

« Утверждаю»

Начальник Управления образования

администрации муниципального района

Н.В.Орасва



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,6 до 3 лет

МУНИЦИПАЛЬНЫХ БЮДЖЕТНЫХ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ

УЧРЕЖДЕНИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «НЕРЧИНСКИЙ РАЙОН»

# 1 день-ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6 до 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
			белки	жиры	углеводы		Са	Fe	В1	В2	С
	<b>ЗАВТРАК</b>										
134	Каша пшенная молочная с изюмом	150	8,76	7,6	19,3	176	73,39	0,65	0,00771	0,1	0,53
1	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	2,06	3,85	10,995	85,4	7,9	0,52	0,0305	0,022	0
132	Чай с сахаром	160	0	0	8,9	30,86	12,54	0,046	0	0,016	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>10,82</b>	<b>11,45</b>	<b>39,195</b>	<b>292,26</b>	<b>93,83</b>	<b>1,216</b>	<b>0,03821</b>	<b>0,138</b>	<b>0,53</b>
	<b>НАПИТОК</b>										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>13,73</b>	<b>47,29</b>	<b>11,15</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>12,75</b>
	<b>ОБЕД</b>										
56	Щи на костном бульоне	150	1,69	2,9	4,7	60,8	63,2	0,51	0,026	0,016	10,77
161	Котлета мясная	50	8,02	10,04	6,52	145,4	24,0	1,32	0,08939	0,086	0,97
84	Гарнир перловый	60	3,08	3,28	1,54	102,0	30,5	0,4	0,01	0,217	0,20
34	Томатный соус	5,0	0,084	0,279	0,52	5,017	7,4	0	0	0	0,115
376	Компот сухофрукты	150	0,3	0,01	23,4	98,0	34,52	1,12	0,002	0,005	0,3

34	Хлеб пшеничный	35	3,04	0,67	19,9	98,1	12,5	0,73	0,043	0,009	
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>16,214</b>	<b>17,179</b>	<b>55,68</b>	<b>509,317</b>	<b>172,12</b>	<b>5,09</b>	<b>0,17039</b>	<b>0,247</b>	<b>12,355</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
34	Сок натуральный	160	0,55	0,00	13,21	53,86	30,54	1,01	0,01	0,01	2,01
609	печенье	40	3,5	3,881	40,81	190,0					
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>5,25</b>	<b>3,881</b>	<b>54,02</b>	<b>243,86</b>	<b>30,54</b>	<b>1,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,01</b>
	<b>УЖИН</b>										
206	Картофельное пюре	150	4,416	4,21	12,035	108,613	44,85	0,438	0,3554	0,249	16,685
202	Рыба отварная в сметанном соусе	60	5,84	10,04	8,52	115,4	31,97	1,6	0,066	0,09	0,67
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
132	Чай с сахаром	155	0	0	8,9	30,86	10,54	0,046	0	0,016	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>12,286</b>	<b>14,48</b>	<b>40,375</b>	<b>307,273</b>	<b>92,36</b>	<b>2,594</b>	<b>0,4514</b>	<b>0,375</b>	<b>17,355</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>45</b>

## 2 день-ВТОРНИК

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6 до 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества		витамины		
			белки	Жиры	углеводы		Са	Fe	В1	В2	С
	<b>ЗАВТРАК</b>										
190 (84)	Каша «Ассорти»	150	7,979	5,6	19,3	160,556	73,39	0,65	0,079	0,1	4,05
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/10	3,271	8,38	15,66	105,7	32,548	0,9	0,11	0,06	0,31
132	Чай с сахаром	165	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>11,25</b>	<b>13,98</b>	<b>44,24</b>	<b>302,166</b>	<b>125,618</b>	<b>0,936</b>	<b>0,189</b>	<b>0,178</b>	<b>4,36</b>
	<b>НАПИТОК</b>										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>13,73</b>	<b>47,29</b>	<b>11,15</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>12,75</b>
	<b>ОБЕД</b>										
76	Рассольник ленинградский со сметаной	150	5,15	5,02	23,14	154,61	13,466	0,742	0,087	0,046	8,15
174	Тефтели мясо-	95	10,02	10,401	21,565	172,48	19,,84	2,03	0,051	0,104	4,26

