



**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**

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Новокараканский детский сад общеразвивающего вида»**

**Беловского муниципального округа**

**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		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	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
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
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	Мg	Fe
Молоко	200.00	5.53	4.90	9.27	96.72	0.08	0.30	2.60	0.04	0.00	240.00	240.00	180.00	0.20
Пряники	50.00	2.95	2.35	54.85	183.00	0.04	0.00	0.00	0.00	1.20	5.50	25.00	4.50	0.40
Ужин														
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
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
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
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

## 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	Mg	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

### 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 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	Mg	Fe
Молоко	180.00	4.97	4.41	8.34	87.05	0.07	0.27	2.34	0.04	0.00	216.00	216.00	162.00	0.18
Булочка " «домашняя»	70.00	3.61	6.88	23.94	129.58	0.07	0.23	0.27	0.07	2.08	152.57	225.44	26.50	0.73

### Ужин

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
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
Яблоки 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

## 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

### 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
Молоко	180.00	4.97	4.41	8.34	87.05	0.07	0.27	2.34	0.04	0.00	216.00	216.00	162.00	0.18
Коржик молочный	70.00	4.79	7.5	40.75	246.86	0.07	0.23	0.07	0.07	0.00	153.57	225.44	26.50	0.00

### Ужин

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
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

## 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
	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
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
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
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

### 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
Молоко	180.00	4.97	4.41	8.34	87.05	0.07	0.27	2.34	0.04	0.00	216.00	216.00	162.00	0.18
Шанежка с яблоками	70.00	3.74	2.51	37.96	187.82	0.07	0.06	2.20	0.02	0.72	24.46	46.19	14.27	0.94

### Ужин

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
	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
Картофель отварной	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
Кисель	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 пшеничный	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
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
Фрукты свежие	50.00	0.20	0.20	4.90	22.50	0.01	0.01	2.00	0.00	0.20	5.00	4.00	1.00	0.50

## 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 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
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
Маринад из моркови	80.00	1.22	3.17	16.27	96.12	0.04	0.06	0.38	1.38	0.57	30.16	47.96	38.83	0.89
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
Макаронь 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	Углевод		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вафли	40.00	5.76	2.00	38.50	197.19	0.09	0.03	0.42	0.01	0.81	11.90	49.15	9.37	0.71
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
Ужин														
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углевод		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
Фрукты свежие	60.00	0.24	0.24	5.88	27.00	0.02	0.01	2.40	0.01	0.24	6.00	4.80	1.20	0.60

## 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	Мg	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
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 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	Мg	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
Печенье порциями	50.00	3.75	4.90	62.60	208.50	0.04	0.00	0.00	0.00	1.75	14.50	45.00	10.00	1.05
Ужин														
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
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
Картофельное пюре	120.00	5.25	2.16	33.05	178.88	0.23	0.18	8.71	0.23	0.23	62.50	145.69	70.28	1.64
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
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

## 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 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
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 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	1.17
Пюре картофельное	120.00	2.48	4.15	15.75	111.80	0.11	0.09	4.15	0.12	0.14	29.58	70.01	33.83	0.79
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		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
Пряник	60.00	3.54	2.82	65.82	219.60	0.05	0.00	0.00	0.00	1.44	6.60	30.00	5.40	0.48
Ужин														
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 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
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



## 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	8.35	10.67	48.60	323.37	0.08								
	5,00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.170.00	0.40	0.08	0.88	99.61	150.851.50	65.73	1.20
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
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
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
Блинчики /повидло	60.00	4.63	4.95	20.24	143.31	0.07	0.13	0.16	0.03	1.31	74.28	97.90	55.91	0.38
	15.00	0.06	0.00	9.80	37.50	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	2.10	1.35	1.05	0.19
Молоко	180.00	4.97	4.41	8.34	87.05	0.07	0.27	2.34	0.04	0.00	216.00	216.00	162.00	0.18
Ужин														
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
Макароны 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
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

## 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
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
Пирожки печенные с повидлом	60.00	4.12	4.61	40.51	219.41	0.06	0.04	0.15	0.03	1.02	12.01	34.29	6.20	0.64
Молоко	180.00	4.97	4.41	8.34	87.05	0.07	0.27	2.34	0.04	0.00	216.00	216.00	162.00	0.18
Ужин														
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
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

## 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
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
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
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
Булочка веснушка	50.00	3.75	4.90	62.60	208.50	0.04	0.00	0.00	0.00	1.75	14.50	45.00	10.00	1.05
Ужин														
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
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