



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 7» города Сосновый Бор
(МБДОУ «Детский сад № 7»)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 7»
С.П. Говорова _____
«31» _____ 2023 год



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

На осенне-зимний период

Перспективное меню

Неделя: **первая**

День: **понедельник**

Возрастная категория: **ясли 1-3 года, сад 3-7 лет +**

Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества					
	ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак												
Каша молочная «Дружба»	150	200	6,59/8,76	8,82/9,35	48,51/64,64	161/188	16,3/21,2	1,35/1,79	0,131/0,18	0,04/0,4	-	
Вафли	15	24	0,61/0,67	0,73/0,79	17,0/18,55	77/84	-	-	-	-	-	
Молоко кипяченое	150	180	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85/102	189,6/226,8	0,16/0,19	0,06/0,08	0,24/0,28	2,06/2,46	
2-й завтрак												
Сок	100	100	0,5	-	11,5/10	46/45	-	-	-	-	2,0	
Обед												
Рассольник	150	200	2,23/3,39	1,19/2,26	8,8/10,33	55/73	27,7/30,82	0,63/0,47	0,50/0,07	0,03/0,04	14,1/16,3	
Жаркое по-домашнему	160	180	20,80/27,53	5,33/7,47	18,50/21,95	205/265	24,0/31,1	3,05/4,03	0,17/0,25	0,26/0,34	7,26/8,97	
Салат из квашеной капусты с луком	40	60	0,56/1,03	2,03/3,01	3,46/5,10	34/52	26,8/31,47	18,22/20,45	0,009/0,01	0,015/0,02	9,98/11,93	
Кисель из свежемороженой ягод	150	180	0,07/1,09	-	13,5/18	47/60	0,37/0,48	0,06/0,07	-	-	0,81/1,0	
Хлеб ржаной	40	50	1,98/3,33	0,36/0,6	10,2/16,7	52/87	10,5/17,5	1,17/1,95	0,054/0,09	0,024/0,04	-	
Полдник												
Макаронны с сыром	120	145	9,29/11,17	9,2/10,1	22,71/31,78	118/264	104,6/106,0	1,14/1,51	0,05/0,07	0,07/0,07	0,14/0,14	
Чай с сахаром	150	180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	8/10	0,19/0,28	-	0,002/0,005	0,02/0,03	
Батон нарезной	30	40	2,37/3,95	0,3/0,5	14,49/24,15	71/118	6,9/11,5	0,6/1	0,048/0,08	0,018	-	
Всего за день:			49,62/65,93	32,05/38,98	183,24/240,26	979/1378	414,77/486,87	35,15/42,76	0,572/0,79	0,699/1,225	36,36/42,93	

Неделя: **первая** День: **вторник** Возрастная категория: **ясли 1-3 года, сад 3-7 лет +**

Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества					
	ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак												
Каша молочная овсяная «Геркулес»	150	200	4,05/5,39	5,69/6,38	27,13/22,0	149/187	41,2/48,5	0,91/1,24	0,11/0,16	0,04/0,05	-	
Бутерброд с маслом	30/4	40/5	1,23/2,45	3,78/7,55	7,31/14,62	68/136	4,7/9,3	0,31/0,62	0,025/0,049	0,015/0,03	-	
Кофейный напиток	150	180	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,36	70/91	94,3/113,2	0,1/0,12	0,03/0,036	0,13/0,14	0,98/1,17	
2-й завтрак												
Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	80	100	0,4/1,5/0,9	0,4/0,5/0,2	9,8/21/23,07	44/95/98	16/8/34,5	2,2/0,6/0,35	0,03/0,04/0,04	0,02/0,03	10/10/60	
Обед												
Щи из свежей капусты с мясом	150	200	1,36/1,7	3,86/4,82	5,35/6,69	62/77	40,2/50,2	0,53/0,66	0,028/0,035	0,027/0,034	16,03/20,03	
Рис отварной	110	140	2,9/3,65	4,8/5,37	30,7/36,68	177/209	0,91/1,37	0,35/0,53	0,02/0,03	0,01/0,02	-	
Рыба запечённая (по-польски)	60	70	8,93/11,92	6,74/8,8	9,97/11,64	132/153	12,9/14,0	0,098/1,17	0,08/0,01	0,11/0,19	0,22/0,25	
Салат из свеклы	40	60	0,57/0,86	2,44/3,65	3,34/5,02	38/56	14,1/21,1	0,53/0,8	0,008/0,011	0,015/0,023	3,8/5,7	
Компот из свежих яблок	150	180	0,12/0,14	-	17,91/21,49	73/88	8,5/10,8	0,6/0,72	0,015/0,018	0,01/0,03	1,29/1,55	

