

« Утверждаю»

Начальник Управления образования

администрации муниципального района «Нерчинский район»

Н.В.Ораева



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 до 7 лет
МУНИЦИПАЛЬНЫХ БЮДЖЕТНЫХ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «НЕРЧИНСКИЙ РАЙОН»

1 день

Понедельник

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Мин.вещества | | витамины | | |
|-------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 134 | Каша пшенная молочная с изюмом | 180 | 7,3 | 9,6 | 29,3 | 232 | 193,89 | 0,85 | 0,12 | 0,2 | 0,63 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 35/5 | 2,17 | 3,95 | 13,985 | 111,7 | 11,9 | 0,52 | 0,0305 | 0,020,026 | 0 |
| 132 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 35,91 | 19,68 | 0,036 | 0 | 0,018 | 0 |
| | ИТОГО: | 400 | 9,47 | 13,55 | 52,27 | 379,61 | 225,47 | 1,406 | 0,1505 | 0,244 | 0,63 |
| | НАПИТОК | | | | | | | | | | |
| 638,702 | Витаминный | 100 | 0,09 | 0,01 | 13,73 | 47,29 | 11,15 | 0,09 | 0,13 | 0,13 | 12,75 |
| | ИТОГО | 100 | 0,09 | 0,01 | 13,73 | 47,29 | 11,15 | 0,09 | 0,13 | 0,13 | 12,75 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 56 | Щи на костном бульоне | 180 | 1,39 | 3,9 | 6,7 | 67,8 | 242,92 | 0,63 | 0,046 | 0,036 | 14,77 |
| 161 | Котлета мясная | 70 | 12,02 | 13,04 | 8,52 | 155,4 | 28,0 | 1,6 | 0,05 | 0,09 | 0,67 |
| 84 | Гарнир перловый | 120 | 2,78 | 5,15 | 2,46 | 112,0 | 72,5 | 0,4 | 0 | 0,10 | 0,30 |
| 34 | Томатный соус | 5,0 | 0,084 | 0,279 | 0,52 | 5,017 | 9,4 | 0 | 0 | 0 | 0,115 |
| 376 | Компот сухофрукты | 180 | 0,4 | 0,01 | 27,4 | 110,0 | 38,52 | 1,22 | 0,002 | 0,005 | 0,4 |
| 34 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,47 | 19,9 | 98,1 | 12,5 | 0,73 | 0,043 | 0,009 | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| | ИТОГО | 600 | 19,714 | 22,849 | 65,5 | 548,32 | 403,84 | 4,59 | 0,141 | 0,24 | 16,255 |
| | | | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 34 | Сок натуральный | 190 | 0,75 | 0,00 | 15,21 | 63,86 | 35,54 | 1,11 | 0,02 | 0,02 | 3,01 |
| 609 | печенье | 60 | 4,5 | 5,88 | 44,64 | 250,2 | | | | | |
| | ИТОГО | 250 | 5,25 | 5,88 | 59,85 | 314,06 | 35,54 | 1,11 | 0,02 | 0,02 | 3,01 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | |
| 206 | Картофельное пюре | 150 | 4,416 | 4,21 | 32,25 | 221,31 | 154,85 | 0,438 | 0,3654 | 0,249 | 16,685 |
| 202 | Рыба отварная в сметанном соусе | 80 | 12,02 | 13,04 | 8,52 | 155,4 | 36,97 | 1,6 | 0,05 | 0,09 | 0,67 |
| 34 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,47 | 19,9 | 98,1 | 12,5 | 0,73 | 0,043 | 0,009 | 0 |
| 132 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 35,91 | 19,68 | 0,036 | 0 | 0,018 | 0 |
| | ИТОГО: | 450 | 19,476 | | 69,65 | 510,72 | 224 | 2,804 | 0,4584 | 0,366 | 17,355 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1800 | 54 | 60 | 261 | 1800 | 900 | 10 | 0,9 | 1,0 | 50 |

