

Утверждаю
Заведующая МБДОУ
детского сада №17 г. Пензы
_____ Т.Н. Шалева
« _____ » _____ 2020г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ С 3 ДО 7 ЛЕТ
В ВЕСЕННЕ- ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

**Меню составлено в соответствии
«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы
в дошкольных организациях»**

I день: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша «Рябушка»	220	7,03	9,53	26,92	215,2	0,08	0,26	1,93	233,92	0,571
	Рис -20		1,69	0,11	11,0	48,9	0,02	0,01	0	3,0	0,35
	Гречка-20		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	Лук репчатый -10		-	-	6,99	26,18	0	0	-	0,14	0,021
	Кофейный напиток на молоке	180	5,04	5,76	20,44	55,32	0,105	0,71	7,48	223,65	0,222
	молоко -130		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	кофейный напиток-2		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002
	сахар-12		-	-	11,98	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	8	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Сыр	6	4,02	4,1	-	54,15	0	0,06	0,42	156	-
	Итого:	464	19,19	28,09	67,24	399,47	0,245	1.031	9.9	626,17	0,877
II завтрак											
	Сок фруктовый	110	1,0	0	23,4	94,0	0,02		4,0	16,0	0,4
Обед											
	Огурец свежий -60	60	1,56	2,0	5,43	45,18	0,053	0,044	36,5	41,8	0,9
	Борщ со свежей капустой и сметаной	220	6,79	8,55	24,66	229,41	0,159	0,126	46,528	72,61	2,567
	картофель – 35(38,40,43,45)		1.5	0.08	14.78	62.25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	капуста-57(60)		1,25	-	2,45	14,5	0,03	0,025	25,0	29,0	0,5
	лук -10		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 15(16)		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	свекла-60(64)		0,68	-	3,12	19,2	0,01	0,02	4,0	14,8	0,56
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	масло сливочное-3		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	Сахар-2		0	0	2	8	0	0	0	0	0

	Сметана-9		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
	Шницель мясной с томатным соусом	90	15,79	5,6	8,26	144,92	0,08	0,162	1,18	35,26	2,27
	мясо- 100		14.14	4.9	-	100.8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	хлеб - 10		0.98	0.12	6.46	29.38	0,02	0,01	-	3,38	0,21
	молоко-10		0.5	0.58	0.85	10.44	0,005	0,02	0,18	21,78	0,02
	лук - 8		.0.17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Томатный соус	25	0,82	6,03	6,29	108,98	0,033	0,023	4,58	17,17	0,604
	Сахар-1		0.25	-	1.43	32.25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	Масло сливочное-1		0.26	0.02	1.4	6.6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	томатная паста-8		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08		
	мука- 3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Макарони с маслом	150	6,45	4,95	41,04	57,5	0,07	0,04	0,0,35	10,82	0,66
	Макарони-58		6,42	0,78	41,04	20,1	0,07	0,04	-	9,72	0,65
	масло сливочное-3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Компот из сухофруктов	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	50	1.88	0.28	19.92	85.6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	759	29.366	24,88	115,14	845,98	0,447	0,466	96.178	201.38	33,271
Полдник											
	Сырники творожные со сладким соусом	130/30	8,735	14,03	133,24	205,64	0,231	0,28	0,51	113,51	0,462
	творог-80		13,0	5,0	3,0	121,0	0,01	0,07	0,12	37,5	0,1
	мука -30		4,24	0,52	29,28	131,6	0,1	0,048	0	9,6	0,84
	яйцо-1/8		1,905	1,66	0,11	23,55	0,01	0,7	-	8,25	0,405
	Сахар-10		-	-	2,99	11,22	0	0	0	0,06	0,01
	масло растительное-5		0	11,99	-	107,88	-	-	-	-	-
	Кисель 15		0,25	0	8,9	30,6	0,01	0,01	0	10,64	0,25
	мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Чай сладкий	180	0,047	0	12,16	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	чай-0,5		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Итого:	350	13,78	19,92	157,22	417,57	0,262	0,381	0,741	275,62	0,864
	Итого за I день:	1673	93,463	59,4	232,53	1584,05	1,552	2,652	282,349	946,22	64,432