Хлеб ржаной	40	50	1,98/3,33	0,36/0,6	10,2/16,7	52/87	10,5/17,5	1,17/1,95	0,054/0,09	0,024/0,04	-
Полдник											
Сырники из творога	80	120	21,5/27,8	14,6/19,3	13,1/18,29	269/338	27,12/37	0,74/1,01	0,10/0,14	0,08/0,36	0,89/1,14
Сгущенное молоко	15	20									
Салат из консервированной кукурузы	40	50	1,1/1,7	2,47/3,7	3,1/3,7	33/50	8,26/12,4	0,27/0,42	0,04/0,06	0,02/0,03	4,5/6,67
Чай с сахаром	150	180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	8/10	0,19/0,28	-	0,002/0,005	0,02/0,03
Батон нарезной	30	40	2,37/3,95	0,3/0,5	14,49/24,15	71/118	6,9/11,5	0,6/1	0,048/0,08	0,018/0,03	-
Всего за день			48,42/63,32	47,25/63,1	167,8/372,05	1249/1610	298,09/369,27	7,808/11,42	0,564/0,791	0,501/0,979	37,73/46,54

Неделя: **первая** День: **среда** Возрастная категория: **ясли 1-3 года, сад 3-7 лет +**

Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
	ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак											
Каша молочная пшеничная	150	200	4,27/5,67	4,86/5,28	24,43/32,55	159/200	163,88/189,67	0,29/0,35	0,16/0,2	0,18/0,21	-
Бутерброд с повидлом	30/6	40/8	5,65/7,15	6,9/8,02	16,5/19,36	152/178	4,7/9,3	0,31/0,62	0,05/0,25	0,012/0,016	-
Какао с молоком	150	180	3,15/3,7	2,72/3,2	12,96/15,83	89/107	114/137	0,41/0,43	0,04/0,05	0,14/0,17	1,21/1,43
2-й завтрак											
Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	80	100	0,4/1,5/0,9	0,4/0,5/0,2	9,8/21/23,07	44/95/98	16/8/34,5	2,2/0,6/0,35	0,03/0,04/0,04	0,02/0,03	10/10/60
Обед											
Суп на курином бульоне Макаронными изделиями	150	200	2,15/2,69	23,27/2,84	13,71/17,14	84/105	19,7/24,6	0,87/1,08	0,091/0,113	0,05/0,063	6,6/8,25
Пюре картофельное	120	140	2,45/3,06	3,84/4,8	16,35/20,44	110/137	29,6/37	0,81/1,01	0,111/0,139	0,088/0,11	14,53/18,16
Суфле из отварной курицы	60	70	9,88/13,21	10,4/14,19	1,84/2,45	140/190	30,1/40,1	0,72/0,96	0,12/0,17	0,08/0,11	0,02/0,03
Салат из соленых огурцов с луком	45	60	0,38/0,51	2,30/3,06	1,17/1,56	27/36	10,7/11,2	0,3/0,45	0,017/0,027	0,018/0,021	2,50/3,33
Компот из лимона	150	180	-	-	17,91/21,49	62/78	8,5/10,8	0,6/0,72	0,015/0,018	0,01/0,03	3,29/3,55
Хлеб ржаной	40	50	1,98/3,33	0,36/0,6	10,2/16,7	52/87	10,5/17,5	1,17/1,95	0,054/0,09	0,024/0,04	-
Полдник											
Омлет	65	85	5,73/7,52	11,04/13,46	1,10/1,51	127/157	46,4/62,8	1,18/1,54	0,04/0,05	0,24/0,31	3,21/4,13
Салат из зеленого горошка консервированного	40	50	0,7/0,85	2,74/3,66	4,61/5,01	57/66	3,8/5,8	0,09/0,28	0,01	-	4,27/5,7
Чай с сахаром	150	180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	8/10	0,19/0,28	-	0,002/0,005	0,02/0,033
Батон нарезной	30	40	2,37/3,95	0,3/0,5	14,49/24,15	71/118	6,9/11,5	0,6/1	0,048/0,08	0,018/0,03	-
Всего за день			40,25/53,17	48,24/60,13	163,26/209,18	1253/1594	472,78/601,77	9,74/12,79	0,796/1,0237	0,882/1,145	45,64/54,61