	крупяные (ЁЖИКИ)										
20	Салат из свежих помидоров с луком	20	0,47	2,1	1,511	48,46	8,54	0,567	0,02	0,01	10,2
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,01	23,4	98,0	32,52	1,12	0,002	0,008	0,3
3,4	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>17,97</b>	<b>17,761</b>	<b>80,536</b>	<b>525,95</b>	<b>79,366</b>	<b>4,969</b>	<b>0,19</b>	<b>0,188</b>	<b>22,91</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
338	яблоко	30	0,5	4,5	3,182	37,1	10,3	0,1	0	0,152	1,43
34	вафля	20	1,0	4,929	19,8	104,2		1,016	0,131		0,94
391	чай	150	0,36	0	0,072	50,4	17,8	1,49	0,01	0,048	0,48
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>1,86</b>	<b>9,429</b>	<b>23,054</b>	<b>191,7</b>	<b>28,1</b>	<b>2,606</b>	<b>0,141</b>	<b>0,2</b>	<b>2,85</b>
	<b>УЖИН</b>										
93	Суп молочный вермишелевый	200	18,,8	5,6	21,54	199,884	131,086	0,69	0,12	0,166	2,13
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
132	Чай с сахаром	165	0	0	8,98	34,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>10,83</b>	<b>5,83</b>	<b>41,44</b>	<b>332,894</b>	<b>155,766</b>	<b>1,399</b>	<b>0,15</b>	<b>0,204</b>	<b>2,13</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500-</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>45</b>

### 3 день-СРЕДА

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6 до 3 лет

№№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Мин.вещества		ВИТАМИНЫ			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
204	Вермишель отварная с маслом	70	4,544	6,7	10,0	91,3	18,5	0,242				
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,5	63	15,8	0,003				
2	Бутерброд с повидлом	30/10	2,326	5,64	6,04	94,05	100,73	94,30	0,168	0,0179	0,101,168	0 0,17
391	Чай	160		0	8,98	34,91	19,68	0,036	0	0,018	0	
10	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	40	2,1	0,2	6,5	19,95	24,0	0,7	0,011	0,05	10	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>14,064</b>	<b>17,14</b>	<b>36,09</b>	<b>303,51</b>	<b>178,719</b>	<b>1,149</b>	<b>0,028</b>	<b>0,169</b>	<b>10</b>	
	<b>НАПИТОК</b>											
638,70 2	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75	
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>13,73</b>	<b>47,29</b>	<b>11,15</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>12,75</b>	
	<b>ОБЕД</b>											
140	Суп с домашней лапшой	150	5,15	5,02	13,14	154,61	13,466	1,892	0,027	0,046	7,55	

291	Картофельная запеканка с мясом	90	10,13	9,5	20,07	237	98,045	1,804	0,087	0,061	3,8
33	Салат из свеклы	25	0,52	5,04	3,31	67,48	0,02	0,933	0,03	0,106	8,,84
376	Компот сухофрукты	150	0,48	0	25,8	90	49,14	0,01	0	0	0,4
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>18,31</b>	<b>19,79</b>	<b>73,24</b>	<b>601,49</b>	<b>135,671</b>	<b>5,149</b>	<b>0,174</b>	<b>0,233</b>	<b>20,59</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
132	Чай с сахаром	160	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
609	рогалик	40	1,716	1,43	33,09	193,669	30,10	1,8	0,388	0,083	0,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>1,716</b>	<b>1,43</b>	<b>42,07</b>	<b>229,579</b>	<b>49,78</b>	<b>1,836</b>	<b>0,388</b>	<b>0,101</b>	<b>0,8</b>
	<b>УЖИН</b>										
377	Голубцы ленивые	200	5,82	8,,4	17,97	129,821		1,23	0,05	0,229	0,86
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
132	Чай с сахаром	165	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>7,85</b>	<b>8,63</b>	<b>37,87</b>	<b>218,131</b>	<b>24,68</b>	<b>1,776</b>	<b>0,08</b>	<b>0,267</b>	<b>0,86</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>45</b>

