|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ**  Заведующий МБДОУ  «Детский сад №1 г. Светогорска»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **С.А. Парцевская**  «30» августа 20\_19\_г. |

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №1 г. Светогорска»**

**на 2019год (осенний, зимний)**

2019г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: **ПОНЕДЕЛЬНИК**  Неделя: ПЕРВАЯ Сезон: осенний, зимний | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 7 лет, 12 часовое пребывание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *№*  *ТК* | | *Блюдо* | | *Выход, г* | | | *Белки, г* | | | *Жиры, г* | *Углеводы, г* | | | *Эн/ц, ккал* | | | *Минеральные вещества Витамины мг.* | | | | | | | | | | | | | | | |
| *мг* | | | | | | | | | *мг* | | | | | | |
| *Ca* | | | *Fe* | | | *P* | | | *B1* | | | *B2* | | | *C* |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | Каша манная. | | 200/3 | | | 4,2 | | | 5,8 | 30,6 | | | 188,2 | | | 200 | | | 0,8 | | | 148 | | | 0,08 | | | 0,02 | | | 0 |
| 13 | | Чай | | 200 | | | 3,47 | | | 2,66 | 28,33 | | | 131,54 | | | 37,73 | | | 0 | | | 55,56 | | | 0,02 | | | 0,08 | | | 0,4 |
| ГП¹ | | Кондитерка | | 30 | | | 4,05 | | | 4,25 | 34,133 | | | 138,5 | | | 29,16 | | | 2,65 | | | 168 | | | 0,19 | | | 0,055 | | | 0 |
|  | | **Итого** | |  | | | **11,72** | | | **12,71** | **93,06** | | | **458,24** | | | **266,89** | | | **3,45** | | | **371,56** | | | **0,29** | | | **0,16** | | | **0,40** |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП¹ | | Фрукт, сок | | 150 | | | 0,7 | | | 0,2 | 23,6 | | | 104 | | | 37,73 | | | 0,666 | | | 17,73 | | | 0,133 | | | 0,04 | | | 4,4 |
|  | | **Итого** | |  | | | **0,7** | | | **0,2** | **23,6** | | | **104** | | | **37,73** | | | **0,67** | | | **17,73** | | | **0,13** | | | **0,04** | | | **4,4** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | | Суп гороховый с курицей (гренки) | | 200 | | | 11,25 | | | 15,25 | 16,62 | | | 161,25 | | | 50,38 | | | 1,25 | | | 224,9 | | | 0,108 | | | 0,1 | | | 11,84 |
| 27 | | Плов с мясом, свежий овощ по сезону | | 180/30 | | | 12,68 | | | 19,78 | 20,52 | | | 258,7 | | | 7,99 | | | 0,9315 | | | 75,03 | | | 0,161 | | | 0,1656 | | | 0,932 |
| 19 | | Компот лимонный | | 200 | | | 0 | | | 0 | 16 | | | 90 | | | 11,11 | | | 0,44 | | | 18,88 | | | 0,021 | | | 0,021 | | | 2,21 |
| ГП¹ | | Хлеб ржаной | | 40 | | | 7,77 | | | 1,26 | 43,26 | | | 215,46 | | | 35,7 | | | 3,36 | | | 210 | | | 0,231 | | | 0,084 | | | 0 |
|  | | **Итого** | |  | | | **31,70** | | | **36,29** | **96,40** | | | **725,41** | | | **105,18** | | | **5,98** | | | **528,81** | | | **0,52** | | | **0,37** | | | **14,98** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | Рагу овощное с куриной грудкой | | 180 | | | 22,176 | | | 14,28 | 23,184 | | | 390,64 | | | 124,32 | | | 1,008 | | | 240,24 | | | 0,084 | | | 0,336 | | | 0,336 |
| 1 | | Чай | | 200 | | | 0,2 | | | - | 13,6 | | | 56 | | | 16 | | | 0,8 | | | 8 | | | 0 | | | 0 | | | 2,2 |
|  | | **Итого** | |  | | | **22,38** | | | **14,28** | **36,78** | | | **446,64** | | | **140,32** | | | **1,81** | | | **248,24** | | | **0,08** | | | **0,34** | | | **2,54** |
| *Итого за день* | | | |  | | | ***66,70*** | | | ***63,48*** | ***259,95*** | | | ***1776,29*** | | | ***567,62*** | | | ***14,32*** | | | ***1178,84*** | | | ***1,06*** | | | ***0,93*** | | | ***53,40*** |
| День: **ВТОРНИК** Неделя: ПЕРВАЯ Сезон: осенний, зимний | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 7 лет, 12 часовое пребывание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *№*  *ТК* | | *Блюдо* | | | | *Выход, г* | | | *Белки, г* | | *Жиры, г* | | | *Углеводы, г* | | | *Эн/ц, ккал* | | *Минеральные вещества Витамины мг.* | | | | | | | | | | | | | | | |
| *мг* | | | | | | | | | *мг* | | | | | | |
| *Ca* | | | *Fe* | | | *P* | | | *B1* | | | *B2* | | | *C* |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Каша пшенная молочная | | | | 200/3 | | | 7,73 | | 8,06 | | | 32,45 | | | 153,2 | | 200 | | | 0,17 | | | 15,36 | | | 0,03 | | | 0,01 | | | 0 |
|  | | Булка с маслом | | | | 30/5 | | | 4,05 | | 4,25 | | | 21,05 | | | 138,5 | | 29,16 | | | 2,65 | | | 168 | | | 0,19 | | | 0,06 | | | 0 |
|  | | Чай | | | | 200 | | | 3,76 | | 3,2 | | | 9,99 | | | 130,8 | | 34,0 | | | 0 | | | 50 | | | 0,02 | | | 0,08 | | | 0,4 |
