


УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Новокараканский
детский сад»

 З.М. Усольцева

Приказ от 12.10.2022 г. № 135



**10-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для детей с 10-ти часовым пребыванием
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Новокараканский детский сад общеразвивающего вида»
Беловского муниципального округа
с.Коновалово**

Возрастная категория: Дети от 3 до 7 лет

День 1 Дети от 3 до 7 лет

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша пшеничная (жидкая) на молоке/масло сливочное	200.00	9.24	5.46	36.18	231.80	0.17	0.21	2.18	0.03	0.12	210.28	291.85	182.56	1.24
	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Сыр (порциями)	15.00	3.45	3.59	0.00	54.00	0.01	0.00	0.10	0.04	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
Чай с сахаром	180.00	0.18	0.05	13.51	52.42	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	8.82	7.43	3.96	7.38
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Хлеб ржаной	10.00	0.56	0.11	3.75	18.90	0.02	0.01	0.00	0.00	0.14	3.50	15.80	4.70	0.39

Второй завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Кисломолочный напиток	180.00	5.04	5.76	7.38	100.80	0.05	0.31	1.26	0.04	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суп картофельный с клецками	200.00	5.84	3.29	11.97	102.69	0.07	0.07	7.57	0.22	0.32	13.39	82.30	18.85	1.18
Курица в соусе с томатом	60.00	15.34	13.80	2.55	211.18	0.03	0.09	1.74	0.06	0.58	24.35	109.52	15.25	1.1
Каша ячневая рассыпчатая с луком	100.00	3.02	13.11	17.06	198.32	0.07	0.00	0.23	0.04	0.00	2.2	15.82	0.3	0.00
Компот из смеси сухофруктов	180.00	0.52	0.00	24.50	96.39	0.03	0.00	0.96	0.00	0.00	69.30	34.20	24.52	0.72
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Хлеб ржаной	20.00	1.12	0.22	7.50	37.80	0.04	0.02	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78

Полдник

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суп молочный с макаронными изделиями	200.00	5.51	5.22	19.39	146.27	0.08	0.20	0.91	0.04	0.26	157.80	173.39	115.70	0.37
Омлет натуральный	60.00	5.30	6.39	1.41	83.70	0.03	0.21	0.31	0.11	0.25	50.10	102.43	26.00	0.98
Кисель из концентрата	180.00	0.07	0.00	27.96	107.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	20.00	1.12	0.22	7.50	37.80	0.04	0.02	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78

День 2 Дети от 3 до 7 лет

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Каша манная молочная жидкая/ масло сливочное	200.00	6.12	2.93	30.68	173.99	0.07	0.15	1.38	0.02	0.47	132.07	152.01	99.97	0.41
	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Масло сливочное (порциями)	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.55	2.26	17.73	99.57	0.04	0.14	1.17	0.02	0.00	108.55	108.41	81.00	0.09
Хлеб пшеничный	30.00	2.66	0.28	17.01	83.30	0.04	0.01	0.00	0.00	0.39	7.00	22.75	4.90	0.39

Второй завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Фрукты свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	10.00	8.00	2.00	1.00

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Суп картофельный с бобовыми (горох) / гренки из пшеничного хлеба	200.00	5.72	4.11	10.83	104.43	0.11	0.07	9.15	0.25	0.25	18.17	86.45	23.69	1.43
	25.00	2.32	4.50	14.11	107.92	0.05	0.02	0.00	0.02	0.44	8.16	268.75	9.94	0.0
Плов с птицей	115.00	4.22	2.92	13.44	92.3	0.02	0.00	0.03			6.00	0.00	0.25	0.0
Сок фруктовый	180.00	0.90	0.00	16.38	68.40	0.02	0.00	3.60	0.00	0.00	14.40	16.20	9.00	0.36
Хлеб ржаной	20.00	1.40	0.28	9.38	47.25	0.05	0.02	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98

Полдник

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Сырники из творога запеченные, повидло	100.00	20.33	10.66	20.27	261.23	0.07	0.33	0.53	0.07	0.48	181.80	262.35	27.85	0.80
	15.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Напиток из шиповника	180.00	0.61	0.25	13.47	88.48	0.01	0.00	180.00	1.21	0.90	10.80	3.06	3.06	4.50
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22

