **524** | | **Кисель из сока плодово-ягодного** | **150** | **0,15** | **0,089** | **29,1** | **118** | **0,0059** |  | **1,94** | **16,4** | **0,15** | |
|  | | Сок пл.яг-45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Крахмал картофельный-7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Сахар-18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,14** | **0,12** | **7,38** | **35,25** | **0,017** |  | **0** | **3** | **0,17** | |
| **115** | | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,96** | **0,35** | **9,93** | **51,80** | **0,053** |  | **0,0278** | **10,41** | **1,160** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| **324** | | **Пудинг из творога с рисом** | **87** | **12,06** | **11,89** | **16,3** | **224,4** | **0,04** |  | **0,17** | **101,5** | **0,58** | |
|  | | Творог-67 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Крупа рисовая-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Яйцо-6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Сахар-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Сметана-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | масло сливочное-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **449** | | **Соус молочный сладкий** | **20** | **0,52** | **1,27** | **3,14** | **26,1** | **0,0066** |  | **0,146** | **18,02** | **0,03** | |
|  | | Молоко-15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Мука пшеничная-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | масло сливочное-0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Сахар-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **535** | | **Кисломолочный напиток** | **150** | **7,47** | **4,78** | **12,7** | **129,9** | **0,044** |  | **0,89** | **177,8** | **0,15** | |
|  | | Йогурт-154 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | **Итого за IV день:** |  | ***46,69*** | ***43,66*** | ***160,572*** | ***1236,51*** | ***0,493*** |  | ***37,991*** | ***553,93*** | ***8,894*** | |

**V день: пятница** Неделя: первая Сезон: зима-весна Возрастная категория: 2- 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **266** | **Каша «Дружба»** | **180** | **4,73** | **10,49** | **22,55** | **203,6** | **0,07** |  | **1,19** | **113,9** | **0,5** | |
|  | Крупа рисовая-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Крупа пшенная-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко-92 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-4,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-4,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **514** | **Кофейный напиток с молоком** | **150** | **2,3** | **1,94** | **11,44** | **56,8** | **0,028** |  | **1,11** | **90,72** | **0,07** | |
|  | Кофейный напиток-1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко-72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,14** | **0,12** | **7,38** | **35,25** | **0,017** |  | **0** | **3** | **0,17** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **535** | **Кисломолочный напиток** | **150** | **4,35** | **3,75** | **5,80** | **72,00** | **0,57** |  | **1,00** | **172,80** | **0,14** | |
|  | Ряженка-154 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| **124** | **Икра морковная** | **80** | **1,9** | **5,7** | **8,3** | **92** | **0,02** |  | **6,3** | **35** | **1,4** | |
|  | Морковь-75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло растительное-6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Томат паста-22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 149 | **Суп картофельный с бобовыми** | **180** | **1,66** | **3,06** | **10,80** | **77,70** | **0,140** |  | **6,24** | **13,70** | **0,66** | |
|  | Картофель-60(64,69,75) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Крупа гороховая-14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Морковь-9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **382** | **Картофельная запеканка с мясом** | **135** | **15,64** | **15,78** | **12,7** | **255** | **0,141** |  | **2,7** | **16,78** | **2,35** | |
|  | Говядина котлетное мясо-79 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Картофель-148(159,171,185) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Яйцо-2,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **527** | **Компот из смеси сухофруктов** | **150** | **0,37** | **0** | **20,2** | **82** | **0,007** |  | **0,37** | **21** | **1,12** | |
|  | Смесь сухофруктов-18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,14** | **0,12** | **7,38** | **35,25** | **0,017** |  | **0** | **3** | **0,17** | |
| **115** | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,96** | **0,35** | **9,93** | **51,80** | **0,053** |  | **0,0278** | **10,41** | **1,160** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| **534** | **Молоко кипяченое** | **150** | **4,33** | **3,70** | **7,17** | **79,10** | **0,059** |  | **1,94** | **179,00** | **0,15** | |