|  | | **Итого** | | | |  | | | **15,54** | | **15,51** | | | **63,49** | | | **422,5** | | **263,2** | | | **2,82** | | | **234,4** | | | **0,24** | | | **0,14** | | | **0,4** |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП¹ | | | Фрукт, сок | 150 | | | 0,7 | | | 0,2 | | | 23,6 | | | 104 | | | | 37,73 | | | 0,666 | | | 17,73 | | | 0,133 | | | 0,04 | | 4,4 |
|  | | | **Итого** |  | | | **0,7** | | | **0,2** | | | **23,6** | | | **104** | | | | **37,73** | | | **0,67** | | | **17,73** | | | **0,13** | | | **0,04** | | **4,4** |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Свекольник с курой, со сметаной | | | | 200/10 | | | 6,69 | | 1,11 | | | 21,6 | | | 108,4 | | 62,0 | | | 1,5 | | | 220,4 | | | 0,05 | | | 0,1 | | | 10,7 |
|  | | Картофель тушеный с курой. Свежий овощ по сезону. | | | | 150/60 | | | 13,35 | | 26,08 | | | 35,96 | | | 268,9 | | 7,0 | | | 0,8 | | | 72,0 | | | 0,13 | | | 0,15 | | | 0,73 |
|  | | Хлеб | | | | 40 | | | 5,38 | | 0 | | | 1,7 | | | 7,5 | | 11,0 | | | 4,75 | | | 13,0 | | | 0,1 | | | 0,04 | | | 13,0 |
|  | | Напиток лимонный. | | | | 200 | | | - | | - | | | 34,84 | | | 265,4 | | 34,9 | | | 2,68 | | | 158,9 | | | 0,17 | | | 0,08 | | | 2,21 |
|  | | **Итого** | | | |  | | | **25,42** | | **27,19** | | | **94,1** | | | **651,2** | | **114,9** | | | **6,73** | | | **464,2** | | | **0,45** | | | **0,12** | | | **26,64** |
| *Ужин* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Запеканка творожная. | | | | 150 | | | 3,0 | | 19,98 | | | 35,0 | | | 315,4 | | 23,6 | | | 13,46 | | | 84,0 | | | 0,15 | | | 0,10 | | | 5,5 |
|  | | Чай. | | | | 200 | | | 3,32 | | 0,52 | | | 33,59 | | | 149,6 | | 38,6 | | | 2,93 | | | 133,3 | | | 0,24 | | | 0,14 | | | 2,2 |
|  | | **Итого** | | | |  | | | **6,92** | | **25,17** | | | **31,21** | | | **478,2** | | **78,2** | | | **17,19** | | | **225,3** | | | **0,44** | | | **0,27** | | | **18,7** |
| *Итого за день* | | | | | |  | | | ***54,38*** | | ***73,07*** | | | ***220,4*** | | | ***1761,6*** | | ***734,03*** | | | ***27,6*** | | | ***1121,6*** | | | ***1,78*** | | | ***0,91*** | | | ***71,54*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: **СРЕДА**  Неделя: ПЕРВАЯ Сезон: осенний, зимний | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 7 лет, 12 часовое пребывание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *№*  *ТК* | | | *Блюдо* | *Выход, г* | | | | | | *Белки, г* | | | *Жиры, г* | | | | | | *Углеводы, г* | | | | *Эн/ц, ккал* | | | | | *Минеральные вещества Витамины мг.* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *мг* | | | | | | | | | | | | | *мг* | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ca* | | | | *Fe* | | | | | *P* | | | | *B1* | | | | | | *B2* | | *C* | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | Каша дружба (ячка+гречка). | 200/3 | | | | | | 8,32 | | | 8,5 | | | | | | 29,3 | | | | 211,7 | | | | | 200 | | | | 8,8 | | | | | 314 | | | | 0,42 | | | | | | 0,16 | | 0 | | | | | | | |
|  | | | Булка с маслом, | 30/5 | | | | | | 3,75 | | | 5,85 | | | | | | 50,5 | | | | 156,0 | | | | | 45,16 | | | | 3,45 | | | | | 176 | | | | 0,19 | | | | | | 0,06 | | 2,2 | | | | | | | |
|  | | | чай сладкий | 200 | | | | | |  | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | | | | | |
|  | | | **Итого** |  | | | | | | **12,07** | | | **14,35** | | | | | | **79,8** | | | | **467,7** | | | | | **245,16** | | | | **12,25** | | | | | **490** | | | | **0,61** | | | | | | **0,22** | | **2,2** | | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | Сок, фрукт | 150 | | | | | | 0,7 | | | 0,2 | | | | | | 23,6 | | | | 104 | | | | | 37,73 | | | | 0,666 | | | | | 17,73 | | | | 0,133 | | | | | | 0,04 | | 4,4 | | | | | | | |
|  | | | **Итого** |  | | | | | | **0,7** | | | **0,2** | | | | | | **23,6** | | | | **104** | | | | | **37,73** | | | | **0,67** | | | | | **17,73** | | | | **0,13** | | | | | | **0,04** | | **4,4** | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | Суп вермишелевый с фрикадельками | 200 | | | | | | 1,74 | | | 0,27 | | | | | | 37,26 | | | | 42,82 | | | | | 11,79 | | | | 0,29 | | | | | 138,1 | | | | 0,04 | | | | | | 0,04 | | 1,5 | | | | | | | |
|  | | | Капуста тушеная с сосисками. | 180/50 | | | | | | 19,68 | | | 12,83 | | | | | | 11,19 | | | | 199,25 | | | | | 36,83 | | | | 2,05 | | | | | 0 | | | | 0,07 | | | | | | 0,12 | | 3,24 | | | | | | | |