День 3 Дети от 3 до 7 лет

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша "Дружба"/ масло сливочное	200.00	5.14	2.81	27.19	154.69	0.06	0.14	1.33	0.02	0.26	126.72	171.87	104.84	0.73
	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Сыр (порциями)	15.00	3.45	3.59	0.00	54.00	0.01	0.00	0.10	0.04	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
Какао с молоком (1-й вариант)	180.00	3.13	2.67	22.53	116.51	0.04	0.14	1.17	0.02	0.01	111.46	125.68	92.47	0.68
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33

Второй завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сок фруктовый	180.00	0.90	0.00	16.38	68.40	0.02	0.00	3.60	0.00	0.00	14.40	16.20	9.00	0.36

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Борщ со сметаной	200.00	5.93	5.15	13.29	126.21	0.11	0.09	6.14	0.27	0.34	25.62	107.22	30.03	1.48
Картофельная запеканка с мясом/соус молочный	160.00	18.29	15.41	23.12	302.46	0.20	0.24	26.40	0.17	0.62	22.73	225.05	44.74	3.56
	20.00	0.40	1.15	1.41	17.50	0.00	0.01	0.06	0.01	0.03	12.09	12.61	8.99	0.02
Компот из сухофруктов	180.00	0.32	0.00	25.35	98.32	0.03	0.01	0.00	0.00	0.09	14.40	23.22	7.56	0.54
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Хлеб ржаной	20.00	1.12	0.22	7.50	37.80	0.04	0.02	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78

Полдник

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Макаронны, запеченные с яйцом/масло сливочное	120.00	5.82	5.69	21.67	157.71	0.05	0.08	0.26	0.05	1.41	13.50	63.63	21.24	0.86
	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Чай с молоком	180.00	1.36	1.09	14.14	69.07	0.02	0.06	0.63	0.01	0.00	59.04	57.65	41.63	7.42
Хлеб пшеничный	10.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	10,00	1.12	0.22	7.50	37.80	0.04	0.02	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78

День 4 Дети от 3 до 7 лет

Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Каша рисовая молочная жидкая / масло сливочное	200.00	12.72	13.19	21.85	256.29	0.12	0.33	3.65	2.66	0.95	142.64	235.44	79.33	1.72
Масло (порциями)	5.00	0.63	1.28	4.00	29.44	0.01	0.03	0.12	0.01	0.03	22.23	22.48	16.69	0.03
Чай с сахаром	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Хлеб пшеничный	180.00	0.24	0.05	13.70	54.50	0.00	0.00	2.61	0.00	0.01	11.34	8.81	4.72	7.42
	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Второй завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	10.00	8.00	2.00	1.00
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Икра свекольная	80.00	1.89	4.06	10.06	83.50	0.03	0.00	13.44	0.04	1.98	32.17	50.66	26.05	1.44
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200.00	6.45	9.36	6.75	141.01	0.07	0.08	17.74	0.24	2.04	32.94	88.58	22.74	1.10
Птица тушеная	60.00	8.40	0.90	1.77	43.73	0.02	0.01	0.02	0.00	0.06	10.12	69.79	10.24	0.44
Каша гречневая рассыпчатая	100.00	6.27	5.64	30.83	202.41	0.15	0.08	0.00	0.02	0.45	11.08	149.23	99.18	3.33
Сок фруктовый	180.00	0.90	0.00	16.38	68.40	0.02	0.00	3.60	0.00	0.00	14.40	16.20	9.00	0.36
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Хлеб ржаной	20.00	1.40	0.28	9.38	47.25	0.05	0.02	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Полдник														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Голубцы ленивые/ соус сметанный	80.00	6.40	4.89	3.58	86.40	0.03	0.06	6.62	0.01	0.21	26.32	75.69	15.11	1.16
Картофель отварной	20.00	0.70	2.78	1.25	33.14	0.01	0.02	0.05	0.02	0.09	17.87	12.88	2.12	0.03
Кисель	120.00	3.02	0.60	23.30	114.66	0.16	0.09	6.30	0.16	0.16	14.18	77.65	30.79	1.18
Хлеб пшеничный	180.00	5.04	5.76	7.38	100.80	0.05	0.31	1.26	0.04	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Хлеб ржаной	20.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	10.00	0.84	0.17	5.63	28.35	0.03	0.01	0.00	0.00	0.21	5.25	23.70	7.05	0.59