2 день

ВТОРНИК

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества | | витамины | | |
|-------------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | Са | Fe | В1 | В2 | С |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 190 (84) | Каша «Ассорти» | 180 | 7,129 | 9,882 | 38,046 | 201,856 | 184,856 | 0 | 0,099 | 0 | 4,35 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 25/5/10 | 4,271 | 11,38 | 20,66 | 185,7 | 232,548 | 0,9 | 0,12 | 0,06 | 0,61 |
| 132 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 35,91 | 19,68 | 0,036 | 0 | 0,018 | 0 |
| | ИТОГО: | 400 | 11,4 | 21,262 | 67,686 | 423,466 | 437,084 | 0,936 | 0,219 | 0,105 | 4,96 |
| | | | | | | | | | | | |
| | НАПИТОК | | | | | | | | | | |
| 638,702 | Витаминный | 100 | 0,09 | 0,01 | 13,73 | 47,29 | 11,15 | 0,09 | 0,13 | 0,13 | 12,75 |
| | ИТОГО | 100 | 0,09 | 0,01 | 13,73 | 47,29 | 11,15 | 0,09 | 0,13 | 0,13 | 12,75 |
| | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 76 | Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 4,15 | 6,02 | 23,14 | 184,61 | 43,466 | 0,942 | 0,097 | 0,066 | 9,55 |
| 174 | Тефтели мясо-крупяные (ЁЖИКИ) | 120 | 15,17 | 11,39 | 21,76 | 292,48 | 21,84 | 2,39 | 0,06 | 0,144 | 1,96 |
| 20 | Салат из свежих помидоров с луком | 50 | 0,67 | 2,7 | 2,51 | 58,46 | 15,54 | 0,7 | 0,03 | 0,02 | 13,2 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,48 | 0 | 25,8 | 90 | 49,14 | 0,01 | 0 | 0 | 0,4 |
| 3,4 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,47 | 19,9 | 98,1 | 12,5 | 0,73 | 0,043 | 0,009 | |
| | ИТОГО | 600 | 23,51 | 21,57 | 93,11 | 723,65 | 142,486 | 4,772 | 0,23 | 0,239 | 25,11 |
| | | | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 338 | яблоко | 70 | 0,8 | 5,5 | 8,182 | 67,1 | 17,3 | 0,2 | 0,0 | 0,198 | 3,57 |
| 34 | вафля | 30 | 1,0 | 5,588 | 21,8 | 154,2 | | 1,316 | 0,161 | | 1,0 |
| 391 | чай | 150 | 0,36 | 0 | 0,072 | 50,4 | 17,8 | 1,49 | 0,01 | 0,048 | 0,48 |
| | ИТОГО | 250 | 2,16 | 11,088 | 30,054 | 271,7 | 35,1 | 2,806 | 0,171 | 0,249 | 5,05 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | |
| 93 | Суп молочный вермишелевый | 220 | 9,8 | 5,6 | 27,54 | 199,884 | 242 | 0,63 | 0,107 | 0,25 | 2,13 |
| 34 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,47 | 19,9 | 98,1 | 12,5 | 0,73 | 0,043 | 0,009 | 0 |
| 132 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 35,91 | 19,68 | 0,036 | 0 | 0,018 | 0 |
| | ИТОГО: | 450 | 12,84 | 6,07 | 56,42 | 333,894 | 274,18 | 1,396 | 0,15 | 0,277 | 2,13 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1800 | 54 | 60 | 261 | 1800 | 900 | 10 | 0,9 | 1,0 | 50 |

