

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ САДОВСКИХ ГРУПП НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН

День: понедельник

Сезон: весенне - летний

Неделя: первая

Возрастная категория сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
40/1	Салат из моркови и яблок*	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	0,03	4,17	12,71	0,79
97/2	Плов с овощами	200	4,182	10,406	37,807	252,16	0,785	0,117	26,28	42	1,141
396/1	Кофейный напиток с молоком сгущённым	180	2,65	1,79	18,83	102	0,02	0,07	0,34	115,9	0,07
1/2	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,79	119	0,04	0,03		8,14	0,54
	<i>Всего за завтрак</i>		9,492	21,936	74,147	522,3	0,875	0,247	30,79	178,75	2,541
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
<b>ОБЕД</b>											
25/1	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1,18	3,15	5,87	56,52	0,05	0,04	9,4	15,81	0,5
57/1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,5	0,04	0,05	10,29	44,38	1,19
	Сметана	5	0,125	1	0,17	10,3	0,002	0,006	0,015	4,3	0,01
282/1	Шницель рубленый из говядины	85	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11		14	1,18
205/1	Макароны отварные с маслом	185	6,81	4,17	32,68	195,3	0,07	0,03		5,76	1,37
156/2	Компот из чернослива	180	0,21	0,07	22,46	85,74	0,002	0,01	0,36	10,07	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	<i>Всего за обед</i>		27,61	22	116,58	770,56	0,372	0,3	20,05	114,42	7,19
<b>ПОЛДНИК</b>											
401/1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2



401/1	Йогурт	180	5,22	4,05	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
148/2	Сдоба	60	3,904	3,9	33,72	177,162	0,091	0,095	0,26	34,4	0,69
	<i>Всего за полдник</i>		9,124	7,95	40,92	267,162	0,161	0,405	1,52	250,4	0,87
	<b>УЖИН</b>										
150/1	Картофельные оладьи с сыром	200	8,04	12,95	24,57	247	0,15	0,19	4,47	125	1,26
350/1	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,12	25,14	0	0,04	0,9	19,75	0,06
398/1	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	0,01	0,05	90	19,2	0,57
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за ужин</i>		11,93	15,37	67,2	454,64	0,23	0,31	102,87	182,85	4,14
	<i>Всего за день</i>		57,38	55,395	262,479	1760,83075	0,963	1,619	163,478	1081	16,203

День: среда      Сезон: весенне-летний

Неделя: первая      Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
42/1	Салат из моркови с курагой*	60	0,88	0,06	8,6	38,52	0,03	0,4	2,74	20,45	0,5
216/1	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184	0,05	0,32	0,17	146,2	1,54
150/2	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	0,068	0,252	2,11	195	0,549
1/2	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,79	119	0,04	0,03		8,14	0,54
	<i>Всего за завтрак</i>		16,351	26,405	42,65	468,328	0,188	1,002	5,02	369,79	3,129
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<b>ОБЕД</b>										
14/1	Салат из помидор с луком	60	0,65	3,69	2,08	44,22	0,02	0,03	14,94	19,84	0,52
66/1	Щи из свежей капусты	250	0,25	32,77	6,68	77	0,03	0,03	20,03	50,22	0,66
	Сметана	5	0,125	1	0,17	10,3	0,002	0,006	0,015	4,3	0,01
308/1	Фрикадельки из курицы	80	11,82	10,55	7,7	173	0,05	0,09	0,39	32,4	0,99
324/1	Пюре свекольное	150	2,25	5,05	13,11	106,95	0,02	0,06	11,44	54,7	1,75
	Чай без сахара	200	0,156	0,000	0,069	0,883	0,007	0,010	0,100	4,950	0,820

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	<i>Всего за обед</i>		20,921	53,96	60,999	569,85275	0,269	0,286	46,915	190,81	7,3
	<b>ПОЛДНИК</b>										
401/1	Кефир	180	5,22	4,05	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Сушки	12	1,002	0,124	8,544	37,161	0,018	0,005	0,000	2,880	0,192
	<i>Всего за полдник</i>		6,222	4,174	15,744	127,161	0,088	0,315	1,26	218,88	0,372
	<b>УЖИН</b>										
199/1	Биточки рисовые	200	6,79	6,23	51,89	291	0,06	0,1	0,65	76,2	1,07
174/2	Соус молочный сладкий	30	0,668	0,567	4,984	26,465	0,012	0,04	0,338	31,47	0,047
378/1	Кисель из черной смородины	180	0,16	0,07	24,15	97,92	0	0	21,96	12,42	0,24
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за ужин</i>		9,988	7,167	95,514	485,885	0,122	0,16	22,948	126,99	1,957
	<i>Всего за день</i>		53,782	92,006	222,257	1684,22675	0,687	1,773	83,643	918,47	14,408