День 5 Дети от 3 до 7 лет

Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша овсяная из «геркулеса»	150.00	4.68	3.36	18.61	123.21	0.12	0.14	1.04	0.02	0.36	106.65	168.13	100.04	0.88
Омлет натуральный	60.00	4.00	5.01	3.21	146.00	0.03	0.15	0.87	0.08	0.23	38.55	77.28	21.59	0.72
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.55	2.26	17.73	99.57	0.04	0.14	1.17	0.02	0.00	108.55	108.41	81.00	0.09
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Второй завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Кисломолочный напиток	180.00	0.90	0.00	16.38	68.40	0.02	0.00	3.60	0.00	0.00	14.40	16.20	9.00	0.36
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп картофельный с макаронными изделиями	200.00	6.25	3.49	17.07	126.82	0.10	0.08	7.05	0.26	0.36	16.76	95.86	25.19	1.42
Зразы из говядины с рисом (паровые) / масло сливочное	90.00	9.96	5.49	15.97	128.13	0.03	0.06	0.00	0.02	0.41	6.98	92.69	15.34	1.32
	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Капуста, тушенная	150.00	4.39	4.77	14.71	115.87	0.05	0.11	33.29	0.05	0.28	151.62	108.72	65.52	1.30
Сок фруктовый	180.00	0.07	0.00	27.96	107.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Хлеб ржаной	20.00	1.40	0.28	9.38	47.25	0.05	0.02	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98
Полдник														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Рыба, припущенная с овощами	80.00	5.55	3.61	2.25	60.49	0.04	0.05	0.81	0.47	0.33	19.89	64.88	16.35	0.53
Рис отварной с овощами	100.00	2.25	3.66	16.97	125.7	0.02	0.00	1.33	0.00	0.00	4.3	41.33	15.24	0.25
Кисель из концентрата	180.00	5.04	5.76	7.38	100.80	0.05	0.31	1.26	0.04	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18
Хлеб ржаной	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб пшеничный	10.00	0.84	0.17	5.63	28.35	0.03	0.01	0.00	0.00	0.21	5.25	23.70	7.05	0.59

День 6 Дети от 3 до 7 лет

Завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша рисовая молочная жидкая/ масло сливочное	200.00	5.11	2.95	31.71	174.31	0.05	0.14	1.39	0.02	0.12	129.20	172.50	110.32	0.41
	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Сыр (порциями)	15.00	3.45	3.59	0.00	54.00	0.01	0.00	0.10	0.04	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
Кофейный напиток на сгущенном молоке	180.00	1.83	2.16	23.09	116.36	0.02	0.10	0.26	0.01	0.05	77.91	55.60	8.57	0.05
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33

Второй завтрак

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Кисломолочный напиток	180.00	5.04	5.76	7.38	100.80	0.05	0.31	1.26	0.04	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп с рыбными консервами	200.00	6.64	5.79	11.60	125.86	0.08	0.07	14.64	0.22	2.01	30.62	100.08	26.28	1.36
Мясо тушеное	60.00	9.93	4.09	1.65	85.95	0.03	0.07	0.44	0.06	1.58	6.51	94.35	13.47	1.42
Макароны отварные	100.00	4.13	6.92	26.26	186.33	0.19	0.15	6.92	0.20	0.24	49.30	116.69	56.38	1.31
Компот из сухофруктов	180.00	0.14	0.14	17.00	67.36	0.01	0.01	1.44	0.00	0.14	3.60	2.88	0.72	0.36
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Хлеб ржаной	20.00	1.40	0.28	9.38	47.25	0.05	0.02	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98

Полдник

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Котлета капустная/ соус сметанный	120.00	8.44	8.59	52.76	303.27	0.18	0.20	0.00	6.05	4.07	101.69	225.94	122.45	3.11
	20.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Чай с молоком	180.00	1.36	1.09	14.14	69.07	0.02	0.06	0.63	0.01	0.00	59.04	57.65	41.63	7.42
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	10.00	1.40	0.28	9.38	47.25	0.05	0.02	0.00	0.00	0.35	8.75	39.50	11.75	0.98