|  | Молоко-157 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **583** | **Булочка домашняя** | **80** | **6** | **10,4** | **22,55** | **203,6** | **0,07** |  | **1,19** | **113,9** | **0,5** | |
|  | Мука пшеничная-55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло растительное-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Яйцо-1,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Дрожжи прессованные -1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **118** | **Фрукты свежие** | **150** | **1,62** | **0,36** | **14,58** | **77,40** | **0,08** |  | **108,00** | **61,20** | **0,54** | |
|  | Апельсин-195 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Итого за V день:** |  | ***47,14*** | ***55,77*** | ***160,78*** | ***1321,50*** | ***0,759*** |  | ***130,07*** | ***834,41*** | ***8,930*** | |

**VI день: понедельник** Неделя: вторая Сезон: зима-весна Возрастная категория: 2- 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **121** | **Икра кабачковая (пром.произ.)** | **40** | **0,76** | **3,56** | **3,08** | **47,60** | **0,008** |  | **2,80** | **16,40** | **0,28** | |
| **307** | **Омлет натуральный** | **100** | **8,533** | **13,25** | **2,29** | **161,41** | **0,061** |  | **0,31** | **80,71** | **1,52** | |
|  | Яйцо-69 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко-38 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-3,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **508** | **Чай с молоком (1-й вариант)** | **150** | **1,12** | **0,97** | **12,99** | **64,90** | **0,029** |  | **0,97** | **48,50** | **0,336** | |
|  | Чай-заварка-0,36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко-37 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,14** | **0,12** | **7,38** | **35,25** | **0,017** |  | **0** | **3** | **0,17** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **537** | **Сок фруктово-ягодный** | **150** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **69** | **0,015** |  | **3** | **10,5** | **2,1** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| **113** | **Овощи натуральные соленые** | **68** | **0,518** | **0,064** | **1,102** | **8,42** | **0,013** |  | **3,24** | **14,9** | **0,388** | |
|  | Огурец соленый-71 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **136** | **Свекольник со сметаной** | **180** | **1,56** | **3,20** | **8,66** | **69,80** | **0,050** |  | **6,60** | **27,10** | **1,10** | |
|  | Свекла-53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Картофель-38(40,43,47) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Морковь-8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Томатная паста-2,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сметана-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **394** | **Тефтели из говядины** | **60** | **8,24** | **7,58** | **5,19** | **121,91** | **0,04** |  | **1,49** | **11,35** | **1,314** | |
|  | Говядина котлетное мясо-44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Хлеб пшеничный-8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **439** | **Сложный гарнир(картофель отварной с капустой тушеной)** | **120** | **2,38** | **4,91** | **26,17** | **98,34** | **0,06** |  | **18,08** | **39,65** | **1,66** | |
|  | Капуста свежая-67 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Картофель-78(84,91,98) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Морковь-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло растительное-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Томатная паста-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **526** | **Компот из свежих плодов** | **150** | **0,36** | **0,14** | **16,63** | **69,1** | **0,014** |  | **3,1** | **15,8** | **0,79** | |
|  | Яблоки свежие-33 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,14** | **0,12** | **7,38** | **35,25** | **0,017** |  | **0** | **3** | **0,17** | |
| **115** | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,96** | **0,35** | **9,93** | **51,80** | **0,053** |  | **0,0278** | **10,41** | **1,160** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| **319** | **Запеканка из творога** | **70** | **11,18** | **11,74** | **11,13** | **197,98** | **0,032** |  | **0,279** | **138,35** | **0,47** | |
|  | Творог-66 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Крупа манная-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Яйцо-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сметана-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **449** | **Соус молочный сладкий** | **20** | **0,52** | **1,27** | **3,14** | **26,1** | **0,0066** |  | **0,146** | **18,02** | **0,03** | |