День: четверг

Сезон: весенне-летний

Неделя: первая

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
238/1	Запеканка из творога с морковью	120	13,99	12,34	28,53	280,8	0,07	0,24	0,85	136,32	0,82
174/2	Соус молочный сладкий	30	0,668	0,567	4,984	26,465	0,012	0,04	0,338	31,47	0,047
153/2	Чай с молоком	200	2,418	2,15	18,84	99,672	0,047	0,16	1,4	125	0,962
1/2	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,79	119	0,04	0,03		8,14	0,54
	<i>Всего за завтрак</i>		19,216	21,667	65,144	525,937	0,169	0,47	2,588	300,93	2,369
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<b>ОБЕД</b>										
	Витаминный стол: лук+чеснок	5/2	0,000	0,000	0,410	1,538	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
			0,000	0,000	0,006	0,023	0,000	0,000	0,002	0,036	0,000

33/1	Салат из свеклы с маслом	60	0,85	3,65	5,01	56,34	0,01	0,02	5,7	21,09	0,79
84/1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,6	3,02	15,66	112,25	0,13	0,08	11,18	31,5	1,27
82/2	Печень тушённая в сметане	55/40	12,285	7,074	8,569	144,935	0,264	1,839	28,35	22,02	5,879
165/1	Каша перловая рассыпчатая	180	5,52	5,01	39,24	224,4	0,06	0,06		24,6	1,1
170/2	Кисель из свежих яблок	180	0,12	0,13	28,41	108,3	0,01	0	3,96	10,23	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	<i>Всего за обед</i>		30,045	19,784	128,495	805,285	0,617	2,060	49,692	135,426	12,549
<b>ПОЛДНИК</b>											
401/1	Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2
	Печенье промышленного производства	24	2,301	2,838	16,770	97,634	0,360	0,810	1,750	25,250	1,040
	<i>Всего за полдник</i>		7,521	7,338	24,33	189,6335	0,4	1,04	2,29	248,45	26,24
<b>УЖИН</b>											
126/2	Овощная запеканка по-украински	200	5,513	6,925	23,03	170,737	0,104	0,253	35,63	171,4	1,913
	Сок	200	0,98		13,28	84,48	0,02	0,02	3,96	13,86	2,76
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за ужин</i>		8,863	7,225	50,8	325,717	0,174	0,293	39,59	192,16	5,273
	<i>Всего за день</i>		65,945	56,314	276,119	1879,573	1,380	3,873	101,660	888,966	48,081

День: пятница

Сезон: весенне-летний

Неделя: первая

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
98/1	Суп молочный с клёцками	200/20	4,73	5,38	10,79	110,6	0,05	0,19	0,91	160,24	0,18
151/2	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
1/2	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,79	119	0,04	0,03		8,14	0,54
	<i>Всего за завтрак</i>		10,275	14,985	42,25	340,19	0,144	0,453	2,67	333,38	1,074
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65

	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<b>ОБЕД</b>										
20/1	Салат из белокачанной капусты с морковью*	60	0,88	3,04	5,41	52,44	0,01	0,02	19,47	22,42	0,3
76/1	Рассольник ленинградский с крупой	200	1,74	4,09	13,32	97,2	0,08	0,05	6,03	21,24	0,89
	Сметана	5	0,125	1	0,17	10,3	0,002	0,006	0,015	4,3	0,01
74/2	Рулет из картофеля с отварным мясом	190/12	14,04	16,762	30,53	321,508	0,27	0,28	36,86	44,51	3,82
157/2	Компот из кураги	200	0,8	0,05	26,1	101,59	0,01	0,03	0,79	32,45	0,68
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	<i>Всего за обед</i>		23,255	25,842	106,72	740,538	0,512	0,446	63,165	149,32	8,25
	<b>ПОЛДНИК</b>										
401/1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2
146/2	Ватрушка с повидлом	60	2,961	4,838	36,64	192,781	0,061	0,067	0,23	22,5	0,74
	<i>Всего за полдник</i>		8,181	9,338	44,2	284,781	0,101	0,297	0,77	245,7	25,94
	<b>УЖИН</b>										
123/2	Овощи тушённые	200	3,12	5,562	23,38	150,21	0,142	0,118	50,65	66,79	2,136
152/2	Чай с сахаром	200	0,156	0	14,04	53,274	0,007	0,01	0,1	5,37	0,862
	Печенье промышленного производства	24	2,301	2,838	16,770	97,634	0,360	0,810	1,750	25,250	1,040
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за ужин</i>		7,947	8,7	68,68	371,6175	0,559	0,958	52,5	104,31	4,638
	<i>Всего за день</i>		49,958	59,165	269,2	1770,1265	1,336	2,164	126,605	844,71	41,552