День 7 Дети от 3 до 7 лет

Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша кукурузная (жидкая) на молоке/масло сливочное	200.00	7.98	4.63	38.20	227.44	0.11	0.27	2.18	0.05	0.28	207.50	242.75	161.57	1.24
	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Чай с сахаром	180.00	0.24	0.05	13.70	54.50	0.00	0.00	2.61	0.00	0.01	11.34	8.81	4.72	7.42
Масло сливочное (порциями), сыр	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
	10,00				36,0									
Хлеб пшеничный	30.00	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
Второй завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Фрукты свежие	80.00	0.32	0.32	7.84	36.00	0.02	0.02	3.20	0.01	0.32	8.00	6.40	1.60	0.80
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Рассольник домашний	200.00	5.58	6.40	12.68	132.57	0.09	0.09	9.55	0.27	0.99	31.80	97.77	28.15	1.42
Рыба, запеченная с морковью	80.00	8.48	7.35	2.65	110.61	0.04	0.05	0.36	0.19	2.96	49.95	99.79	15.92	0.60
Картофельное пюре	120.00	4.72	5.21	25.34	170.90	0.18	0.17	6.16	0.18	0.22	79.49	137.63	75.50	1.20
Напиток шиповника	180.00	0.90	0.00	16.38	68.40	0.02	0.00	3.60	0.00	0.00	14.40	16.20	9.00	0.36
Хлеб пшеничный	30.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	20.00	1.68	0.33	11.25	56.70	0.05	0.02	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
Полдник														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пудинг творожный запеченный соус шоколадный	130.00	18.10	12.72	27.69	298.60	0.08	0.29	0.25	0.08	0.55	166.37	244.23	28.71	1.15
	25.00	1.41	1.38	11.82	63.55	0.01	0.04	0.06	0.00	0.03	36.98	39.22	14.20	0.54
Кисель	180.00	0.61	0.25	13.47	88.48	0.01	0.00	180.00	1.21	0.90	10.80	3.06	3.06	4.50
Хлеб пшеничный	10.00	0.56	0.11	3.75	18.90	0.02	0.01	0.00	0.00	0.14	3.50	15.80	4.70	0.39

День 8 Дети от 3 до 7 лет

Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Каша манная молочная/масло сливочное	200.00 5,00	8.35 0.03	10.67 4.13	48.60 0.04	323.37 37.40	0.08 0.00	0.170.00	0.40 0.00	0.08 0.02	0.88 0.05	99.61 1.20	150.851.50	65.73 0.00	1.20 0.01
Масло сливочное (порциями)	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.55	2.26	17.73	99.57	0.04	0.14	1.17	0.02	0.00	108.55	108.41	81.00	0.09
Хлеб пшеничный	30.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22

Второй завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Свекольник	200.00	7.20	10.132	16.52	190,77	0.09	0.08	10,39	0.34	0.45	50,41	126,60	38,02	2,27
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	60.00	7.07	10.86	6.08	155.46	0.03	0.09	0.09	0.04	0.33	46.21	97.02	26.19	0.97
Капуста тушеная	130.00	2.68	4.20	12.28	96.01	0.03	0.05	22.31	0.08	2.24	71.88	51.77	26.45	1.03
Сок фруктовый	180.00	0.90	0.00	16.38	68.40	0.02	0.00	3.60	0.00	0.00	14.40	16.20	9.00	0.36
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Хлеб ржаной	20.00	1.12	0.22	7.50	37.80	0.04	0.02	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Суфле из рыбы (соус сметанный)	200.00	6.99	12.90	25.53	247.79	0.20	0.25	6.05	1.18	0.59	87.63	172.30	81.03	1.74
	30.00	1.05	4.17	1.88	49.72	0.01	0.03	0.08	0.02	0.13	26.80	19.32	3.18	0.05
Макаронны отварные с овощами	100.00	4.02	6.68	21.78	159.55	0.05	0.03	4.30	0.42	0.70	6.05	39.43	14.92	0.81
Чай с сахаром	180.00	0.18	0.05	13.51	52.42	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	8.82	7.43	3.96	7.38
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	10.00	1.12	0.22	7.50	37.80	0.04	0.02	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78

День 9 Дети от 3 до 7 лет

Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп молочный с крупой гречневой	180.00	4.84	5.18	18.26	138.71	0.06	0.20	0.91	0.04	0.08	156.03	180.12	119.70	0.26
Масло (порциями)	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Яйцо вареное	25.00	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
Какао с молоком (1-й вариант)	180.00	3.13	2.67	22.53	116.51	0.04	0.14	1.17	0.02	0.01	111.46	125.68	92.47	0.68
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33