|  | | | 8,53 | | | 16,1 | | | | | | 24,6 | | | | 241,9 | | | | | 38,84 | | | | 1,84 | | | | | 163,6 | | | | 0,12 | | | | | | 0,15 | | 9,4 | | | | | | | |
|  | | | Компот из шиповника, хлеб | 200/40 | | | | | | 3,36 | | | 1,78 | | | | | | 24,99 | | | | 52,25 | | | | | 12,0 | | | | 0,2 | | | | | 6,0 | | | | 0 | | | | | | 0 | | 1,8 | | | | | | | |
|  | | | **Итого** |  | | | | | | **36,31** | | | **30,98** | | | | | | **97,8** | | | | **536,22** | | | | | **99,46** | | | | **4,38** | | | | | **307,7** | | | | **0,23** | | | | | | **0,31** | | **15,94** | | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | Бефстроганов из печени со сметаной. Рис. | 120/60 | | | | | | 14,3 | | | 8,97 | | | | | | 41,0 | | | | 421,2 | | | | | 140,7 | | | | 0,66 | | | | | 193,85 | | | | 0,05 | | | | | | 0,25 | | 0,25 | | | | | | | |
|  | | | Чай | 200 | | | | | | 0 | | | 0 | | | | | | 9,8 | | | | 40,0 | | | | | 12,0 | | | | 0,2 | | | | | 6,0 | | | | 0 | | | | | | 0 | | 1,8 | | | | | | | |
|  | | | **Итого** |  | | | | | | **14,3** | | | **8,97** | | | | | | **50,8** | | | | **471,2** | | | | | **152,7** | | | | **0,86** | | | | | **189,85** | | | | **0,05** | | | | | | **0,25** | | **2,05** | | | | | | | |
| *Итого за день* | | | |  | | | | | | **66,1** | | | **76,21** | | | | | | **273,0** | | | | **1617,7** | | | | | **547,02** | | | | **18,16** | | | | | **1015,3** | | | | **1,02** | | | | | | **0,82** | | **70,3** | | | | | | | |
| День: **ЧЕТВЕРГ**  Неделя: ПЕРВАЯ Сезон: осенний, зимний | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 7 лет, 12 часовое пребывание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *№*  *ТК* | | *Блюдо* | | | | | | *Выход, г* | | | *Белки, г* | | | | | *Жиры, г* | | | | | | | *Углеводы, г* | | | | *Эн/ц, ккал* | | | | *Минеральные вещества Витамины мг.* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *мг* | | | | | | | | | | | | *мг* | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ca* | | | *Fe* | | | | | | | *P* | | *B1* | | | | | | *B2* | | | | *C* | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Каша геркулесовая | | | | | | 200/3 | | | 4,8 | | | | | 8,0 | | | | | | | 29,6 | | | | 210 | | | | 200 | | | 1,6 | | | | | | | 140 | | 0,14 | | | | | | 0,04 | | | | 0 | | | | | |
|  | | Кофейный напиток | | | | | | 200 | | | 1,04 | | | | | 1,6 | | | | | | | 16,4 | | | | 58,5 | | | | 66,0 | | | 0,8 | | | | | | | 50,0 | | 0,02 | | | | | | 0,08 | | | | 0,6 | | | | | |
|  | | **Итого** | | | | | |  | | | **10,25** | | | | | **13,85** | | | | | | | **80,13** | | | | **407,0** | | | | **295,16** | | | **5,05** | | | | | | | **358,0** | | **0,35** | | | | | | **0,18** | | | | **0,6** | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Сок, фрукт | | | | | | 150 | | 0,7 | | | | | 0,2 | | | | | | 23,6 | | | | | | | 104 | | | | 37,73 | 0,666 | | | | | | 17,73 | | | | | 0,133 | | | | | 0,04 | | | | 4,4 | | | | | |
|  | | **Итого** | | | | | |  | | **0,7** | | | | | **0,2** | | | | | | **23,6** | | | | | | | **104** | | | | **37,73** | **0,67** | | | | | | **17,73** | | | | | **0,13** | | | | | **0,04** | | | | **4,4** | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Щи из свежей капусты с курой, со сметаной. | | | | | | 200/10 | | | 10,03 | | | | | 16,96 | | | | | | | 10,88 | | | | 177,4 | | | | 30,35 | | | 1,6 | | | | | | | 139,3 | | 0,3 | | | | | | 0,14 | | | | 0 | | | | | |
|  | | Котлета мясная с гречей. Свежий овощ по сезону. | | | | | | 120/60 | | | 13,15 | | | | | 13,61 | | | | | | | 23,18 | | | | 365,3 | | | | 38,28 | | | 4,95 | | | | | | | 231,7 | | 0,2 | | | | | | 1,15 | | | | 10,16 | | | | | |
|  | | Хлеб | | | | | | 40 | | | 7,8 | | | | | 14,04 | | | | | | | 56,58 | | | | 506,1 | | | | 165,5 | | | 3,52 | | | | | | | 408 | | 5,39 | | | | | | 0,14 | | | | 11,54 | | | | | |
|  | | Напиток фрктовый | | | | | | 200 | | | 0,2 | | | | | 0 | | | | | | | 10,6 | | | | 56,0 | | | | 35,7 | | | 0,8 | | | | | | | 8,0 | | 0 | | | | | | 0 | | | | 2,2 | | | | | |
|  | | **Итого** | | | | | |  | | | **31,18** | | | | | **44,61** | | | | | | | **101,2** | | | | **1104,8** | | | | **269,8** | | | **10,87** | | | | | | | **787** | | **5,89** | | | | | | **1,43** | | | | **23,9** | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Макароны с сыром | | | | | | 120/25 | | | 14,09 | | | | | 22,13 | | | | | | | 35,2 | | | | 276,5 | | | | 160,4 | | | 1,11 | | | | | | | 232,1 | | 0,07 | | | | | | 0,27 | | | | 0,24 | | | | | |