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
225/1	Омлет с морковью	85	8,14	11,05	14,67	191	0,16	0,38	10,4	112,8	2,55
154/2	Чай с лимоном	200	0,2	0,005	13,73	52,336	0,01	0,011	2,62	7,88	0,898

1/2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	<i>Всего за завтрак</i>		13,07	17,935	42,96	382,336	0,22	0,441	13,09	216,78	4,158
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>ОБЕД</b>										
28/2	Салат овощной	60	0,75	4,27	7,25	68,69	2,45	0,03	8,64	11,06	0,55
81/1	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,22	0,07	5,81	38,07	2,02
292/1	Макаронник с мясом	165	17,93	11,73	33,34	311	0,14	0,17	0,39	27,5	2,2
381/1	Кисель из шиповника	180	0,21	0,1	24,76	100,8	0	0,02	43,92	10,93	0,24
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	<i>Всего за обед</i>		30,05	22,27	112,86	772,74	2,95	0,35	58,76	111,96	7,56
	<b>ПОЛДНИК</b>										
401/1	Йогурт	180	5,22	4,05	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Печенье промышленного производства	24	2,301	2,838	16,770	97,634	0,360	0,810	1,750	25,250	1,040
	<i>Всего за полдник</i>		7,521	6,888	23,97	187,6335	0,43	1,12	3,01	241,25	1,22
	<b>УЖИН</b>										
307/1	Котлеты рубленые из кур, запечённые с соусом молочным	70	8,79	12,41	7,4	176,61	0,04	0,08	0,27	61,5	0,89
314/1	Каша ячневая вязкая	180	3,88	5,07	24,98	161,1	0,07	0,03	1,83	32,18	0,7
155/2	Компот из свежих яблок и сухофруктов	200	0,2	0,08	26,78	102,01	0	0	1,8	12,26	0,46
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за ужин</i>		15,24	17,86	73,65	510,22	0,16	0,13	3,9	112,84	2,65
	<i>Всего за день</i>		66,281	65,353	263,24	1896,9295	3,79	2,061	88,76	698,83	17,788

День: вторник

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------	--------------------------------	--------------	----------------------	-------------------------	--------------	--------------------------

			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
38/1	Салат из моркови с	60	0,89	0,13	11,36	50,28	0,02	0,04	2,64	22,82	0,71
240/1	Пудинг из творога с яблоком	150	20,43	16,7	22	320	0,07	0,34	2,02	175	1,8
173/2	Соус из кураги	40	0,26	0,015	10,53	43,52	0,005	0,01	0,2	8,24	0,184
151/2	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
1/2	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,79	119	0,04	0,03		8,14	0,54
	<i>Всего за завтрак</i>		27,125	26,45	75,35	643,39	0,189	0,653	6,62	379,2	3,588
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
	Сок	200	0,98		13,28	84,48	0,02	0,02	3,96	13,86	2,76
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,98	0	13,28	84,48	0,02	0,02	3,96	13,86	2,76
<b>ОБЕД</b>											
	Витаминный стол: лук+чеснок	5/2	0,000	0,000	0,410	1,538	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
			0,000	0,000	0,006	0,023	0,000	0,000	0,002	0,036	0,000
12/2	Салат из сладкого перца	60	0,62	3,88	2,78	47,83	0,04	0,05	100,97	17,86	0,36
63/1	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,54	5,1	14,53	118,25	0,09	0,05	6,28	50,25	1,7
	Сметана	5	0,125	1	0,17	10,3	0,002	0,006	0,015	4,3	0,01
78/2	Запеканка из капусты и отварного мяса	200	16,809	16,551	23,95	306,005	0,152	0,321	90,47	157,4	3,717
372/1	Компот из вишни	200	0,32	0,08	24,2	98,8	0,01	0,01	2,58	23,14	0,26
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	<i>Всего за обед</i>		27,084	27,511	97,236	740,245	0,437	0,498	200,817	278,936	8,637
<b>ПОЛДНИК</b>											
401/1	Кефир	180	5,22	4,05	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
136/2	Печенье сдобное пресное	60	4,084	4,333	33,336	180,346	0,077	0,066	0,01	11,6	0,74
	<i>Всего за полдник</i>		9,304	8,383	40,536	270,346	0,147	0,376	1,27	227,6	0,92
<b>УЖИН</b>											
314/1	Каша пшеничная вязкая	200	5,33	5,65	32,74	203,2	0,1	0,04		20,86	2,27
66/2	Котлеты рыбные паровые	90	9,28	3,07	10,06	102,55	0,09	0,1	0,55	20,52	0,74
	Чай без сахара	200	0,156	0,000	0,069	0,883	0,007	0,010	0,100	4,950	0,820
	Конфета шоколадная	20	0,624	4,524	11,84	87,68	0,006	0,012		5,6	0,6
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за ужин</i>		18,06	13,844	76,549	497,81275	0,273	0,192	8,15	70,83	6,68
	<i>Всего за день</i>		82,553	76,188	302,951	2236,274	1,066	1,739	220,817	970,426	22,585



