|  |  |
| --- | --- |
|  | **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*** |