Неделя: **первая** День: **четверг** Возрастная категория: **ясли 1-3 года, сад 3-7 лет +**

Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
	ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак											
Каша молочная пшеничная	150	200	4,08/5,43	4,08/4,23	25,05/33,38	153/193	162,48/187,92	0,07/0,08	0,07/0,08	0,18/0,21	-
Бутерброд с маслом	30/4	40/5	1,23/2,45	3,78/7,55	7,31/14,62	68/136	4,7/9,3	0,31/0,62	0,025/0,049	0,015/0,03	-
Чай сладкий с молоком	150	180	2,65/2,67	2,3/2,34	11,31/14,31	77/89	112/113	0,5	0,05	-	-
2-й завтрак											

Кисломолочный продукт (ряженка, бифидокефир)	100	130	4,35/4,64	3,75/4,0	6,0/6,40	75/80	180/216	0,15/0,18	0,06/0,072	0,255/0,306	1,05/1,12
Обед											
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	4,34/5,2	3,92/4,71	8,95/10,73	89/106	13,3/15	1,5/2,85	0,076/0,12	0,105/0,12	6,72/8,06
Ленивые голубцы	160	210	10,13/13,45	6,38/8,50	15,02/19,54	232/273	43,1/57,3	1,13/1,50	0,06/0,08	0,10/0,13	11,29/11,05
Компот из сухофруктов (изюм, курага, чернослив)	150	180	0,33/0,4	0,2/0,4	20,83/24,99	85/102	23,9/28,6	0,94/1,12	0,002/0,003	0,005/0,006	0,3/0,36
Хлеб ржаной	40	50	1,98/3,33	0,36/0,6	10,2/16,7	52/87	10,5/17,5	1,17/1,95	0,054/0,09	0,024/0,04	-
Полдник											
Запеканка из творога с повидлом	105	144	10,77/17,54	9,03/12,05	11,58/17,15	154/247	83,9/147,3	0,35/0,69	0,03/0,05	0,17/0,26	0,18/0,24
Чай с сахаром	150	180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	8/10	0,19/0,28	-	0,002/0,005	0,02/0,03
Батон нарезной	30	40	2,37/3,95	0,3/0,5	14,49/24,15	71/118	6,9/11,5	0,6/1	0,048/0,08	0,018/0,03	-
Всего за день			42,27/59,09	34,12/44,9	137,73/191,96	1084/1471	648,78/813,42	6,91/10,77	0,475/0,674	0,874/1,137	19,56/20,86

Неделя: **первая** День: **пятница** Возрастная категория: **ясли 1-3 года, сад 3-7 лет +**

Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
	ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак											
Каша молочная ячневая	150	200	3,3/4,39	4,06/4,20	21,24/28,30	135/169	28/48,5	0,6/1,24	0,063/0,16	0,05/0,05	-
Бутерброд с маслом	30/4	40/5	1,23/2,45	3,78/7,55	7,31/14,62	68/136	4,7/9,3	0,31/0,62	0,025/0,049	0,015/0,03	-
Кофейный напиток	150	180	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,36	70/91	94,3/113,2	0,1/0,12	0,03/0,036	0,13/0,14	0,98/1,17
2-й завтрак											
Кисломолочный продукт (ряженка, бифидокефир)	100	130	4,35/4,64	3,75/4,0	6,0/6,40	75/80	180/216	0,15/0,18	0,06/0,072	0,255/0,306	1,05/1,12
Обед											
Свекольник со сметаной	150	200	1,98/2,64	2,76/3,68	13,44/17,92	85/113	32,2/51,6	1,48/2,03	0,02/0,08	0,05/0,07	5,7/7,03
Каша гречневая рассыпчатая	110	140	5,7/8,6	6,06/7,09	25,76/38,64		14,82/15,98	1,79/2,69	0,08/0,012	0,03/0,05	-
Тефтели мясные в сметанном соусе	70	80	7,91/9,57	3,4/3,72	4,99/6,68	111/115	47,3/51,2	0,59/1,34	0,05/0,08	0,9/1,1	0,7/0,9
Салат из белокочанной капусты	40	60	0,56/0,84	2,03/3,05	3,46/5,19	34/52	17,9/26,8	0,22/0,32	0,009/0,014	0,015/0,023	13,98/20,97
Компот из апельсинов	150	180	0,22/0,41	0,08/0,09	25,49/30,59	105/125	17,6/21,2	0,18/0,22	0,012/0,014	0,008/0,012	9,68/11,61
Хлеб ржаной	40	50	1,98/3,33	0,36/0,6	10,2/16,7	52/87	10,5/17,5	1,17/1,95	0,054/0,09	0,024/0,04	-
Полдник											
Пирожок с картошкой	80	110	2,3/4,78			187/206	9,4/13,7	0,77/1,4	0,07/0,10	0,05/0,08	0,34/0,51
Чай с сахаром	150	180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	8/10	0,19/0,28	-	0,002/0,005	0,02/0,03
Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	80	100	0,4/1,5/0,9	0,4/0,5/0,2	9,8/21/23,07	44/95/98	16/8/34,5	2,2/0,6/0,35	0,03/0,04/0,04	0,02/0,03	10/10/60
Всего за день			33,32/46,03	35,79/43,6	179,11/230,79	1221/1499	480,78/610,98	9,75/14,59	0,503/0,845	1,474/1,953	42,45/53,34

Перспективное меню

Неделя: **вторая**

День: **понедельник**

Возрастная категория: **ясли 1-3 года, сад 3-7 лет +**

Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
	ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак											
Каша молочная рисовая	150	200	3,05/4,7	3,76/6,04	16,17/7,41	152/172	18,3/33,6	0,16/0,92	0,06/0,11	0,24/0,4	-
Печенье	12	20	1,5/1,87	1,96/2,45	14,8/18,6	83/103	-	-	-	-	-
Молоко кипяченое	150	180	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85/102	189,6/226,8	0,16/0,19	0,06/0,08	0,24/0,28	2,06/2,46
2-й завтрак											
Сок	100	100	0,5	-	11,5/10	46/45	-	-	-	-	2,0
Обед											
Суп гороховый с гречками	150	200	1,98/2,64	2,76/3,68	13,44/17,92	117/134	32,2/51,6	2,03/3,68	0,02/0,08	0,05/0,07	4,65/10,45
Макаронные отварные	100	140	5,73/8,6	4,06/6,09	25,76/28,64	197/221	9,88/14,82	1,79/2,69	0,08/0,012	0,03/0,05	-
Суфле из печени (бефстроганов из печени)	80 80	90 100	18,59/22,47 15,51/20,68	17,4/19,14 12,43/16,57	20,51/24,73 18,29/19,38	263/271 187/249	25,5/31,1 33,4/44,5	5,87/7,07 0,99/1,32	0,27/0,32 0,03/0,04	1,91/2,3 0,1/0,14	8,71/10,45 0,01/0,01
Салат из свеклы с огурцами солеными	40	50	0,5/0,7	0,67	1,89/2,60	22/37	7/10,5	0,34/0,5	0,022/0,003	0,013/0,02	1,17/2,25
Компот из сухофруктов (изюм, курага, чернослив)	150	180	0,33/0,4	0,2/0,4	20,83/24,99	85/102	23,9/28,6	0,94/1,12	0,002/0,003	0,005/0,006	0,3/0,36
Хлеб ржаной	40	50	1,98/3,33	0,36/0,6	10,2/16,7	52/87	10,5/17,5	1,17/1,95	0,054/0,09	0,024/0,04	-
Полдник											
Ватрушка с повидлом	75	95	6,13/7,67	7,6/9,49	7,91/9,89	124/155	46,4/62,8	1,18/1,54	0,04/0,05	0,24/0,31	0,66/0,82
Чай с сахаром	150	180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	8/10	0,19/0,28	-	0,002/0,005	0,02/0,03
Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	80	100	0,4/1,5/0,9	0,4/0,5/0,2	9,8/21/23,07	44/95/98	16/8/34,5	2,2/0,6/0,35	0,03/0,04/0,04	0,02/0,03	10/10/60
Всего за день			47,98/63,19	45,9/61,66	176,68/209,97	1382/1653	381,98/504,62	14,52/21,14	0,66/0,976	2,772/3,511	23,83/29,89