День: среда

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
93/2	Каша Дружба	250	6,95	8,227	32,922	225,298	0,152	0,359	2,998	280,8	0,697
153/2	Чай с молоком	200	2,418	2,15	18,84	99,672	0,047	0,16	1,4	125	0,962
1/1	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	<i>Всего за завтрак</i>		14,098	17,257	66,322	463,97	0,249	0,569	4,468	501,9	2,369
<b>2-й ЗАВТРАК</b>											
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
<b>ОБЕД</b>											
20/1	Салат из белокачанной капусты с луком*	60	0,84	3,04	5,18	51,54	0,01	0,02	20,97	26,8	0,32
82/1	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	6,6	19,58	0,86
302/1	Курица, тушённая в соусе с овощами	230	12,08	8,64	21,29	211	0,24	0,14	9,44	51,9	1,93
372/1	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	1,72	14,48	0,94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	<i>Всего за обед</i>		20,9	15,01	95,25	601,44	0,49	0,27	38,73	137,16	6,6
<b>ПОЛДНИК</b>											
401/1	Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2
	Сушки	12	1,002	0,124	8,544	37,161	0,018	0,005	0,000	2,880	0,192
	<i>Всего за полдник</i>		6,222	4,624	16,104	129,161	0,058	0,235	0,54	226,08	25,392
<b>УЖИН</b>											
230/1	Вареники ленивые	120	17,82	15,78	18,42	288	0,06	0,26	0,24	103,5	0,7
362/1	Соус из яблок	30	0,02	0,02	5,1	20,79	0	0	0,27	2,63	0,15
	Сок	200	0,98		13,28	84,48	0,02	0,02	3,96	13,86	2,76
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6

	Всего за ужин		21,19	16,1	51,29	463,77	0,13	0,3	4,47	126,89	4,21
	Всего за день		62,71	53,291	236,316	1691,341	0,947	1,384	55,708	1004,03	40,221

День: четверг

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
41/1	Салат из моркови*	60	0,74	0,05	6,96	31,38	0,03	0,04	2,88	15,64	0,41
99/2	Суфле из яиц	95	5,538	10,036	6,466	136,725	0,059	0,27	0,66	83,7	1,12
151/2	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
1/2	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,79	119	0,04	0,03		8,14	0,54
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>11,823</b>	<b>19,691</b>	<b>44,886</b>	<b>397,695</b>	<b>0,183</b>	<b>0,573</b>	<b>5,3</b>	<b>272,48</b>	<b>2,424</b>
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>		<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>33</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>7,5</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
	<b>ОБЕД</b>										
31/1	Салат из свеклы с сыром	60	2,81	5,7	4,27	79,68	0,01	0,04	4,92	97,18	0,77
72/1	Щи по-уральски	250	1,91	4,82	7,35	80,5	0,03	0,02	11,85	44,67	0,79
	Сметана	5	0,125	1	0,17	10,3	0,002	0,006	0,015	4,3	0,01
275/1	Сосиска отварная	70	7,7	16,73	0,28	182	0,14	0,11		24,5	1,26
109/2	Пюре картофельное	170	2,991	5,655	22,58	147,531	0,168	0,161	25,6	67,22	1,182
161/2	Компот из изюма, чернослива и свежих яблок	200	0,28	0,12	29,67	113,53	0,01	0,01	1,79	13,83	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Всего за обед</b>		<b>21,486</b>	<b>34,925</b>	<b>95,51</b>	<b>771,041</b>	<b>0,5</b>	<b>0,407</b>	<b>44,175</b>	<b>276,1</b>	<b>7,362</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
401/1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2
140/2	Булочка с крошкой	60	4,674	10,678	38,68	259,845	0,092	0,116	0,21	31,9	0,82