|  | | Чай | | | | | | 200 | | | 0 | | | | | 0 | | | | | | | 9,99 | | | | 37,5 | | | | 66,0 | | | 0,8 | | | | | | | 50,0 | | 0,02 | | | | | | 0,08 | | | | 0,06 | | | | | |
|  | | **Итого** | | | | | |  | | | **14,09** | | | | | **22,13** | | | | | | | **45,19** | | | | **314,0** | | | | **226,4** | | | **1,91** | | | | | | | **282,1** | | **0,09** | | | | | | **0,35** | | | | **0,3** | | | | | |
| *Итого за день* | | | | | | | |  | | | ***59,3*** | | | | | ***83,8*** | | | | | | | ***248,8*** | | | | ***1976,6*** | | | | ***832,9*** | | | ***38,06*** | | | | | | | ***1209,4*** | | ***6,38*** | | | | | | ***2,07*** | | | | ***36,28*** | | | | | |
| День: **ПЯТНИЦА** Неделя: ПЕРВАЯ Сезон: осенний, зимний | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 7 лет, 12 часовое пребывание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *№*  *ТК* | | *Блюдо* | | | | | *Выход, г* | | | | | *Белки, г* | | | | | | *Жиры, г* | | | *Углеводы, г* | | | | | *Эн/ц, ккал* | | | | *Минеральные вещества Витамины мг.* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *мг* | | | | | | | | | | | | | | | *мг* | | | | | | | | | | | | | |
| *Ca* | | | | | *Fe* | | | | | *P* | | | | | *B1* | | | | *B2* | | | | | *C* | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | Каша кукурузная | | | | | 200/3 | | | | | 5,6 | | | | | | 6,8 | | | 33,6 | | | | | 238,5 | | | | 200 | | | | | 1,6 | | | | | 140 | | | | | 0,14 | | | | 0,04 | | | | | 0 | | | | | |
| ГП¹ | | Булка с маслом | | | | | 30/5 | | | | | 4,05 | | | | | | 4,25 | | | 34,13 | | | | | 138,5 | | | | 29,16 | | | | | 2,65 | | | | | 168 | | | | | 0,19 | | | | 0,06 | | | | | 0 | | | | | |
| 1 | | Чай сладкий | | | | | 200 | | | | | - | | | | | | - | | | 9,99 | | | | | 37,5 | | | | 66 | | | | | 0,8 | | | | | 50 | | | | | 0,02 | | | | 0,08 | | | | | 0,6 | | | | | |
|  | | **Итого** | | | | |  | | | | | **9,65** | | | | | | **11,05** | | | **77,72** | | | | | **414,50** | | | | **295,16** | | | | | **5,05** | | | | | **358,00** | | | | | **0,35** | | | | **0,18** | | | | | **0,60** | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Сок, фрукт | | | | | | 100 | | | 0,2 | | | | | 0 | | | | | | | 23,6 | | | | 42,0 | | | | 17,5 | | | 2,41 | | | | | | | 12,5 | | 0,03 | | | | | | 0,03 | | | | 11,08 | | | | | |
|  | | **Итого** | | | | | |  | | | **0,2** | | | | | **0** | | | | | | | **23,6** | | | | **42,0** | | | | **17,5** | | | **2,41** | | | | | | | **12,5** | | **0,03** | | | | | | **0,03** | | | | **11,08** | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | | Рассольник с курой, со сметаной | | | | | 200/10 | | | | | 9,12 | | | | | | 7,79 | | | 15,5 | | | | | 227,86 | | | | 70,53 | | | | | 1,06 | | | | | 217,35 | | | | | 0,06 | | | | 0,08 | | | | | 20,65 | | | | | |
| 25 | | Тефтели рыбные с картофельным пюре. Свежий овощ по сезону. | | | | | 130/60 | | | | | 7,35 | | | | | | 9,66 | | | 24,87 | | | | | 160,36 | | | | 67,5 | | | | | 1,53 | | | | | 103,8 | | | | | 0,18 | | | | 0,141 | | | | | 16,41 | | | | | |
| 19 | | Напиток с/фрукт. | | | | | 200 | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | 16 | | | | | 90 | | | | 11,11 | | | | | 0,44 | | | | | 18,88 | | | | | 0,02 | | | | 0,02 | | | | | 2,21 | | | | | |
| ГП¹ | | Хлеб ржаной | | | | | 40 | | | | | 6 | | | | | | 0,6 | | | 25,5 | | | | | 122,4 | | | | 35,7 | | | | | 210 | | | | | 0,23 | | | | | 0,08 | | | | 0 | | | | |  | | | | | |
|  | | **Итого** | | | | |  | | | | | **32,83** | | | | | | **26,81** | | | **91,71** | | | | | **736,02** | | | | **193,41** | | | | | **19,25** | | | | | **579,17** | | | | | **0,61** | | | | **0,47** | | | | | **50,41** | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | | Лапшевник с | | | | | 130 | | | | | 14,09 | | | | | | 22,13 | | | 35,2 | | | | | 276,5 | | | | 160,4 | | | | | 1,11 | | | | | 232,1 | | | | | 0,07 | | | | 0,27 | | | | | 0,24 | | | | | |
| 20 | | киселем | | | | | 200 | | | | | 0,65 | | | | | | 0 | | | 31,85 | | | | | 149,5 | | | | 16 | | | | | 0,8 | | | | | 8 | | | | | 0 | | | | 0 | | | | | 2,2 | | | | | |
|  | | **Итого** | | | | |  | | | | | **14,74** | | | | | | **22,13** | | | **67,05** | | | | | **426,00** | | | | **176,40** | | | | | **1,91** | | | | | **240,10** | | | | | **0,07** | | | | **0,27** | | | | | **2,44** | | | | | |