II день: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша «Дружба»	220	8,5	10,04	37,38	264,9	0,18	0,274	1,93	243,02	1,901
	рис-15		0,7	0,06	7,73	32,3	0,01	0	0	2,4	0,18
	пшено-11		1,2	0,3	6,93	33,4	0,06	0,004	0	2,7	0,7
	молоко-170		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	сахар-5		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	Кофейный напиток на молоке	180	5,04	5,76	20,44	55,32	0,105	0,71	7,48	223,65	0,222
	молоко -130		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	кофейный напиток-2		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002
	сахар-12		-	-	11,98	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Булка	50	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	8	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Сыр	6	4,02	4,1	-	54,15	0	0,06	0,42	156	-
	Итого:	464	19.14	28.29	71,97	524,15	0,18	0,901	4,22	622,54	1.005
II завтрак											
	Фрукты(плоды) свежие	110	1,0	0	23,4	94,0	0,02		4,0	16,0	0,4
Обед											
	Салат из помидоров и огурцов	60	1,01	3,15	7,17	61,9	0,04	0,02	1,25	12,33	0,47
	Лук-6		0,65	0,05	3,5	16,5	0,03	0,04	2,5	25,5	0,6
	масло растительное-4		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	Помидора-27		0,2	0,04	0,68	4,2	0,01	0,01	4,38	2,2	0,14
	Огурец-28		0,14	0,02	0,047	0,25	0,01	0,01	2,8	7,53	0,16
	Суп крестьянский	220	6,3	7,97	25,17	217,76	0,137	0,107	17,52	31,67	1,705
	картофель – 54(58,62,66,71)		1.5	0.08	14.78	62.25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	лук -10		0.25	-	1.43	32.25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 19		0.26	0.02	1.4	6.6	0,01	0,01	1,0	10,2	0,24
	масло сливочное- 2		0.02	2.5	-	22.44	Сл.	0	0,02	0,7	0,005
	масло растительное-3		-	2,99	-	26,97	-	-	-	-	-

	Пшено-12		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
	Сметана-9	9	0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
	Жаркое по-домашнему	170	20,57	23,81	91,73	536,68	0,276	0,237	33,935	51,77	4,74
	Мясо (говядина)- 100		17,29	17,48	0,67	228,95	0,07	0,14	-	15,2	2,85
	картофель –235		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	лук -15		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	масло растительное-3		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	масло сливочное-3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Томат-3		0,15	0	0,52	3	0	0	0,22	0,22	0,601
	Компот из сухофруктов	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	689	27,82	20,125	103,69	683,2	0,515	0,405	49,72	144,61	32,609
Полдник											
	Яйцо вареное	40	25,4	2,22	0,14	31,4	0,015	0,9	-	11	0,54
	Салат овощной	60	1,03	10	8	123,9	0,060	0,070	8,36	86,62	1,02
	морковь-75		1,03	0,1	7	30,0	0,060	0,070	5	50,2	1,02
	масло растительное-2		-	9,90	-	89,9	-	-	-	-	-
	сахар-2		-	-	1	4	0	0	0	0	0
	Чай с лимоном	180	0,047	0	12,16	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	чай-0,5		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	лимон-6		0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2,0	2,0	0,03
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	346	19,682	13,62	45,72	391,47	0,062	0,266	7,615	156,17	1,38
	Итого за I день:	1663	80,862	62,035	244,78	1.692,82	0,777	2,359	65.555	939,32	35,394

III день: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша манная молочная	220	7,03	9,53	26,92	215,2	0,08	0,26	1,93	233,92	0,571
	крупa манная -20		1,69	0,11	11,0	48,9	0,02	0,01	0	3,0	0,35
	молоко -150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-5		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-8		-	-	6,99	26,18	0	0	-	0,14	0,021
	Какао на молоке	180	5,28	5,94	20,71	59,05	0,05	0,54	1,8	218,22	0,34
	молоко- 150		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	какао-2		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 11		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Булка	50	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	8	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Сыр	6	4,02	4,1	-	54,15	0	0,06	0,42	156	-
	Итого:	464	16,1	25,22	69,59	459,55	0,27	0,851	3,8	475,54	1,614
II завтрак											
	Сок	110	1,0	0	23,4	94,0	0,02	0	4,0	16,0	0,4
Обед											
	Салат из свежей капусты с огурцом и луком	60	0,99	2,1	4,28	38,93	0,05	0,06	9,68	44,91	0,9
	Лук-6		0,65	0,05	3,5	16,5	0,03	0,04	2,5	25,5	0,6
	масло растительное-4		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	Капуста -50		0,2	0,04	0,68	4,2	0,01	0,01	4,38	2,2	0,14
	Огурец-28		0,14	0,02	0,047	0,25	0,01	0,01	2,8	7,53	0,16
	Суп из бобовых с гренками	220	11,03	6,115	37,18	203,8	0,33	0,178	17,52	47,11	3,175
	картофель – 65(70,75,78,87)		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	лук -12		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 13		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло сливочное-3		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	Масло растительное-3		0	5,97	0	53,94	0	0	0	0	0