Неделя: **вторая** День: **вторник** Возрастная категория: **ясли 1-3 года, сад 3-7 лет +**

Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
	ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак											
Каша молочная кукурузная	150	200	5,27/6,24	8,51/10,03	20,98/26,51	175/200	162,48/187,92	4,49/6,4	0,07/0,08	0,06/0,15	-
Бутерброд с маслом	30/4	40/5	1,23/2,45	3,78/7,55	7,31/14,62	68/136	4,7/9,3	0,31/0,62	0,025/0,049	0,015/0,03	-
Кофейный напиток	150	180	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,36	70/91	94,3/113,2	0,1/0,12	0,03/0,036	0,13/0,14	0,98/1,17
2-й завтрак											
Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	80	100	0,4/1,5/0,9	0,4/0,5/0,2	9,8/21/23,07	44/95/98	16/8/34,5	2,2/0,6/0,35	0,03/0,04/0,04	0,02/0,03	10/10/60
Обед											
Суп с яичными хлопьями с мясом	150	200	5,87/7,83	2,65/3,54	9,03/12,05	81/108	24/29	0,1/0,85	0,1/0,12	0,09/0,12	5,38/7,38
Пюре картофельное	120	150	2,45/3,06	3,84/4,8	16,35/20,44	110/137	29,6/37	0,81/1,01	0,111/0,139	0,088/0,11	14,53/18,16
Котлеты рыбные	70	80	8,09/10,95	2,54/3,70	6,41/8,69	81/112	31,4/43,6	0,87/1,20	0,06/0,09	0,07/0,10	2,08/3,02

Салат из белокачанной капусты	40	60	0,56/0,84	2,03/3,05	3,46/5,19	34/52	17,9/26,8	0,22/0,32	0,009/0,014	0,015/0,023	13,98/20,97
Компот из свежих яблок	150	180	0,12/0,14	-	17,91/21,49	73/88	8,5/10,8	0,6/0,72	0,015/0,018	0,01/0,03	1,29/1,55
Хлеб ржаной	40	50	1,98/3,33	0,36/0,6	10,2/16,7	52/87	10,5/17,5	1,17/1,95	0,054/0,09	0,024/0,04	-
Полдник											
Пудинг из творога Запеченный с джемом	105	144	7,57/15,14	75,38/10,76	12,17/24,33	147/255	65/129,9	0,48/0,97	0,03/0,06	0,11/0,23	0,10/0,19
Салат из моркови с сахаром	40	50	0,5/0,75	0,5/0,75	4,65/5,32	21/32	10,4/15,6	0,27/0,4	0,023/0,035	0,11/0,23	0,10/0,19
Чай сладкий с лимоном	150	180	0,09/0,12	0,09/0,12	8,99/10,2	38/41	10,7/12,8	0,11/0,32	0,001/0,003	0,001/0,004	1,92/2,8
Батон нарезной	30	40	2,37/3,95	0,3/0,5	14,49/24,15	71/118	6,9/11,5	0,6/1	0,048/0,08	0,018/0,03	-
Всего за день			40,43/60,96	33,35/39,98	171,77/199,19	1101/1545	478,28/658,42	12,2/17,96	0,607/0,772	0,643/1,054	54/71,39