4 день-ЧЕТВЕРГ

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6 до 3 лет

№№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>										
94	Суп молочный с крупой	150	2,18	4,5	10,54	181	14	0,63	0,04	0,25	1,13
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	2,47	9,38	8,66	185,7	16	0,9	0,012	0,09	0,31
397	Какао на молоке	175	3,8	1,75	18,7	65,75	15,44	0,49	0	0,005	5,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>8,45</b>	<b>15,63</b>	<b>37,9</b>	<b>432,45</b>	<b>45,44</b>	<b>2,02</b>	<b>0,052</b>	<b>0,345</b>	<b>6,84</b>
	<b>НАПИТОК</b>										
638,7 02	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>13,73</b>	<b>47,29</b>	<b>11,15</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>12,75</b>
	<b>ОБЕД</b>										
101	Суп «Харчо» на мясном бульоне»	150	2,98	3,88	27,595	102,84	98,95	1,23	0,1	0,02	9
153	Жаркое по домашнему	100	10,79	10,0	32,725	157,84	94,,04	0,97	0,13	0,03	8,17
4	Салат из капусты с морковью	15	0,62	3,04	1,31	47,48	0,02	1,938	0,3	0,216	7,3
376	Компот сухофрукты	150	0,48	0,01	27,4	110,0	38,52	1,22	0,002	0,005	0,4
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0

	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>16,9</b>	<b>17,95</b>	<b>60,32</b>	<b>470,56</b>	<b>244,03</b>	<b>6,088</b>	<b>0,575</b>	<b>0,28</b>	<b>24,87</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
132	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
609	печенье	50	3,5	3,88	40,64	230,2	0		0,013		
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>3,5</b>	<b>3,88</b>	<b>49,62</b>	<b>266,11</b>	<b>19,68</b>		<b>0,013</b>	<b>0,018</b>	<b>0</b>
	<b>УЖИН</b>										
117	Лапшевик с творогом и сгущенным молоком	190	11,03	9,3	21,53	95,28	47,52	1	0	0,089	0,54
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
132	Чай с сахаром	175	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>13,06</b>	<b>9,53</b>	<b>41,43</b>	<b>183,59</b>	<b>79,7</b>	<b>1,766</b>	<b>0,03</b>	<b>0,127</b>	<b>0,54</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>45</b>

## 5 день-ПЯТНИЦА

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6 до 3 лет

№№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергети ческая ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ca		Fe	В1	В2	С	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
98	Каша молочная пшеничная	150	2,18	4,5	10,54	181	14	0,63	0,04	0,25	1,13	
3	Бутерброд с сыром	20/5	2,47	9,38	8,66	185,7	16	0,9	0,012	0,09	0,31	
393	Чай с молоком	175	3,8	1,75	18,7	65,75	15,44	0,49	0	0,005	5,4	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>8,45</b>	<b>15,63</b>	<b>37,9</b>	<b>432,45</b>	<b>45,44</b>	<b>2,02</b>	<b>0,052</b>	<b>0,345</b>	<b>6,84</b>	
	<b>НАПИТОК</b>											
638,70 2	Витаминный (лимонный)	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75	
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>13,73</b>	<b>47,29</b>	<b>11,15</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>12,75</b>	
	<b>ОБЕД</b>											
62	Борщ с капустой,мясом и картофелем со сметаной	150	2,98	3,88	27,595	102,84	98,95	1,23	0,1	0,02	9	
109	Гороховое пюре с мясом	100	10,79	10,0	32,725	157,84	94,,04	0,97	0,13	0,03	8,17	
34	Соус томатный	15	0,62	3,04	1,31	47,48	0,02	1,938	0,3	0,216	7,3	