|  | Молоко-15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **535** | **Кисломолочный напиток** | **150** | **7,47** | **4,78** | **12,7** | **129,9** | **0,044** |  | **0,89** | **177,8** | **0,15** | |
|  | Йогурт-154 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Итого за VI день:** |  | ***47,628*** | ***52,204*** | ***142,922*** | ***1186,76*** | ***0,460*** |  | ***40,933*** | ***615,49*** | ***11,638*** | |

**VII день: вторник** Неделя: вторая Сезон: зима-весна Возрастная категория: 2- 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **97** | **Бутерброд с сыром и с маслом** | **31** | **4,23** | **6,84** | **6,26** | **104,05** | **0,017** |  | **0,084** | **115,9** | **0,25** | |
|  | Сыр российский-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Хлеб пшеничный-15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **170** | **Суп молочный манный** | **180** | **4,33** | **4,64** | **14,86** | **119** | **0,05** |  | **1,15** | **140** | **0,23** | |
|  | Крупа манная-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко-126 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **504** | **Чай с лимоном(1-й вариант)** | **150** | **0,07** | **0** | **11,35** | **45,50** | **0** |  | **1,04** | **3,70** | **0,29** | |
|  | Чай-заварка-0,36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лимон-6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,14** | **0,12** | **7,38** | **35,25** | **0,017** |  | **0** | **3** | **0,17** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **118** | **Фрукты свежие (банан-156)** | **120** | **1,8** | **0,6** | **25,2** | **115** | **0,05** |  | **12** | **10** | **0,72** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| **113** | **Овощи натуральные соленые** | **68** | **0,703** | **0,064** | **2,24** | **12,8** | **0,006** |  | **9,59** | **6,4** | **0,703** | |
|  | Помидор соленый-73 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **151** | **Суп картофельный с клецками и мясом птицы** | **180/18** | **0,86** | **1,87** | **6,32** | **45,50** | **0,04** |  | **4,10** | **7,70** | **0,43** | |
|  | Грудка куриная-28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Картофель-48(51,55,60) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Морковь-9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло растительное-1,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Клецки мучные №178** | **18** | **1,04** | **0,991** | **4,309** | **30,38** | **0,014** |  | **0,056** | **12,38** | **0,12** | |
|  | Мука пшеничная-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Яйцо-2,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **348** | **Рыба, тушеная в сметанном соусе** | **80** | **7,80** | **4,20** | **2,30** | **78,00** | **0,050** |  | **1,30** | **25,20** | **0,40** | |
|  | Минтай-66 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Морковь-19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло растительное-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **451** | **Соус сметанный** | **28** | **0,43** | **4,252** | **0,946** | **32,28** | **0,01** |  | **0,02** | **3,39** | **0,03** | |
|  | Мука пшеничная-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сметана-14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **434** | **Картофельное пюре** | **80** | **1,68** | **3,52** | **8,72** | **74,0** | **0,07** |  | **2,72** | **21,0** | **0,56** | |
|  | Картофель-90(96,103,112) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **527** | **Компот из смеси сухофруктов** | **150** | **0,37** | **0** | **20,2** | **82** | **0,007** |  | **0,37** | **21** | **1,12** | |
|  | Смесь сухофруктов-18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,14** | **0,12** | **7,38** | **35,25** | **0,017** |  | **0** | **3** | **0,17** | |
| **115** | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,96** | **0,35** | **9,93** | **51,80** | **0,053** |  | **0,0278** | **10,41** | **1,160** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| **203** | **Овощи в молочном соусе(1-й вариант)** | **150** | **3,00** | **10,10** | **12,00** | **151,00** | **0,08** |  | **12,90** | **62,00** | **0,81** | |
|  | Картофель-30(31,34,37) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Капуста белокочанная-38 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Морковь-49 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Горошек зеленый (конс.)-24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **444** | **Соус молочный к блюдам (1-й вариант)** | **56** | **1,90** | **3,85** | **4,92** | **61,98** | **0,023** |  | **0,361** | **66,73** | **0,09** | |