Неделя: **вторая** День: **среда** Возрастная категория: **ясли 1-3 года, сад 3-7 лет +**

Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
	ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак											
Каша молочная манная	150	200	3,4/4,52	3,96/4,07	22,94/30,57	141/177	7,4/9,9	0,35/0,46	0,03/0,04	0,01/0,01	-
Бутерброд с повидлом	30/6	40/8	5,65/7,15	6,9/8,02	16,5/19,36	152/178	4,7/9,3	0,31/0,62	0,05/0,25	0,012/0,016	-
Какао с молоком	150	180	3,15/3,7	2,72/3,2	12,96/15,83	89/107	114/137	0,41/0,43	0,04/0,05	0,14/0,17	1,21/1,43
2-й завтрак											
Кисломолочный продукт (ряженка, бифидокефир)	100	130	4,35/4,64	3,75/4,0	6,0/6,40	75/80	180/216	0,15/0,18	0,06/0,072	0,255/0,306	1,05/1,12
Обед											
Борщ на курином бульоне	150	200	5,92/7,9	4,35/5,8	8,23/10,98	128/160	36,75/49	1,32/1,76	0,07/0,10	0,25/0,31	12,49/15,61
Плов из птицы	160	200	16,0/21,47	14,7/19,6	26,7/35,2	304/406	30/40	1,45/2,03	0,2/0,26	0,08/0,11	0,41/1,01
Салат из консервированной кукурузы	40	50	1,1/1,7	2,47/3,7	3,1/3,7	33/50	8,26/12,4	0,27/0,42	0,04/0,06	0,02/0,03	4,5/6,67
Кисель из свежемороженой ягод	150	180	0,07/1,09	-	13,5/18	47/60	0,37/0,48	0,06/0,07	-	-	0,81/1,0
Хлеб ржаной	40	50	1,98/3,33	0,36/0,6	10,2/16,7	52/87	10,5/17,5	1,17/1,95	0,054/0,09	0,024/0,04	-
Полдник											
Котлеты картофельные с молочным соусом	115	130	3,50/5,27	7,06/9,20	22,28/33,41	167/237	19,0/29,6	1,24/1,86	0,14/0,20	0,10/0,15	-
Чай с сахаром	150	180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	8/10	0,19/0,28	-	0,002/0,005	0,02/0,03
Батон нарезной	30	40	2,37/3,95	0,3/0,5	14,49/24,15	71/118	6,9/11,5	0,6/1	0,048/0,08	0,018/0,03	-
Всего за день			46,95/63,46	46,08/58,46	163,09/223,89	1277/1695	405,12/505,88	7,55/11,07	0,683/1,157	0,844/1,102	20,28/26,81

Неделя: **вторая** День: **четверг** Возрастная категория: **ясли 1-3 года, сад 3-7 лет +**

Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
	ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак											
Каша молочная гречневая	150	200	4,67/6,21	4,86/5,28	20,94/27,90	146/184	9,4/12,2	2,19/3,32	0,122/0,151	0,006/0,083	-
Бутерброд с маслом	30/4	40/5	1,23/2,45	3,78/7,55	7,31/14,62	68/136	4,7/9,3	0,31/0,62	0,025/0,049	0,015/0,03	-
Чай сладкий с молоком	150	180	2,65/2,67	2,3/2,34	11,31/14,31	77/89	112/113	0,5	0,05	-	-