Второй завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сок фруктовый	180.00	0.90	0.00	16.38	68.40	0.02	0.00	3.60	0.00	0.00	14.40	16.20	9.00	0.36

Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Икра свекольная	80.00	1.89	4.06	10.06	83.50	0.03	0.00	13.44	0.04	1.98	32.17	50.66	26.05	1.44
Суп картофельный с фасолью	200.00	7.89	4.38	13.36	126.93	0.08	0.09	12.49	0.34	0.61	74.40	125.03	39.54	1.00
Рагу из птицы	150.00	13.45	11.69	17.39	221.69	0.10	0.11	10.65	0.16	3.31	28.52	173.66	37.71	1.63
Компот из сухофруктов	180.00	0.32	0.00	25.35	98.32	0.03	0.01	0.00	0.00	0.09	14.40	23.22	7.56	0.54
Хлеб ржаной	20.00	1.68	0.33	11.25	56.70	0.05	0.02	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
Хлеб пшеничный	30.00	2.66	0.28	17.01	83.30	0.04	0.01	0.00	0.00	0.39	7.00	22.75	4.90	0.39

Полдник														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Запеканка из творога с морковью/соус молочный сладкий	150.00	16.52	13.83	34.52	327.80	0.08	0.30	1.07	0.60	0.63	171.42	242.13	52.47	0.99
	20.00	0.50	1.02	3.20	23.56	0.01	0.02	0.10	0.01	0.02	17.79	17.98	13.36	0.02
Чай с сахаром	180.00	0.18	0.05	13.51	52.42	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	8.82	7.43	3.96	7.38
Хлеб пшеничный	20.00	1.14	0.12	7.29	35.70	0.02	0.00	0.00	0.00	0.17	3.00	9.75	2.10	0.17
Хлеб ржаной	10.00	0.84	0.17	5.63	28.35	0.03	0.01	0.00	0.00	0.21	5.25	23.70	7.05	0.59

День 10 Дети от 3 до 7 лет

Завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша ячневая (вязкая) на молоке/масло сливочное	200.00	7.20	3.03	35.95	201.91	0.03	0.15	1.29	0.02	0.00	118.01	118.01	88.51	0.10
	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Масло (порциями)	5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.55	2.26	17.73	99.57	0.04	0.14	1.17	0.02	0.00	108.55	108.41	81.00	0.09
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33

Второй завтрак														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Кисломолочный напиток	200.00	5.60	6.40	8.20	112.00	0.06	0.34	1.40	0.04	0.00	240.00	190.00	28.00	0.20

Обед														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200.00	7.34	5.18	14.07	135.25	0.11	0.11	15.37	0.25	0.29	16.95	120.11	29.72	1.76
Печень говяжья по-строгановски	50.00	8.75	7.47	1.13	108.51	0.12	0.94	8.24	3.47	2.30	20.75	153.04	10.18	3.20
Пюре картофельное	180.00	3.72	6.23	23.63	167.70	0.17	0.13	6.23	0.18	0.22	44.37	105.02	50.74	1.18
Напиток из шиповника	180.00	0.90	0.00	16.38	68.40	0.02	0.00	3.60	0.00	0.00	14.40	16.20	9.00	0.36
Хлеб пшеничный	30.00	2.28	0.24	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Хлеб ржаной	20.00	1.68	0.33	11.25	56.70	0.05	0.02	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17

Полдник														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Котлета рыбная «любительская»	70.00	8.81	2.90	4.03	75.55	0.06	0.09	1.00	0.26	1.24	42.94	141.79	30.60	1.07
Рагу из овощей	150.00	3.09	12.74	10.76	179.61	0.07	0.09	9.16	0.60	0.47	75.28	80.72	29.77	0.97
Чай с сахаром	180.00	0.61	0.25	13.47	88.48	0.01	0.00	180.00	1.21	0.90	10.80	3.06	3.06	4.50
Хлеб пшеничный	20.00	1.52	0.16	9.72	47.60	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
Хлеб ржаной	10.00	0.56	0.11	3.75	18.90	0.02	0.01	0.00	0.00	0.14	3.50	15.80	4.70	0.39