|  | Молоко-56 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **583** | **Булочка домашняя** | **70** | **5,22** | **9,05** | **42** | **270,21** | **0,07** |  | **0** | **10,44** | **0,58** | |
|  | Мука пшеничная-47 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло растительное-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Яйцо-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Дрожжи прессованные -1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **514** | **Кофейный напиток с молоком** | **150** | **2,3** | **1,94** | **11,44** | **56,8** | **0,028** |  | **1,11** | **90,72** | **0,07** | |
|  | Кофейный напиток-1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко-72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,14** | **0,12** | **7,38** | **35,25** | **0,017** |  | **0** | **3** | **0,17** | |
|  | **Итого за VII день:** |  | ***41,113*** | ***52,63*** | ***205,132*** | ***1436,05*** | ***0,609*** |  | ***46,829*** | ***615,970*** | ***8,08*** | |

**VIII день: среда** Неделя: вторая Сезон: зима-весна Возрастная категория: 2-3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **171** | **Суп молочный с мак. изд.** | **180** | **5,1** | **4,73** | **17,08** | **131** | **0,068** |  | **0,83** | **147,9** | **0,32** | |
|  | Молоко-126 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-1,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-1,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Вермешель-14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **508** | **Чай с молоком (2-й вариант)** | **150** | **1,12** | **0,97** | **12,99** | **64,90** | **0,029** |  | **0,97** | **48,50** | **0,336** | |
|  | Чай-заварка-0,36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко-37 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,14** | **0,12** | **7,38** | **35,25** | **0,017** |  | **0** | **3** | **0,17** | |
| **608** | **Кондитерское изделие (пряник)** | **25** | **1,46** | **1,16** | **18,6** | **90,7** | **0,019** |  | **0** | **2,7** | **0,19** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **534** | **Молоко кипяченое** | **150** | **4,33** | **3,70** | **7,17** | **79,10** | **0,059** |  | **1,94** | **179,00** | **0,15** | |
|  | Молоко-157 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| **124** | **Икра свекольная** | **60** | **1,44** | **4,26** | **6,06** | **55,2** | **0,018** |  | **4,74** | **26,4** | **1,02** | |
|  | Свекла-58 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло растительное-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Томат паста-17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **160** | **Суп крестьянский с крупой** | **180** | **1,50** | **3,67** | **10,47** | **81,00** | **0,039** |  | **7,13** | **18,90** | **0,52** | |
|  | Картофель-24(26,28,30) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Капуста белокочанная-27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Морковь-9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Крупа перловая-7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло растительное-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **375** | **Плов из отварной говядины** | **150** | 11,29 | 11,11 | 29,39 | 262,9 | 0,04 |  | 0,24 | 13,74 | 1,67 | |
|  | Говядина (бескостное мясо)-51 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Морковь-18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Крупа рисовая-37 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **537** | **Сок фруктово-ягодный** | **150** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **69** | **0,015** |  | **3** | **10,5** | **2,1** | |
|  | Сок яблочный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,14** | **0,12** | **7,38** | **35,25** | **0,017** |  | **0** | **3** | **0,17** | |
| **115** | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,96** | **0,35** | **9,93** | **51,80** | **0,053** |  | **0,0278** | **10,41** | **1,160** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| **327** | **Сырники из творога запеченные** | **60** | **9,60** | **7,40** | **12,40** | **154,47** | **0,04** |  | **0,16** | **82,03** | **0,40** | |
|  | Творог-54 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Крупа манная-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Яйцо-1,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сметана-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **449** | **Соус молочный сладкий** | **20** | **0,52** | **1,27** | **3,14** | **26,1** | **0,0066** |  | **0,146** | **18,02** | **0,03** | |
|  | Молоко-15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **535** | **Кисломолочный напиток** | **150** | **4,35** | **3,75** | **5,80** | **72,00** | **0,57** |  | **1,00** | **172,80** | **0,14** | |