3 день

СРЕДА

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Мин.вещества | | витамины | | | |
|-------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 204 | Вермишель отварная с маслом | 70 | 7,544 | 16,7 | 10,0 | 181,3 | 18,5 | | | | | |
| 209 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,5 | 63 | 15,8 | | | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 40/10 | 6,326 | 6,64 | 6,64 | 104,35 | 215,99 | 35 | 1,168 | 216,99 | 0,1368 | 0 |
| 391 | Чай | 180 | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зеленого горошка с луком репчатым | 60 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 40,0 | 24,0 | 0,7 | 0,11 | 0,05 | 10 | |
| | ИТОГО: | 400 | 22,064 | 28,14 | 27,11 | 478,65 | 274,29 | 1,868 | 0,28 | 0,181 | 10 | |
| | НАПИТОК | | | | | | | | | | | |
| 638,702 | Витаминный | 100 | 0,09 | 0,01 | 13,73 | 47,29 | 11,15 | 0,09 | 0,13 | 0,13 | 12,75 | |
| | ИТОГО | 100 | 0,09 | 0,01 | 13,73 | 47,29 | 11,15 | 0,09 | 0,13 | 0,13 | 12,75 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 140 | Суп с домашней лапшой | 180 | 2,3 | 2,2 | 35,05 | 165,401 | 101,0236 | | | | | |
| 291 | Картофельная запеканка с мясом | 150 | 12,13 | 9,5 | 25,7 | 237 | 98,045 | | | | 3,8 | |
| 33 | Салат из свеклы | 40 | 0,82 | 5,04 | 5,31 | 67,48 | 0,02 | 1,938 | 0,3 | 0,216 | 12,84 | |
| 376 | Компот сухофрукты | 180 | 0,48 | 0 | 25,8 | 90 | 49,14 | 0,01 | 0 | 0 | 0,4 | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 34 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,47 | 19,9 | 98,1 | 12,5 | 0,73 | 0,043 | 0,009 | |
| | ИТОГО | 600 | 18,77 | 17,21 | 111,76 | 667,981 | 260,7286 | 2,678 | 0,343 | 0,225 | 17,04 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 132 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 35,91 | 19,68 | 0,036 | 0 | 0,018 | 0 |
| 609 | рогалик | 70 | 4,126 | 5,910 | 53,060 | 193,669 | 30,10 | 7,8 | 0,84 | 0,83 | 0,8 |
| | ИТОГО | 250 | 4,126 | 5,910 | 62,04 | 229,579 | 49,78 | 7,836 | 0,84 | 0,848 | 0,8 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | |
| 377 | Голубцы ленивые | 200 | 6,82 | 8,,4 | 23,46 | 281,89 | | | | | 56,096 |
| 34 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 9 | 0,51 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| 132 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 8,98 | 35,91 | 19,68 | 0,036 | 0 | 0,018 | 0 |
| | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 450 | 8,95 | 8,73 | 46,36 | 386,5 | 28,68 | 0,546 | 0,03 | 0,038 | 56,096 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1800 | 54 | 60 | 261 | 1800 | 900 нет | 10 | 0,9 | 1,0 | 50 |

4 день

ЧЕТВЕРГ

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-----------|
| 117 | Лапшевик с творогом и сгущенным молоком | 200 | 12,9 | 11,3 | 31,53 | 135,28 | 47,52 | 1 | 0,1 | 0,2 | 0,54 |
| 34 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,47 | 19,9 | 98,1 | 12,5 | 0,73 | 0,043 | 0,009 | 0 |
| 132 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 8,98 | 35,91 | 19,68 | 0,036 | 0 | 0,018 | 0 |
| | ИТОГО: | 450 | 15,94 | 11,77 | 60,41 | 269,29 | 79,7 | 1,766 | 0,143 | 0,227 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1800 | 54 | 60 | 261 | 1800 | 900 | 10 | 0,9 | 1,0 | 50 |