2-й завтрак											
Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	80	100	0,4/1,5/0,9	0,4/0,5/0,2	9,8/21/23,07	44/95/98	16/8/34,5	2,2/0,6/0,35	0,03/0,04/0,04	0,02/0,03	10/10/60
Обед											
Суп рыбный с перловой крупой	150	200	5,87/7,83	2,65/3,54	9,03/12,05	81/108	24/29	0,1/0,85	0,1/0,12	0,09/0,12	5,38/7,38
Капуста тушеная	110	150	1,98/3,13	4,06/6,09	9,49/14,38	98/160	55,8/85,0	0,75/1,22	0,03/0,05	0,04/0,06	16,3/24,9
Котлеты, биточки, шницели	60	70	9,32/11,44	7,07/8,74	8,97/12,56	139/183	26,1/35	0,9/1,2	0,057/0,066	0,099/0,132	0,09/0,12
Компот из апельсинов	150	180	0,22/0,41	0,08/0,09	25,49/30,59	105/125	17,6/21,2	0,18/0,22	0,012/0,014	0,008/0,012	9,68/11,61
Хлеб ржаной	40	50	1,98/3,33	0,36/0,6	10,2/16,7	52/87	10,5/17,5	1,17/1,95	0,054/0,09	0,024/0,04	-
Полдник											
Сырники из творога	80	120	21,5/27,8	14,6/19,3	13,1/18,29	269/338	27,12/37	0,74/1,01	0,10/0,14	0,08/0,36	0,89/1,14
Сгущенное молоко	15	20									
Чай с сахаром	150	180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	8/10	0,19/0,28	-	0,002/0,005	0,02/0,03
Всего за день			53,73/71,27	42,81/57,67	160,92/221,78	1267/1708	327,02/409,7	10,04/14,72	0,655/0,875	0,419/0,927	48,56/63,88

Неделя: **вторая** День: **пятница** Возрастная категория: **ясли 1-3 года, сад 3-7 лет +**

Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества				
	ясли	сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	5,28/6,5	8,51/10,0	20,36/23,67	178/207	16,8/19,6	0,83/0,99	0,09/0,114	0,017/0,034	-
Бутерброд с повидлом	30/6	40/8	5,65/7,15	6,9/8,02	16,5/19,36	152/178	4,7/9,3	0,31/0,62	0,05/0,25	0,012/0,016	-
Кофейный напиток	150	180	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,36	70/91	94,3/113,2	0,1/0,12	0,03/0,036	0,13/0,14	0,98/1,17
2-й завтрак											
Кисломолочный продукт (ряженка, бифидокефир)	100	130	4,35/4,64	3,75/4,0	6,0/6,40	75/80	180/216	0,15/0,18	0,06/0,072	0,255/0,306	1,05/1,12
Обед											
Борщ с фасолью	150	200	5,92/7,9	4,35/5,8	8,23/10,98	96/128	34,10/39	0,66/1,06	0,06/0,01	0,07/0,1	5,03/6,29
Запеканка картофельная с мясом	135	190	20,80/27,53	5,33/7,47	18,50/21,95	205/265	24,0/31,1	3,05/4,03	0,17/0,21	0,26/0,34	7,26/8,97
Салат из соленых огурцов с луком	45	60	0,38/0,51	2,30/3,06	1,17/1,56	27/36	10,7/11,2	0,3/0,45	0,017/0,027	0,018/0,021	2,50/3,33
Компот из сухофруктов (изюм, курага, чернослив)	150	180	0,33/0,4	0,2/0,4	20,83/24,99	85/102	23,9/28,6	0,94/1,12	0,002/0,003	0,005/0,006	0,3/0,36
Хлеб ржаной	40	50	1,98/3,33	0,36/0,6	10,2/16,7	52/87	10,5/17,5	1,17/1,95	0,054/0,09	0,024/0,04	-
Полдник											
Булочка «Домашняя»	65	75	2,46/2,81	2,80/3,20	19,44/22,21						
Чай с сахаром	150	180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	8/10	0,19/0,28	-	0,002/0,005	0,02/0,03
Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	80	100	0,4/1,5/0,9	0,4/0,5/0,2	9,8/21/23,07	44/95/98	16/8/34,5	2,2/0,6/0,35	0,03/0,04/0,04	0,02/0,03	10/10/60
Всего за день			46,61/60,91	33,89/45,51	139,46/178,13	1176/1521	456,2/566,1	10,32/13,57	0,59/0,798	0,863/1,134	27,15/31,42