|  | Ряженка-154 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Итого за VIII день:** |  | ***45,48*** | ***43,6*** | ***160,47*** | ***1205,57*** | ***0,470*** |  | ***20,048*** | ***727,38*** | ***8,37*** | |

**IX день: четверг** Неделя: вторая Сезон: зима-весна Возрастная категория: 2-3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **99** | **Бутерброд с маслом** | **20** | **1,23** | **3,42** | **8,29** | **67,5** | **0,017** |  | **0** | **3,7** | **0,18** | |
|  | Масло сливочное-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Хлеб пшеничный-15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **306** | **Яйца вареные** | **20** | **2,55** | **2,3** | **0,15** | **31,5** | **0,015** |  | **0** | **11** | **0,5** | |
|  | Яйцо-23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **170** | **Суп молочный с крупой рисовой** | **180** | **4,33** | **4,64** | **14,86** | **119** | **0,05** |  | **1,15** | **140** | **0,23** | |
|  | Молоко-126 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Крупа рисовая-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-1,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **514** | **Кофейный напиток с молоком(2-й вариант)** | **150** | **2,3** | **1,94** | **11,44** | **56,8** | **0,028** |  | **1,11** | **90,72** | **0,07** | |
|  | Кофейный напиток-1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко-72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,14** | **0,12** | **7,38** | **35,25** | **0,017** |  | **0** | **3** | **0,17** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **118** | **Фрукты свежие** | **133** | **0,532** | **0,532** | **13,03** | **62,51** | **0,04** |  | **13,3** | **21,28** | **2,93** | |
|  | Яблоко-149 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| **121** | **Икра кабачковая (пром.промз.)-60** | **60** | **1,14** | **5,34** | **4,62** | **71,40** | **0,012** |  | **4,20** | **24,60** | **0,42** | |
| **138** | **Рассольник со сметаной** | **180/5** | **1,33** | **3,65** | **10,15** | **78,80** | **0,064** |  | **7,27** | **14,60** | **0,685** | |
|  | Картофель-72(77,83,90) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло растительное-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Огурцы соленые-12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сметана-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **351** | **Фрикадельки рыбные** | **70** | **10,23** | **1,46** | **5,28** | **75,2** | **0,055** |  | **0,21** | **35** | **0,55** | |
|  | Треска филе-74 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Хлеб пшеничный-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Яйцо-8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко-14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **179** | **Картофель отварной** | **80** | **1,5** | **3,3** | **10,2** | **76** | **0,08** |  | **11,1** | **8,8** | **0,6** | |
|  | Картофель-106(113,122,132) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **526** | **Компот из свежих плодов** | **150** | **0,36** | **0,14** | **16,63** | **69,1** | **0,014** |  | **3,1** | **15,8** | **0,79** | |
|  | Яблоки свежие-33 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,14** | **0,12** | **7,38** | **35,25** | **0,017** |  | **0** | **3** | **0,17** | |
| **115** | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,96** | **0,35** | **9,93** | **51,80** | **0,053** |  | **0,0278** | **10,41** | **1,160** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| **362** | **Рагу из овощей** | **70** | **2,00** | **5,35** | **8,50** | **90,00** | **0,06** |  | **7,65** | **34,00** | **0,70** | |
|  | Картофель-43(46,49,53) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Капуста белокочанная-25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Морковь-20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло растительное-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Зеленый горошек-24/27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **462** | **Соус томатный** | **30** | **0,32** | **1,12** | **2,08** | **19,68** | **0,0036** |  | **0,47** | **1,35** | **0,011** | |
|  | Томатное пюре-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **506** | **Чай с сахаром** | **150** | **0,07** | **0** | **11,21** | **45** | **0** |  | **0** | **3,73** | **0,3** | |
|  | Чай-заварка-0,36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,14** | **0,12** | **7,38** | **35,25** | **0,017** |  | **0** | **3** | **0,17** | |
|  | **Итого IX за день:** |  | ***39,54*** | ***38,232*** | ***148,7*** | ***1084,64*** | ***0,558*** |  | ***50,838*** | ***433,5*** | ***10,2*** | |