	горох -20		4,83	0,34	12,12	6,78	0,19	0,038	-	18,7	1,47
	хлеб-25	25	1,14	0,135	7,45	33,9	,024	0,015	-	3,9	0,24
	Биточки из мяса индейки	80	15,6	6,06	9,61	153,35	0,085	0,146	1,0	14,2	
	Мясо индейки- 100		14.14	4.9	-	100.8	0,05	0,13	Сл.	7,0	
	хлеб - 10		0.98	0.12	6.46	29.38	0,02	0,01	-	3,38	
	лук - 10		.0.17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	2,31
	масло растительное-1		0	1	0	9	-	-	-	-	1,96
	Молоко-10		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,21
	лук - 10		.0.17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Макароны с маслом	150	6,45	4,95	41,04	57,5	0,07	0,04	0,035	10,82	0,66
	Макароны-58		6,42	0,78	41,04	20,1	0,07	0,04	-	9,72	0,65
	масло сливочное-3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Компот из яблок	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	Яблоки -40		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	749	32,78	34,71	11 3,39	934,51	0,384	0,437	61,753	196,91	34,491
Полдник											
	Тефтели рыбные в томатном соусе	140	23,63	7,93	12,16	213,2	0,152	0,26	3,24	77,97	1,217
	рыба -84		21,0	0,72	-	90,0	0,11	0,2	Сл.	46,8	0,72
	хлеб-10		1,06	0,13	6,96	31,64	0,022	0,014	0	3,64	0,022
	молоко-10		0,45	0,51	0,75	9,28	0,005	0,02	0,16	19,36	0,016
	лук-10		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	масло растительное-2		-	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-
	яйцо-1/8		0,64	,56	0,04	7,85	0	0,02	-	2,75	0,135
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	мука- 5		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Салат «Витаминный»	60	0,51	3,03	4,33	44,1	0,11	0,11	6,05	15,07	0,6
	капуста-42		0,45	0,03	1,15	6,9	0,01	0,01	5,4	12,17	0,25
	масло растительное-3		0	3	0	27	-	-	-	-	-
	Яблоко-15		0,06	0	2,18	6,2	0	0	0,65	2,9	0,35
	Морковь-10		0,13	0,01	0,7	3,3	0,005	0,005	0,5	5,1	0,12
	Сахар-2		0	0	1	27	0	0	0	0	0
	Чай с лимоном	180	0,047	0	12,15	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48

чай-0,6		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
сахар-13		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
лимон-5		0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2,0	2,0	0,03
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	19,88	90,4	0,6	0,04	-	10,4	0,64
Итого:	1723	26,72	8,29	44,19	350,04	0,754	0,306	10,24	100,06	2,337

IV день: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша пшеничная молочная вязкая	220	7,74	10,0	29,78	233,10	0,18	0,258	1,93	236,32	1,62
	крупка пшеничная -30		2,4	0,58	13,86	66,8	0,12	0,008	0	5,4	1,4
	молоко -130		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-4		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	Кофейный напиток на молоке	180	5,04	5,76	20,44	55,32	0,105	0,71	7,48	223,65	0,222
	молоко- 150		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	кофе-12		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Булка	50	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	8	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Сыр	6	4,02	4,1	-	54,15	0	0,06	0,42	156	-
	Итого:	464	19,9	28,56	70,1	507,77	0,405	1,029	2,741	628,57	1,926
II завтрак											
	Фрукты(плоды) свежие	110	1,95	-	29,12	118,3	0,052	0,065	13,0	10,4	0,78
Обед											
	Салат из св.огурцов с луком	60	0,85	3,98	4,07	59,46	0,066	0,046	5,0	17,9	0,64
	Огурец-53		0,68	-	3,12	19,2	0,01	0,02	4,0	14,8	0,56
	Лук репчатый-10		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Масло растительное-3		-	3,98	-	35,96	-	-	-	-	-
	Суп овощной со сметаной	220	1,714	17,5	8,14	234,39	0,107	0,053	17,375	32,27	0,992
	Картофель-44(,48,50,52,60)		0,56	0,11	4,56	22,4	0,04	0,02	2,8	3,39	0,11
	Капуста-35(37)		0,43	0,02	1,13	6,5	0,01	0,01	4,8	11,17	0,23
	Морковь-18(19)		0,03	0,01	0,37	4,1	0,01	0,01	2,24	5,94	0,14
	Зеленый горошек-18		0,31	0,02	0,65	4	0,04	0,01	6	6,02	0,37
	Лук репчатый-20		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	масло сливочное-3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01