|  | | *Итого за день* | | | | |  | | | | | **57,42** | | | | | | **59,99** | | | **260,08** | | | | | **1618,52** | | | | **682,47** | | | | | **26,21** | | | | | **1189,77** | | | | | **1,06** | | | | **0,95** | | | | | **64,53** | | | | | |
| День: **ПОНЕДЕЛЬНИК** Неделя: ВТОРАЯ Сезон: осенний, зимний | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 7 лет, 12 часовое пребывание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *№*  *ТК* | | *Блюдо* | | | | *Выход, г* | | | | | | | *Белки, г* | | | | | | *Жиры, г* | | | | *Углеводы, г* | | | | *Эн/ц, ккал* | | | | *Минеральные вещества Витамины мг.* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *мг* | | | | | | | | | | | | | | | *мг* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ca* | | | | | *Fe* | | | | | *P* | | | | | *B1* | | | *B2* | | | | | | *C* | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | Йогурт | | | | 200 | | | | | | | 4,8 | | | | | | 8 | | | | 29,6 | | | | 210 | | | | 200 | | | | | 1,6 | | | | | 140,0 | | | | | 0,14 | | | 0,04 | | | | | | - | | | | | |
| ГП¹ | | Кондитерка | | | | 30 | | | | | | | 4,05 | | | | | | 4,25 | | | | 34,13 | | | | 138,5 | | | | 29,16 | | | | | 2,65 | | | | | 168 | | | | | 0,19 | | | 0,055 | | | | | | - | | | | | |
| 12 | | Чай | | | | 200 | | | | | | | 1,4 | | | | | | 1,6 | | | | 16,4 | | | | 58,5 | | | | 66 | | | | | 0,8 | | | | | 50 | | | | | 0,02 | | | 0,08 | | | | | | 0,6 | | | | | |
|  | | **Итого** | | | |  | | | | | | | **10,25** | | | | | | **13,85** | | | | **80,13** | | | | **407,00** | | | | **295,16** | | | | | **5,05** | | | | | **358,00** | | | | | **0,35** | | | **0,18** | | | | | | **0,60** | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП¹ | | Сок, фрукт | | | | 150 | | | | | | | 0,7 | | | | | | 0,2 | | | | 23,6 | | | | 104 | | | | 37,73 | | | | | 0,666 | | | | | 17,73 | | | | | 0,133 | | | 0,04 | | | | | | 4,4 | | | | | |
|  | | **Итого** | | | |  | | | | | | | **0,7** | | | | | | **0,2** | | | | **23,6** | | | | **104** | | | | **37,73** | | | | | **0,67** | | | | | **17,73** | | | | | **0,13** | | | **0,04** | | | | | | **4,4** | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | Суп рыбный со сметаной | | | | 200/10 | | | | | | | 6,25 | | | | | | 7,76 | | | | 15,36 | | | | 156,07 | | | | 62,98 | | | | | 1,51 | | | | | 232,46 | | | | | 0,05 | | | 0,1 | | | | | | 10,83 | | | | | |
| 44 | | Гуляш мясной с гречей. Свежий овощ по сезону. | | | | 130/60 | | | | | | | 30,8 | | | | | | 7,36 | | | | 6,88 | | | | 116,2 | | | | 24 | | | | | 4 | | | | | 191,2 | | | | | 0,152 | | | 1,128 | | | | | | 10,16 | | | | | |
| 21 | | Компот из с/фруктов | | | | 200 | | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | 14,99 | | | | 52,25 | | | | 12 | | | | | 0,2 | | | | | 6 | | | | | 0 | | | 0 | | | | | | 1,8 | | | | | |
| ГП¹ | | Хлеб ржаной | | | | 40 | | | | | | | 3,36 | | | | | | 0,66 | | | | 25,98 | | | | 119,4 | | | | 17,5 | | | | | 1,72 | | | | | 105 | | | | | 0,116 | | | 0,042 | | | | | | 0 | | | | | |
|  | | **Итого** | | | |  | | | | | | | **42,47** | | | | | | **17,78** | | | | **103,65** | | | | **702,17** | | | | **138,31** | | | | | **7,92** | | | | | **560,00** | | | | | **0,40** | | | **1,27** | | | | | | **32,61** | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | | Каша манная. Булка. | | | | 200/30 | | | | | | | 11,25 | | | | | | 9,13 | | | | 8 | | | | 159 | | | | 100 | | | | | 1,7 | | | | | 184 | | | | | 0,11 | | | 0,13 | | | | | | 2,8 | | | | | |
| 1 | | Чай сладкий | | | | 200 | | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | 13,6 | | | | 56 | | | | 16 | | | | | 0,8 | | | | | 133,32 | | | | | 0 | | | 0 | | | | | | 2,2 | | | | | |
|  | | **Итого** | | | |  | | | | | | | **8,63** | | | | | | **21,40** | | | | **57,78** | | | | **400,70** | | | | **7,50** | | | | | **4,77** | | | | | **304,87** | | | | | **0,36** | | | **0,29** | | | | | | **11,6** | | | | | |
| *Итого за день* | | | | | |  | | | | | | | ***64,76*** | | | | | | ***75,63*** | | | | ***286,15*** | | | | ***1890,87*** | | | | ***560,70*** | | | | | ***18,61*** | | | | | ***1246,00*** | | | | | ***1,24*** | | | ***1,77*** | | | | | | ***71,01*** | | | | | |