376	Компот сухофрукты	150	0,48	0,01	27,4	110,0	38,52	1,22	0,002	0,005	0,4
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>16,9</b>	<b>17,95</b>	<b>60,32</b>	<b>470,56</b>	<b>244,03</b>	<b>6,088</b>	<b>0,575</b>	<b>0,28</b>	<b>24,87</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
132	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
603	пряник	50	3,5	3,88	40,64	230,2	0		0,013		
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>3,5</b>	<b>3,88</b>	<b>49,62</b>	<b>266,11</b>	<b>19,68</b>		<b>0,013</b>	<b>0,018</b>	<b>0</b>
	<b>УЖИН</b>										
318	Картофель отварной	190	6,73	2,8	20,7	95,28	42,52	1	0	0,089	0,54
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
132	Чай с сахаром	155	0	0	8,9	30,86	12,54	0,046	0	0,016	0
24	Сельдь с луком репчатым	20	4,3	6,5	0,91	5,05	19,64	0,21	0	0,002	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>13,06</b>	<b>9,53</b>	<b>41,43</b>	<b>183,59</b>	<b>79,7</b>	<b>1,766</b>	<b>0,03</b>	<b>0,127</b>	<b>0,54</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>45</b>

## 6 день-ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6 до 3 лет

№№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
			белки	жиры	углево ды		Са	Fe	В1	В2	С
	<b>ЗАВТРАК</b>										
199	Каша ячневая молочная	150	2,18	4,5	10,54	181	14	0,748	0,251	0,25	1,13
3	Бутерброд с повидлом	20/5	2,47	9,38	8,66	85,7	16	0,9	0,021	0,09	0,31
132	Чай с сахаром	175	3,8	1,75	18,7	65,75	15,44	0,49	0	0,005	5,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>8,45</b>	<b>15,63</b>	<b>37,9</b>	<b>332,45</b>	<b>45,44</b>	<b>2,138</b>	<b>0,272</b>	<b>0,345</b>	<b>6,84</b>
	<b>НАПИТОК</b>										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>13,73</b>	<b>47,29</b>	<b>11,15</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>12,75</b>
	<b>ОБЕД</b>										
65	Свекольник со сметаной	120	2,98	5,88	15,99	102,84	55,404	1,23	0,103	0,02	1,81
303	Рис отварной	70	2,71	6,33	13,09	83,19	31,,6	0,98	0,04		
91	Бефстроганов из печени,( мяса)	50	5,09	9,742	19,79	225,82	88,44	2,26	0,04	0,025	6,48

73	Соус сметанный	10	0,45	0,04	0,93	37,05	13,65	0,10	0,01	0,079	1,32
41	Салат из моркови	15	0,62	0,02	0,31	47,48	0,02	1,938	0,028	0,116	4,3
376	Компот сухофрукты	150	0,48	0,01	17,4	110,0	38,52	1,22	0,02	0,005	0,4
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>14,35</b>	<b>22,252</b>	<b>78,43</b>	<b>658,78</b>	<b>232,634</b>	<b>1,766</b>	<b>0,272</b>	<b>0,265</b>	<b>14,31</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
244	кисель	150	0,4	0,018	21,47	102,72	39,11	1,13	0,04	0,06	
609	Батон нарезной	50	0,90	0,80	12,50	64,80	6,50	0,50	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>1,3</b>	<b>0,818</b>	<b>33,97</b>	<b>167,52</b>	<b>45,61</b>	<b>1,63</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>
	<b>УЖИН</b>										
206	Макароны отварные с сыром	185	15,16	5,02	17,14	58,17	40,466	1,892	0,027	0,046	7,55
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
132	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
53	Икра кабачковая	15	0,62	3,04	1,93	47,48	0,02	1,938	0,029	0,016	3,55
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>17,81</b>	<b>8,29</b>	<b>38,97</b>	<b>193,96</b>	<b>65,166</b>	<b>4,376</b>	<b>0,086</b>	<b>0,1</b>	<b>11,1</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>42 да</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>45</b>