5 день

ПЯТНИЦА

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Мин.вещества | | витамины | | |
|-------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | Ca | | Fe | B1 | B2 | C | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 98 | Каша молочная пшеничная | 180 | 3,64 | 7,53 | 35,38 | 196,67 | 153,89 | 0,88 | 0,12 | 0,2 | 0,63 | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/10 | 6,45 | 7,27 | 17,77 | 162,25 | 133,28 | 0,87 | 0,06 | 0,361 | 0,10 | |
| 393 | Чай с молоком | 180 | 0,7 | 0,8 | 8,7 | 60 | 31,38 | 0,25 | 0 | 0,03 | 0,27 | |
| | ИТОГО: | 400 | 10,79 | 15,6 | 61,85 | 418,92 | 318,55 | 2,0 | 0,18 | 0,591 | 1,0 | |
| | НАПИТОК | | | | | | | | | | | |
| 638,702 | Витаминный | 100 | 0,09 | 0,01 | 13,73 | 47,29 | 11,15 | 0,09 | 0,13 | 0,13 | 12,75 | |
| | ИТОГО | 100 | 0,09 | 0,01 | 13,73 | 47,29 | 11,15 | 0,09 | 0,13 | 0,13 | 12,75 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 62 | Борщ с капустой, мясом и картофелем со сметаной | 180 | 3,52 | 5,98 | 12,99 | 127 | 121,28 | 1,09 | 0,05 | 0,03 | 6,74 | |
| 109 | Гороховое пюре с мясом | 180 | 23,6 | 19,2 | 26,77 | 371,75 | 157,98 | 0,6 | 0,03 | 0,04 | 8,72 | |
| 34 | Соус томатный | 10 | 0,69 | 2,48 | 5,09 | 51 | 0,034 | 0,278 | | | 0,39 | |
| 376 | Компот сухофрукты | 180 | 0,4 | 0,01 | 27,4 | 110,0 | 38,52 | 1,22 | 0,002 | 0,005 | 0,4 | |
| 34 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,47 | 19,9 | 98,1 | 12,5 | 0,73 | 0,043 | 0,009 | | |
| | ИТОГО | 600 | 31,25 | 28,14 | 92,15 | 757,85 | 329,994 | 3,918 | 0,125 | 0,084 | 16,25 | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 132 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 35,91 | 19,68 | 0,036 | 0 | 0,018 | 0 |
| 603 | пряник | 70 | 1,21 | 2,41 | 22,5 | 119,8 | 6,82 | 0,3 | | | |
| | ИТОГО | 250 | 1,21 | 2,41 | 31,48 | 155,71 | 26,18 | 0,336 | 0 | 0,018 | 0 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | |
| 318 | Картофель отварной | 180 | 3,32 | 6,87 | 32,00 | 160,22 | 102,046 | 1,30 | 0,412 | 0,10 | 19,0 |
| 34 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,47 | 19,9 | 98,1 | 12,5 | 0,73 | 0,043 | 0,009 | |
| 132 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 35,91 | 19,68 | 0,036 | 0 | 0,018 | 0 |
| 24 | Сельдь с луком репчатым | 40 | 4,3 | 6,5 | 0,91 | 126 | 79,9 | 1,59 | 0,01 | 0,05 | 1 |
| | ИТОГО: | 450 | 10,66 | 13,84 | 61,79 | 420,23 | 214,126 | 3,656 | 0,465 | 0,177 | 20,0 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1800 | 54 | 60 | 261 | 1800 | 900 | 10 | 0,9 | 1,0 | 50 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | ИТОГО | 600 | 27,784 | 33,728 | 116,81 | 914,8 | 314,04 | 5,89 | 0,342 | 0,333 | 29,18 |
| | | | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 244 | кисель | 150 | 0,4 | 0,018 | 21,47 | 102,72 | 29,11 | 1,13 | 0,02 | 0,06 | 0,36 |
| 609 | Батон нарезной | 100 | 0,90 | 0,80 | 12,50 | 64,80 | 6,50 | 0,50 | 0 | 0 | 0 |
| | ИТОГО | 250 | 1,3 | 0,818 | 33,97 | 167,52 | 35,61 | 1,63 | 0,02 | 0,06 | 0,36 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | |
| 206 | Макароны отварные с сыром | 180 | 9,17 | 7,004 | 31,78 | 174,95 | 72,97 | | 0,088 | | 0,14 |
| 34 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 9 | 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 | 40 | 0,42 | 2,83 | 4,63 | 46,80 | | | | | 5,76 |
| | ИТОГО: | 450 | 11,72 | 10,164 | 59,31 | 326,36 | 101,65 | 0,546 | 0,118 | 0,038 | 5,76 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1800 | 54 | 60 | 261 | 1800 | 900 | 10 | 0,9 | 1,0 | 50 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| 132 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 35,91 | 19,68 | 0,036 | 0 | 0,018 | 0 |
| 609 | печенье | 70 | 4,5 | 5,88 | 22,807 | 250,2 | | | | | |
| | ИТОГО | 250 | 4,5 | 5,88 | 31,787 | 286,11 | 19,68 | 0,036 | 0 | 0,018 | 0 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | |
| 87 | Плов фруктовый | 180 | 5,9 | 6,11 | 31,29 | 221,817 | 7 | 0,8 | 0,06 | 0,02 | ,0 |
| 234 | Соус молочный сладкий | 50 | 11,04 | 5,2 | 0,08 | 169 | 11 | 0,62 | 0 | 0,09 | 7,455 |
| 34 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 9 | 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 |
| | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 450 | 19,07 | 11,64 | 54,27 | 495,427 | 46,68 | 1,966 | 0,36 | 0,148 | 7,455 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1800 | 54 | 60 | 261 | 1800 | 900 | 10 | 0,9 | 1,0 | 50 |