**X день: пятница** Неделя: вторая Сезон: зима-весна Возрастная категория: 1 - 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **97** | **Бутерброд с сыром и с маслом** | **31** | **4,23** | **6,84** | **6,26** | **104,05** | **0,017** |  | **0,084** | **115,9** | **0,25** | |
|  | Сыр российский-12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Хлеб пшеничный-14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **171** | **Суп молочный с мак. изд.** | **180** | **5,1** | **4,73** | **17,08** | **131** | **0,068** |  | **0,83** | **147,9** | **0,32** | |
|  | Молоко-126 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-1,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-1,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Вермешель-14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **508** | **Какао с молоком** | **150** | **2,69** | **2,46** | **18,67** | **107,6** | **0,29** |  | **0,97** | **92,6** | **0,6** | |
|  | Какао порошок-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко-75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,14** | **0,12** | **7,38** | **35,25** | **0,017** |  | **0** | **3** | **0,17** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **537** | **Сок яблочный** | **150** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **69** | **0,015** |  | **3** | **10,5** | **2,1** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| **113** | **Овощи натуральные соленые** | **68** | **0,703** | **0,064** | **2,24** | **12,8** | **0,006** |  | **9,59** | **6,4** | **0,703** | |
|  | Помидор соленый-73 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **147** | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **180** | **1,30** | **3,58** | **5,59** | **57,90** | **0,41** |  | **13,30** | **24,50** | **0,57** | |
|  | Картофель-32(34,37,40) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Капуста белокочанная-50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Морковь-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Томат паста-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло растительное-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **372** | **Бефстроганов из отварной говядины** | **80** | **16,320** | **10,16** | **1,68** | **163,00** | **0,037** |  | **0,533** | **32,00** | **1,759** | |
|  | Говядина-67 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Морковь-7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **451** | **Соус сметанный** | **40** | **0,616** | **4,252** | **1,352** | **46,12** | **0,007** |  | **0,028** | **16,96** | **0,44** | |
|  | Сметана-20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **243** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **80** | **4,60** | **4,18** | **19,77** | **135,00** | **0,11** |  | **0** | **7,60** | **2,42** | |
|  | Крупа гречневая-37 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **527** | **Компот из смеси сухофруктов** | **150** | **0,37** | **0** | **20,2** | **82** | **0,007** |  | **0,37** | **21** | **1,12** | |
|  | Смесь сухофруктов-18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,14** | **0,12** | **7,38** | **35,25** | **0,017** |  | **0** | **3** | **0,17** | |
| **115** | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,96** | **0,35** | **9,93** | **51,80** | **0,053** |  | **0,0278** | **10,41** | **1,160** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| **589** | **Сдоба обыкновенная (плюшка)** | **80** | **6,78** | **3,27** | **46,95** | **248,71** | **0,08** |  | **0** | **11,97** | **0,789** | |
|  | Мука пшеничная-59 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Яйцо-1,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Дрожжи прессованные -0,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **535** | **Кисломолочный напиток** | **150** | **7,47** | **4,78** | **12,7** | **129,9** | **0,044** |  | **0,89** | **177,8** | **0,15** | |
|  | Йогурт-154 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **118** | **Фрукты свежие** | **133** | **0,532** | **0,532** | **13,03** | **62,51** | **0,04** |  | **13,3** | **21,28** | **2,93** | |
|  | Яблоко-149 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Итого за X день:** |  | **55,701** | **45,558** | **205,362** | **1471,89** | **0,849** |  | **42,923** | **703** | **15,255** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 вермишелевый | Каша молочная овсяная | Каша манная молочная | Плов сладкий с яблоком | Каша пшенная молочная | Каша молочная рисовая | Каша пшеничная молочная | Каша ячневая молочная |
| 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 гренками | Суп вермишелевый | Борщ со сметаной | Суп перловый со сметаной | Кулеш пшенный | Суп с фасолью | Щи со сметаной | Суп гороховый с гренками | 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 |