| День: **ВТОРНИК**  Неделя: ВТОРАЯ Сезон: осенний, зимний | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 7 лет, 12 часовое пребывание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *№*  *ТК* | | *Блюдо* | | | | | *Выход, г* | | | | | *Белки, г* | | | | | | *Жиры, г* | | | *Углеводы, г* | | | | | *Эн/ц, ккал* | | | | *Минеральные вещества Витамины мг.* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *мг* | | | | | | | | | | | | | | | *мг* | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ca* | | | | | *Fe* | | | | | *P* | | | | | *B1* | | | | | | *B2* | | | | | | *C* | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | Каша молочная геркулесовая | | | | | 200/3 | | | | | 10,67 | | | | | | 12,45 | | | 54 | | | | | 140,4 | | | | 200 | | | | | 1,26 | | | | | 100,8 | | | | | 0,144 | | | | | | 0,018 | | | | | | 0 | | | | |
| 11 | | Чай | | | | | 200 | | | | | 3,76 | | | | | | 3,2 | | | 34,133 | | | | | 150,8 | | | | 34 | | | | | 0 | | | | | 50 | | | | | 0,02 | | | | | | 0,08 | | | | | | 0,4 | | | | |
| ГП¹ | | Бутерброд с маслом | | | | | 30/5 | | | | | 4,05 | | | | | | 4,25 | | | 34,133 | | | | | 138,5 | | | | 29,16 | | | | | 2,65 | | | | | 168 | | | | | 0,19 | | | | | | 0,055 | | | | | | 0 | | | | |
|  | | **Итого** | | | | |  | | | | | **18,48** | | | | | | **19,90** | | | **122,27** | | | | | **429,70** | | | | **263,16** | | | | | **3,91** | | | | | **318,80** | | | | | **0,35** | | | | | | **0,15** | | | | | | **0,40** | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП¹ | | | Сок, фрукт | | | | | | 150 | | | 0,7 | | | | | 0,2 | | | | | 23,6 | | | 104 | | | | | 37,73 | | | | | | | 0,666 | | | 17,73 | | | | | | | 0,133 | | | | | 0,04 | | | | 4,4 | | | | | |
|  | | | **Итого** | | | | | |  | | | **0,7** | | | | | **0,2** | | | | | **23,6** | | | **104** | | | | | **37,73** | | | | | | | **0,67** | | | **17,73** | | | | | | | **0,13** | | | | | **0,04** | | | | **4,4** | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | | Суп фасолевый со сметаной, с курой | | | | | 200/10 | | | | | 5,42 | | | | | | 2,805 | | | 8,43 | | | | | 157,12 | | | | 25,5 | | | | | 0,91 | | | | | 150,2 | | | | | 0,078 | | | | | | 0,06 | | | | | | 7,65 | | | | |
| 30 | | Голубцы ленивые  со сметаной | | | | | 150/10 | | | | | 8,31 | | | | | | 11,025 | | | 8,225 | | | | | 141,87 | | | | 50,75 | | | | | 1,575 | | | | | 94,5 | | | | | 0,07 | | | | | | 0,14 | | | | | | 0,7 | | | | |
| 31 | | 3,87 | | | | | | 4,98 | | | 25,125 | | | | | 187,72 | | | | 81,23 | | | | | 1,61 | | | | | 62,41 | | | | | 0,04 | | | | | | 0,041 | | | | | | 23,7 | | | | |
| 20 | | Напиток фруктовый | | | | | 200 | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | 26 | | | | | 106 | | | | 12 | | | | | 0,2 | | | | | 6 | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | | | 1,8 | | | | |
| ГП¹ | | Хлеб ржаной | | | | | 40 | | | | | 5,18 | | | | | | 0,84 | | | 28,84 | | | | | 133,64 | | | | 23,8 | | | | | 2,24 | | | | | 140 | | | | | 0,154 | | | | | | 0,056 | | | | | | 0 | | | | |
|  | | **Итого** | | | | |  | | | | | **22,78** | | | | | | **19,65** | | | **96,62** | | | | | **726,35** | | | | **193,28** | | | | | **6,54** | | | | | **453,11** | | | | | **0,34** | | | | | | **0,30** | | | | | | **33,85** | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | | Омлет с сыром | | | | | 130/15 | | | | | 11,48 | | | | | | 13,68 | | | 10,45 | | | | | 275,14 | | | | 75,04 | | | | | 2,9134 | | | | | 268,31 | | | | | 0,0644 | | | | | | 0,5131 | | | | | | 0 | | | | |
| 1 | | Чай | | | | | 200 | | | | | 0,2 | | | | | | - | | | 9,99 | | | | | 56 | | | | 16 | | | | | 0,8 | | | | | 8 | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | | | 2,2 | | | | |
|  | | **Итого** | | | | |  | | | | | **10,49** | | | | | | **15,34** | | | **68,15** | | | | | **520,9** | | | | **38,66** | | | | | **2,93** | | | | | **16,0** | | | | | **0,24** | | | | | | **0,14** | | | | | | **2,2** | | | | |
| *Итого за день* | | | | | | |  | | | | | ***62,84*** | | | | | | ***60,36*** | | | ***289,13*** | | | | | ***1795,99*** | | | | ***849,87*** | | | | | ***17,15*** | | | | | ***1381,27*** | | | | | ***1,17*** | | | | | | ***1,40*** | | | | | | ***62,05*** | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: **СРЕДА** Неделя: ВТОРАЯ Сезон: осенний, зимний | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 7 лет, 12 часовое пребывание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *№*  *ТК* | | *Блюдо* | *Выход, г* | | | *Белки, г* | | | *Жиры, г* | | | *Углеводы, г* | | | *Эн/ц, ккал* | | | *Минеральные вещества Витамины мг.* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *мг* | | | | | | | | | | | *мг* | | | | | | | | |