	<i>Всего за полдник</i>		9,894	15,178	46,24	351,845	0,132	0,346	0,75	255,1	26,02
	<b>УЖИН</b>										
117/2	Голубцы с гречневой кашей	200	6,15	7,627	28,74	201,019	0,203	0,16	55,8	80,4	3,371
	Чай без сахара	200	0,156	0,000	0,069	0,883	0,007	0,010	0,100	4,950	0,820
	Вафля	20	0,523	0,679	18,600	77,953	0,008	0,010	0,000	3,840	0,360
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за ужин</i>		9,199	8,606	61,899	350,35475	0,268	0,2	55,9	96,09	5,151
	<i>Всего за день</i>		52,702	78,7	255,885	1903,93575	1,103	1,536	113,625	911,77	42,607

День: пятница

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
91/2	Каша пшённая молочная	250	7,346	8,113	32,445	224,065	0,197	0,359	2,998	283,4	0,928
150/2	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	0,068	0,252	2,11	195	0,549
1/2	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,79	119	0,04	0,03		8,14	0,54
	<i>Всего за завтрак</i>		13,717	18,658	65,095	469,873	0,305	0,641	5,108	486,54	2,017
	<b>2-й ЗАВТРАК</b>										
	Сок	200	0,98		13,28	84,48	0,02	0,02	3,96	13,86	2,76
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,98	0	13,28	84,48	0,02	0,02	3,96	13,86	2,76
	<b>ОБЕД</b>										
36/1	Салат из свеклы с огурцом	60	0,86	3,66	4	52,44	0,01	0,02	5,1	18,21	0,64
83/1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,63	5,18	15,44	135	0,13	0,11	11,2	29	1,46
124/2	Рагу овощное	180	3,108	3,75	24,07	136,45	0,174	0,127	57,11	55,25	1,684
3/1	Биточек "Морской"	70	9,28	3,07	10,06	102,55	0,09	0,1	0,55	20,52	0,74
166/2	Компот из лимона	200	0,78	0,07	19,55	77,09	0,04	0,04	11,63	25,8	0,6
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	<i>Всего за обед</i>		26,598	16,81	103,18	660,13	0,604	0,467	85,59	180,28	8,634
	<b>ПОЛДНИК</b>										
401/1	Йогурт	180	5,22	4,05	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
137/2	Печенье хрустящее	60	3,49	3,42	37	183,99	0,06	0,08	0,04	22,14	0,68

	<i>Всего за полдник</i>		8,71	7,47	44,2	273,99	0,13	0,39	1,3	238,14	0,86
	<b>УЖИН</b>										
276/1	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	0,21	0,34	8,97	31,1	4,03
152/2	Чай с сахаром	200	0,156	0	14,04	53,274	0,007	0,01	0,1	5,37	0,862
	Печенье промышленного производства	24	2,301	2,838	16,770	97,634	0,360	0,810	1,750	25,250	1,040
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за ужин</i>		95,783	50,628	349,92	2200,2075	1,975	2,774	175,8	870,25	25,07
	<i>Всего за день</i>		145,788	93,566	575,675	3688,6805	3,034	4,292	271,758	1789,07	39,341
	<i>Итого за 10 дней</i>		712,367	700,694	2928,779	20493,444	15,778	21,578	1287,894	9898,042	321,728
	<i>Среднее за 10 дней</i>		71,2367	70,0694	292,8779	2049,3444	1,5778	2,1578	128,7894	989,8042	32,17276

#### **Используемая литература:**

**Сборник технических нормативов** - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А. - М.: Дели принт, 2010.-628 с.

Примерное 10-дневное меню разработал технолог Чмутова К.В..

\*- при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой

/1- используется технологическая карта из сборника рецептур М.П Могильный 2010

/2- используется технологическая карта из примерного 20- дневного меню осенне - зимнего периода