	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>13,96</b>	<b>16,75</b>	<b>91,383</b>	<b>483,177</b>	<b>231,81</b>	<b>2,652</b>	<b>0,283</b>	<b>0,399</b>	<b>25,285</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
132	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
609	печенье	50	4,5	3,88	22,807	204,2					
	<b>ИТОГО УЖИН</b>	<b>200</b>	<b>4,5</b>	<b>3,88</b>	<b>31,787</b>	<b>240,11</b>	<b>19,68</b>	<b>0,036</b>	<b>0</b>	<b>0,018</b>	<b>0</b>
84	Плов фруктовый	165	5,951	5,35	14,54	184,803	5	4,82	0,247	0,236	
234	Соус молочный сладкий	30	9,099	5,2	0,03	99,0	7	0,22	0	0,05	5,915
34	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	9	0,51	0,03	0,02	0
132	Чай с сахаром	165	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>17,18</b>	<b>10,88</b>	<b>37,47</b>	<b>388,413</b>	<b>40,68</b>	<b>5,586</b>	<b>0,277</b>	<b>0,324</b>	<b>5,915</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>45</b>



	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>14,359</b>	<b>14,62</b>	<b>84,045</b>	<b>440,86</b>	<b>200,,95</b>	<b>4,11</b>	<b>0,225</b>	<b>0,276</b>	<b>13,65</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
132	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
9	Булочка сдобная	50	4,5	5,88	22,807	195,2	11,,32	0,7	0,05	0,2509	0,02
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>4,5</b>	<b>5,88</b>	<b>31,787</b>	<b>231,11</b>	<b>31,0</b>	<b>0,736</b>	<b>0,05</b>	<b>0,2689</b>	<b>0,02</b>
	<b>УЖИН</b>										
117	Запеканка из творога с рисом (пшено, манка)	165	10,751	12,65	8,708	221,12	46,1	0,7			
234	Соус молочный сладкий	20	1,0	2,3	7,2	52	1	1,714	0,265		17,74
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
132	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>13,781</b>	<b>15,18</b>	<b>35,808</b>	<b>361,43</b>	<b>71,78</b>	<b>2,96</b>	<b>0,295</b>	<b>0,038</b>	<b>17,74</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>45</b>

9 день-ЧЕТВЕРГ

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6до 3 лет

№№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Мин.вещества		ВИТАМИНЫ		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>										
190 (84)	Каша «Ассорти»	150	3,979	5,6	19,3	109,556	93,39	0,65	0,079	0,1	4,05
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/10	3,271	8,38	9,66	125,7	27,54	0,9	0,11	0,06	0,21
132	Чай с сахаром	165	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>7,25</b>	<b>13,98</b>	<b>37,94</b>	<b>271,166</b>	<b>140,61</b>	<b>0,936</b>	<b>0,189</b>	<b>0,105</b>	<b>4,26</b>
	<b>НАПИТОК</b>										
638, 702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>13,73</b>	<b>47,29</b>	<b>11,15</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>12,75</b>
	<b>ОБЕД</b>										
67	Щи на костном бульоне	150	1,19	3,0	5,6	90,281	3,29	0,742	0,087	0,036	11,57
12	Салат из кукурузы с луком репчатым	15	4,3	6,5	15,51	107,34	1,05	2,03	0,051		1,044
304	Плов с мясом птицы	100	10,95	5,35	24,54	174,803	10,73	0,567	0,02	0,06	2,5

376	Компот сухофрукты	150	0,4	0,01	27,4	110,0	38,52	1,12	0,002	0,005	0,4
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,009	
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>18,87</b>	<b>15,09</b>	<b>83,97</b>	<b>534,824</b>	<b>58,59</b>	<b>4,969</b>	<b>0,19</b>	<b>0,11</b>	<b>15,514</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
400	Молоко	160	4,22	3,5	7,646	153,2	51,97	0,2	0,131	0,28	2,34
02025	сухарики	40	1,28	0,14	5,854	70,4	5	0,03	0,03	0,01	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>5,5</b>	<b>3,64</b>	<b>13,5</b>	<b>223,6</b>	<b>56,97</b>	<b>0,23</b>	<b>0,161</b>	<b>0,29</b>	<b>2,34</b>
	<b>УЖИН</b>										
215	Омлет на натуральном молоке	150	6,81	13,6	14,96	144,81	108,00	1,742	0,10	0,227	0,636
609	Банан	65	1,45	0,45	19,0	90,0		0,34			9,5
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
132	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>10,29</b>	<b>14,28</b>	<b>53,86</b>	<b>352,373</b>	<b>132,68</b>	<b>2,628</b>	<b>0,13</b>	<b>0,265</b>	<b>10,136</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>45</b>