| *Ca* | | | | *Fe* | | | | *P* | | | *B1* | | | | *B2* | | | *C* | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | Каша кукурузная молочная | 200/3 | | | 7,73 | | | 11,06 | | | 34,13 | | | 153,2 | | | 200 | | | | 0,17 | | | | 16,36 | | | 0,03 | | | | 0,01 | | | 0 | |
| 11 | | Чай | 200 | | | 3,76 | | | 3,2 | | | 26,74 | | | 130,8 | | | 34 | | | | 0 | | | | 50 | | | 0,02 | | | | 0,08 | | | 0,4 | |
| ГП¹ | | Бутерброд с маслом | 30/5 | | | 4,05 | | | 4,25 | | | 21,05 | | | 138,5 | | | 29,16 | | | | 2,65 | | | | 168 | | | 0,19 | | | | 0,06 | | | 0 | |
|  | | **Итого** |  | | | **15,54** | | | **18,51** | | | **81,92** | | | **422,50** | | | **263,16** | | | | **2,82** | | | | **234,36** | | | **0,24** | | | | **0,14** | | | **0,40** | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок, фрукт | | 150 | | | 0,7 | | | 0,2 | | | 23,6 | | | 104 | | | | 37,73 | | | 0,666 | | | 17,73 | | | | | 0,133 | | | 0,04 | | | 4,4 | |
|  | **Итого** | |  | | | **0,7** | | | **0,2** | | | **23,6** | | | **104** | | | | **37,73** | | | **0,67** | | | **17,73** | | | | | **0,13** | | | **0,04** | | | **4,4** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | Суп овощной с курой, со сметаной | 200 | | | 6,25 | | | 7,76 | | | 15,36 | | | 156,07 | | | 62,98 | | | | 1,51 | | | | 232,46 | | | 0,05 | | | | 0,1 | | | 10,83 | |
| 17 | | Биточки куриные |  | | | 9,93 | | | 13,02 | | | 14,89 | | | 132 | | | 14,76 | | | | 1,07 | | | | 87,26 | | | 0,05 | | | | 0,08 | | | 0 | |
| 18 | | с макаронами. Соус. Свежий овощ по сезону | 130/60 | | | 5,1 | | | 8,98 | | | 22,1 | | | 207,26 | | | 42,6 | | | | 2,56 | | | | 113,4 | | | 0,13 | | | | 0,09 | | | 10,86 | |
| 19 | | Напиток лимонный | 200 | | | 0 | | | 0 | | | 16 | | | 90 | | | 11,11 | | | | 0,44 | | | | 18,88 | | | 0,02 | | | | 0,02 | | | 2,21 | |
| ГП¹ | | Хлеб ржаной | 40 | | | 5,18 | | | 0,84 | | | 28,84 | | | 143,64 | | | 23,8 | | | | 2,24 | | | | 140 | | | 0,15 | | | | 0,06 | | | 0 | |
|  | | **Итого** |  | | | **26,46** | | | **30,60** | | | **97,19** | | | **728,97** | | | **155,25** | | | | **7,82** | | | | **592,00** | | | **0,41** | | | | **0,35** | | | **23,90** | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | | Сырники с | 130 | | | 3,35 | | | 2,3 | | | 36,3 | | | 206,6 | | | 14,28 | | | | 0,95 | | | | 40,45 | | | 0,07 | | | | 0,02 | | | 0 | |
| ГП¹ | | киселем. | 200 | | | 5,29 | | | 3,25 | | | 4,4 | | | 50 | | | 79,16 | | | | 1,73 | | | | 202 | | | 0,17 | | | | 0,07 | | | 0,04 | |
|  | | **Итого** |  | | | **13,84** | | | **11,80** | | | **55,20** | | | **413,10** | | | **109,44** | | | | **3,48** | | | | **250,45** | | | **0,24** | | | | **0,09** | | | **2,24** | |
| *Итого за день* | | |  | | | ***64,34*** | | | ***66,32*** | | | ***265,91*** | | | ***1775,27*** | | | ***805,58*** | | | | ***14,99*** | | | | ***1274,54*** | | | ***1,10*** | | | | ***0,96*** | | | ***52,34*** | |
| День: **ЧЕТВЕРГ** Неделя: ВТОРАЯ Сезон: осенний, зимний | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 7 лет, 12 часовое пребывание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *№*  *ТК* | | *Блюдо* | | | | *Выход, г* | | | *Белки, г* | | | *Жиры, г* | | | *Углеводы, г* | | *Эн/ц, ккал* | | | | *Минеральные вещества Витамины мг.* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *мг* | | | | | | | | | | | *мг* | | | | | | | |
| *Ca* | | | *Fe* | | | | | *P* | | | *B1* | | | | *B2* | | *C* | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | Каша ячневая | | | | 200/3 | | | 60,06 | | | 7,9 | | | 32,3 | | 209 | | | | 202,3 | | | 3,2 | | | | | 144 | | | 0,16 | | | | 0,08 | | 0 | |
| *12* | | Чай | | | | 200 | | | 1,4 | | | 1,6 | | | 16,4 | | 46 | | | | 66 | | | 0,8 | | | | | 50 | | | 0,02 | | | | 0,08 | | 0,6 | |
|  | | **Итого** | | | |  | | | **13,55** | | | **16,05** | | | **69,99** | | **423,50** | | | | **367,46** | | | **6,73** | | | | | **432,00** | | | **0,37** | | | | **0,26** | | **0,66** | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Сок, фрукт | | | 150 | | | 0,7 | | | 0,2 | | | 23,6 | | | | 104 | | | | 37,73 | | | 0,666 | | | 17,73 | | | | | 0,133 | | 0,04 | | | 4,4 | |