8 день

СРЕДА

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Мин.вещества | | витамины | | |
|-------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 29 | Каша геркулесовая молочная | 180 | 6,66 | 10,99 | 22,64 | 216,14 | 191,54 | 0,9 | 0,11 | 0,2 | 0,9 |
| 3 | Бутерброд с джемом | 40/10 | 6,326 | 6,64 | 10,11 | 194,35 | 42,15 | 1,168 | 0,0 | 0,131 | 0 |
| 132 | Чай с молоком | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 35,91 | 19,68 | 0,036 | 0 | 0,018 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 400 | 12,986 | 17,63 | 41,73 | 446,4 | 253,37 | 2,104 | 0,11 | 0,349 | 0,9 |
| | | | | | | | | | | | |
| | НАПИТОК | | | | | | | | | | |
| 638,702 | Витаминный | 100 | 0,09 | 0,01 | 13,73 | 47,29 | 11,15 | 0,09 | 0,13 | 0,13 | 12,75 |
| | ИТОГО | 100 | 0,09 | 0,01 | 13,73 | 47,29 | 11,15 | 0,09 | 0,13 | 0,13 | 12,75 |
| | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 80 | Суп картофельный с крупой | 200 | 8,18 | 11,99 | 24,29 | 141,5 | 93,98 | 0,96 | 0,11 | 0,241 | 8,25 |
| 64 | Овощи тушеные с мясом | 170 | 4,284 | 5,4 | 30,13 | 189,32 | 182,48 | 1,2 | 0,1 | 0,13 | 9 |
| 376 | Компот сухофрукты | 180 | 0,4 | 0,01 | 27,4 | 110,0 | 38,52 | 1,22 | 0,002 | 0,005 | 0,4 |
| 34 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,47 | 19,9 | 98,1 | 12,5 | 0,73 | 0,043 | 0,009 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | 600 | 15,904 | 17,87 | 101,72 | 538,92 | 327,48 | 4,11 | 0,255 | 0,385 | 17,65 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 132 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 35,91 | 19,68 | 0,036 | 0 | 0,018 | 0 |
| 9 | Булочка сдобная | 70 | 6,79 | 9,16 | 41,7 | 295,75 | 69,32 | 0,7 | 0,07 | 0,08 | 0,03 |
| | ИТОГО | 250 | 6,79 | 9,16 | 50,68 | 331,66 | 89,0 | 0,736 | 0,07 | 0,098 | 0,03 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | |
| 117 | Запеканка из творога с рисом (пшено, манка) | 200 | 16,1 | 15,0 | 30,24 | 331,12 | 189,0 | 0,7 | | | |
| 234 | Соус молочный сладкий | 30 | 1,3 | 2,9 | 8,2 | 62 | 1,05 | 1,714 | 0,305 | | 18,67 |
| 34 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 9,27 | 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 |
| | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 450 | 18,23 | 15,33 | 53,14 | 435,73 | 219,0 | 2,96 | 0,335 | 0,038 | 18,67 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1800 | 54 | 60 | 261 | 1800 | 900 | 10 | 0,9 | 1,0 | 50 |

9 день

ЧЕТВЕРГ

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Мин.вещества | | витамины | | |
|-------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 190 (84) | Каша «Ассорти» | 180 | 7,129 | 7,47 | 38,046 | 201,856 | 184,856 | 2,864 | 0,099 | 0,0953 | 4,35 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 25/5/10 | 4,271 | 11,38 | 10,66 | 185,7 | 93,242 | 0,9 | 0,12 | 0,06 | |
| 132 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,98 | 35,91 | 19,68 | 0,036 | 0 | 0,018 | 0 |
| | ИТОГО: | 400 | 11,4 | 18,85 | 57,686 | 423,466 | 297,778 | 3,8 | 0,219 | 0,1733 | 4,96 |
| | | | | | | | | | | | |
| | НАПИТОК | | | | | | | | | | |
| 638,702 | Витаминный | 100 | 0,09 | 0,01 | 13,73 | 47,29 | 11,15 | 0,09 | 0,13 | 0,13 | 12,75 |
| | ИТОГО | 100 | 0,09 | 0,01 | 13,73 | 47,29 | 11,15 | 0,09 | 0,13 | 0,13 | 12,75 |
| | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 67 | Щи на костном бульоне | 180 | 1,39 | 3,9 | 6,7 | 98,381 | 4,292 | 0,63 | 0,046 | 0,036 | 14,77 |
| 12 | Салат из кукурузы с луком репчатым | 40 | 4,88 | 7,24 | 18,51 | 198,34 | 1,35 | 0,272 | 0,199 | | 1,144 |
| 304 | Плов с мясом птицы | 150 | 11,95 | 5,85 | 26,88 | 205,15 | 15,73 | 0,4 | 0,04 | 0,06 | 3,0 |
| 376 | Компот сухофрукты | 180 | 0,4 | 0,01 | 27,4 | 110,0 | 38,52 | 1,22 | 0,002 | 0,005 | 0,4 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 34 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,47 | 19,9 | 98,1 | 12,5 | 0,73 | 0,043 | 0,009 | |
| | ИТОГО | 600 | 21,66 | 17,47 | 99,39 | 709,971 | 72,392 | 3,252 | 0,321 | 0,11 | 19,314 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 400 | Молоко | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 163,2 | 216 | 0,2 | 0,07 | 0,28 | 2,34 |
| 02025 | сухарик | 70 | 2,28 | 0,24 | 6,854 | 71,4 | 6 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 0 |
| | ИТОГО | 250 | 7,5 | 4,74 | 15,494 | 234,6 | 222 | 0,23 | 0,10 | 0,29 | 2,34 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | |
| 215 | Омлет на натуральном молоке | 155 | 9,72 | 18,10 | 30,80 | 184,063 | 268,00 | 1,742 | 0,10 | 0,2587 | 0,636 |
| 609 | Банан | 75 | 1,50 | 0,50 | 21,0 | 96,0 | | 0,34 | | | 10,00 |
| 34 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 9 | 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 |
| | ИТОГО: | 450 | 13,35 | 18,93 | 74,7 | 384,673 | 296,68 | 2,628 | 0,13 | 0,2967 | 10,636 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1800 | 54 | 60 | 261 | 1800 | 900 | 10 | 0,9 | 1,0 | 50 |