**10 день-ПЯТНИЦА**

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6 до 3 лет

№рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	В1	В2	С
	<b>ЗАВТРАК</b>										
199	Каша ячневая молочная	155	6,56	6,15	19,64	115,97	100,36	0,8	0,09	0,19	1,11
3	Бутерброд с маслом	20/5	1,47	9,38	8,66	105,7	41,38	0,8	0,010	0,08	1,21
132	Чай с молоком	170	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,02	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>8,03</b>	<b>15,53</b>	<b>37,28</b>	<b>257,58</b>	<b>161,42</b>	<b>1,636</b>	<b>0,1</b>	<b>0,29</b>	<b>2,32</b>
	<b>НАПИТОК</b>										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>13,73</b>	<b>47,29</b>	<b>11,15</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>12,75</b>
	<b>ОБЕД</b>										
21	Суп гороховый с гречками	150	2,50	3,06	9,036	125,10	11,8		0,118		8,17
50	пельмени	110	19,01	20,273	40,34	414,27	44,18	2,0	0,33	0,25	10,54
376	Компот сухофрукты	150	0,4	0,01	27,4	110,0	38,52	1,02	0,002	0,005	0,4
34	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	9	0,73	0,03	0,02	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>24,04</b>	<b>23,675</b>	<b>90,696</b>	<b>718,07</b>	<b>103,5</b>	<b>3,75</b>	<b>0,48</b>	<b>0,264</b>	<b>19,11</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
648	кисель	150	0,3	0,015	15,82	102,72	19,11	1,0	0,02	0,06	0,36

454	Пирожок с капустой	50	3,0	2,02	14,25	98,6	37,82	2,288			3,68
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>3,3</b>	<b>2,015</b>	<b>30,07</b>	<b>201,32</b>	<b>56,93</b>	<b>3,288</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>4,04</b>
	<b>УЖИН</b>										
10	Суп рыбный	165	4,00	1,04	9,66	50,33	34,02	0,47	0,04	0,04	3,21
34	яблоко	30	0,5	4,5	3,182	37,1	10,3	0,22	0	0,078	1,43
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
132	Чай с сахаром	170	0	0	8,98	35,91	17,68	0,036	0	0,018	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>6,54</b>	<b>5,77</b>	<b>31,224</b>	<b>175,74</b>	<b>67,0</b>	<b>1,236</b>	<b>0,07</b>	<b>0,156</b>	<b>6,78</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>45</b>

## СРЕДА

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6 до 3 лет

№№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергети ческая ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
			белки	жиры	углевод ы	Са		Fe	В1	В2	С	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
204	Вермишель отварная с маслом	70	4,544	6,7	10,0	91,3	18,5	0,242				
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,5	63	15,8	0,003				
2	Бутерброд с повидлом	30/10	2,326	5,64	6,64	94,11	100,73	94,36	0,13	0,99	0,101	
391	Чай	160		0	8,98	34,91	19,68	0,036	0	0,018	0	
10	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	40	2,1	0,2	6,5	19,95	24,0	0,7	0,011	0,05	10	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>14,064</b>	<b>17,14</b>	<b>36,09</b>	<b>303,51</b>	<b>178,719</b>	<b>1,149</b>	<b>0,028</b>	<b>0,169</b>	<b>10</b>	
	<b>НАПИТОК</b>											
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75	
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>13,73</b>	<b>47,29</b>	<b>11,15</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>12,75</b>	
	<b>ОБЕД</b>											
140	Суп с домашней лапшой	150	5,15	5,02	13,14	154,61	13,466	1,892	0,027	0,046	7,55	
291	Картофельная запеканка с мясом	90	10,13	9,5	20,07	237	98,045	1,804	0,087	0,061	3,8	

0,17

33	Салат из свеклы	25	0,52	5,04	3,31	67,48	0,02	0,933	0,03	0,106	8,,84
376	Компот сухофрукты	150	0,48	0	25,8	90	49,14	0,01	0	0	0,4