|  | | **Итого** | | |  | | | **0,7** | | | **0,2** | | | **23,6** | | | | **104** | | | | **37,73** | | | **0,67** | | | **17,73** | | | | | **0,13** | | **0,04** | | | **4,4** | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | Солянка мясная со сметаной | | | | 200/10 | | | 6,38 | | | 7,995 | | | 20,76 | | 180,38 | | | | 50,38 | | | 1,25 | | | | | 224,9 | | | 0,108 | | | | 0,1 | | 11,83 | |
| 23 | | Ежики в сметанном соусе. Свежий овощ по сезону. | | | | 130/10 | | | 15,7 | | | 12,78 | | | 13,32 | | 290,6 | | | | 129,82 | | | 2,72 | | | | | 198,02 | | | 5,16 | | | | 0,14 | | 11,54 | |
| 20 | | Напиток из шиповника | | | | 200 | | | 0 | | | 0 | | | 26 | | 112 | | | | 12 | | | 0,2 | | | | | 6 | | | 0 | | | | 0 | | 1,8 | |
| ГП¹ | | Хлеб ржаной | | | | 40 | | | 5,18 | | | 0,84 | | | 28,84 | | 143,64 | | | | 23,8 | | | 2,24 | | | | | 140 | | | 0,154 | | | | 0,056 | | 0 | |
|  | | **Итого** | | | |  | | | **27,26** | | | **21,62** | | | **88,92** | | **726,62** | | | | **216,00** | | | **6,41** | | | | | **568,92** | | | **5,42** | | | | **0,30** | | **25,17** | |
| *Ужин* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | | Оладьи с повидлом. | | | | 150/40 | | | 11,25 | | | 9,13 | | | 8 | | 159 | | | | 100 | | | 1,7 | | | | | 184 | | | 0,11 | | | | 0,13 | | 2,8 | |
| 1 | | Чай | | | | 200 | | | 0,2 | | | 0 | | | 13,6 | | 56 | | | | 16 | | | 0,8 | | | | | 8 | | | 0 | | | | 0 | | 2,2 | |
|  | | **Итого** | | | |  | | | **17,80** | | | **14,76** | | | **60,15** | | **411,80** | | | | **179,16** | | | **5,68** | | | | | **409,32** | | | **0,50** | | | | **0,37** | | **10,55** | |
| *Итого за день* | | | | | |  | | | ***59,71*** | | | ***52,93*** | | | ***252,96*** | | ***1712,92*** | | | | ***819,35*** | | | ***21,79*** | | | | | ***1443,97*** | | | ***6,43*** | | | | ***0,99*** | | ***65,78*** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: **ПЯТНИЦА**  Неделя: ВТОРАЯ Сезон: осенний, зимний | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети с 1,5 до 7 лет, 12 часовое пребывание | | | | | | | | | | | | | | | |
| *№*  *ТК* | *Блюдо* | *Выход, г* | *Белки, г* | *Жиры, г* | *Углеводы, г* | *Эн/ц, ккал* | *Минеральные вещества Витамины мг.* | | | | | | | | |
| *мг* | | | | *мг* | | | | |
| *Ca* | *Fe* | | *P* | *B1* | | *B2* | | *C* |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Каша пшенная мол. | 200/3 | 8,8 | 10,4 | 51,4 | 156,8 | 200 | 8,8 | | 514 | 0,42 | | 0,16 | | 0 |
| 13 | Чай | 200 | 3,47 | 2,66 | 28,33 | 131,54 | 37,73 | 0 | | 55,56 | 0,02 | | 0,08 | | 0,4 |
| ГП¹ | Бутерброд с маслом | 30/5 | 4,05 | 4,25 | 34,133 | 138,5 | 29,16 | 2,65 | | 168 | 0,19 | | 0,055 | | 0 |
|  | **Итого** |  | **16,32** | **17,31** | **113,86** | **426,84** | **266,89** | **11,45** | | **737,56** | **0,63** | | **0,3** | | **0,4** |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок, фрукт | 150 | 0,7 | 0,2 | 23,6 | 104 | 37,73 | | 0,666 | 17,73 | 0,133 | 0,04 | | 4,4 | | |
|  | **Итого** |  | **0,7** | **0,2** | **23,6** | **104** | **37,73** | | **0,67** | **17,73** | **0,13** | **0,04** | | **4,4** | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | Борщ с курой. со смет. | 200/10 | 8,46 | 6,987 | 19,22 | 115,07 | 8,12 | 4,515 | | 43,95 | 0,06 | | 0,0604 | | 1,075 |
| 37 | Картофельное пюре с рыбной котлетой. Свежий овощ по сезону. | 180/60 | 10,8 | 7,36 | 6,88 | 107,2 | 24 | 4 | | 191,2 | 0,152 | | 1,128 | | 10,16 |
| 20 | Напиток из с/фруктов. | 200 | 0 | 0 | 26 | 106 | 12 | 0,2 | | 6 | 0 | | 0 | | 1,8 |
| ГП¹ | Хлеб ржаной | 40 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | | 140 | 0,154 | | 0,056 | | 0 |
|  | **Итого** |  | **30,99** | **26,00** | **120,36** | **726,89** | **109,20** | **12,38** | | **441,40** | **0,47** | | **1,30** | | **23,90** |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | Крупеник с рисом повидлом. | 120 | 11,25 | 9,13 | 8 | 159 | 100 | 1,7 | | 184 | 0,11 | | 0,13 | | 2,8 |
| 1 | Чай. | 200 | 0 | 0 | 13,6 | 56 | 16 | 0,8 | | 8 | 0 | | 0 | | 2,2 |
|  | **Итого** |  | **17,60** | **14,76** | **60,15** | **411,80** | **179,16** | **5,68** | | **409,32** | **0,50** | | **0,37** | | **10,55** |
| *Итого за день* | |  | ***71,06*** | ***63,27*** | ***314,17*** | ***1776,23*** | ***832,98*** | ***30,38*** | | ***1786,01*** | ***1,81*** | | ***2,35*** | | ***60,65*** |