10 день

ПЯТНИЦА

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 3 до 7 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Мин.вещества | | витамины | | |
|-------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | Са | Fe | В1 | В2 | С |
| | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 199 | Каша ячневая молочная | 180 | 6,66 | 6,25 | 22,64 | 117,97 | 191,54 | 0,9 | 0,11 | 0,2 | 1,13 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 25/5 | 4,47 | 11,38 | 11,66 | 185,7 | 298 | 0,9 | 0,012 | 0,09 | 1,31 |
| 132 | Чай с молоком | 180 | 0,7 | 0,8 | 8,7 | 60 | 31,38 | 0,25 | 0 | 0,03 | 1,27 |
| | ИТОГО: | 400 | 11,83 | 18,43 | 43,0 | 363,67 | 520,92 | 0,43 | 0,122 | 0,32 | 3,71 |
| | НАПИТОК | | | | | | | | | | |
| 638,702 | Витаминный | 100 | 0,09 | 0,01 | 13,73 | 47,29 | 11,15 | 0,09 | 0,13 | 0,13 | 12,75 |
| | ИТОГО | 100 | 0,09 | 0,01 | 13,73 | 47,29 | 11,15 | 0,09 | 0,13 | 0,13 | 12,75 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 21 | Суп гороховый с гренками | 180 | 2,70 | 3,06 | 15,036 | 125,10 | 15,8 | | 0,133 | | 9,78 |
| 50 | пельмени | 200 | 25,34 | 20,792 | 56,34 | 588,81 | 74,18 | 2,26 | 0,33 | 0,25 | 12,54 |
| 376 | Компот сухофрукты | 180 | 0,4 | 0,01 | 27,4 | 110,0 | 98,52 | 1,22 | 0,002 | 0,005 | 0,4 |
| 34 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,47 | 19,9 | 98,1 | 12,5 | 0,73 | 0,043 | 0,009 | |
| | ИТОГО | 600 | 31,48 | 33,332 | 118,676 | 922,01 | 201,0 | 4,21 | 0,558 | 0,264 | 22,72 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 648 | кисель | 180 | 0,4 | 0,018 | 21,47 | 102,72 | 29,11 | 1,13 | 0,02 | 0,06 | 0,36 |
| 454 | Пирожок с капустой | 70 | 3,2 | 2,1 | 20,9 | 98,6 | 47,82 | 2,874 | | | 3,68 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|-------------|------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| | ИТОГО | 250 | 3,6 | 2,118 | 42,37 | 201,32 | 76,93 | 4,004 | 0,02 | 0,06 | 4,04 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | |
| 10 | Суп рыбный | 180 | 4,07 | 1,04 | 12,66 | 60,34 | 44,02 | 0,52 | 0,04 | 0,04 | 3,21 |
| 34 | яблоко | 70 | 0,8 | 4,5 | 7,664 | 67,1 | 17,3 | 0,2 | 0,0 | 0,148 | 3,57 |
| 34 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,13 | 0,57 | 13,92 | 68,7 | 9 | 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 |
| | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 450 | 7,0 | 6,11 | 43,224 | 265,71 | 90,0 | 1,266 | 0,07 | 0,226 | 6,78 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1800 | 54 | 60 | 261 | 1800 | 900 | 10 | 0,9 | 1,0 | 50 |