	масло растительное-3		0	11,99	-	107,88	-	-	-	-	-
	Сметана-9	9	0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
	Гуляш в соусе	80	15,97	9,31	6,29	207,99	0,085	0,158	4,58	23,07	2,52
	Мясо индейки -90		15,15	5,25	-	108,0	0,052	0,135	Сл.	7,5	2,1
	лук-15		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь-20		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло растительное-5		0	4,1	-	44,95	-	-	-	-	-
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Картофельное пюре	130	3,73	5,12	30,73	176,4	0,19	0,11	30,285	46,35	1,385
	картофель - 160.(170.180.194.212)		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	молоко- 30		0,7	0,8	1,18	14,5	0,01	0,03	0,25	30,25	0,025
	масло сливочное-5		0,03	4,17	-	37,4	0	0	0,035	1,1	0,01
	Компот из сухофруктов	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	729	27,862	26,48	108,056	767,405	0,448	0,726	35,81	164,56	32,183
Полдник											
	Булочка домашняя с изюмом и сахаром	80	7,16	19,02	23,67	194,87	0,07	0,615	1,905	224,81	0,525
	Молоко-25		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	Мука-50		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Яйцо-1/8		0,64	0,56	0,04	7,85	0	0,02	-	2,75	0,135
	Сахар-4/4		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	масло растительное-2/3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Масло сливочное-6		0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Дрожжи-3		1,08	0,15	1,0	9,63	0,01	0,05	0	-	0,08
	Напиток кисломолочный	150	8,5	2,55	14,45	119,0	0,05	0,255	1,02	210,8	0,17
	Итого:	230	15,66	21,57	38,12	313,87	0,12	0,87	2,925	435,61	0,695
	Итого за I день:	1533	75,784	105,78	334	1786,762	0,873	2,096	60,55	1045,85	179,413

V день: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша рисовая молочная жидкая	220	6,18	9,49	25,2	205,06	0,07	0,25	1,93	233,8	0,441
	Рис-25		0,84	0,07	9,28	38,76	0,01	0	0	2,88	0,22
	Молоко-150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	Масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	Сахар-5		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	Какао на молоке	180	5,28	5,94	20,71	59,05	0,05	0,54	1,8	218,22	0,34
	молоко- 150		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	какао-2		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 11		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Булка	50	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	8	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Сыр	6	4,02	4,1	-	54,15	0	0,06	0,42	156	-
	Итого:	464	16,1	25,22	69,59	459,55	0,27	0,851	3,8	475,54	1,614
II завтрак											
	Сок фруктовый	150	1,0	0	23,4	94,0	0,02	-	4,0	16,0	0,4
	Печенье	15									
Обед											
	Салат «Витаминный»	60	0,51	3,03	4,33	44,1	0,11	0,11	6,05	15,07	0,6
	капуста-42		0,45	0,03	1,15	6,9	0,01	0,01	5,4	12,17	0,25
	масло растительное-3		0	3	0	27	-	-	-	-	-
	Яблоко-15		0,06	0	2,18	6,2	0	0	0,65	2,9	0,35
	Морковь-10		0,13	0,01	0,7	3,3	0,005	0,005	0,5	5,1	0,12
	Сахар-2		0	0	1	27	0	0	0	0	0
	Суп-лапша домашняя	220	4,7	11,5	26,95	217,49	0,069	0,047	2,94	25,19	0,92
	Мука-20		3,32	0,29	24,06	106,24	0,05	0,02	0,38	5,76	0,38
	Лук-10		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	Морковь-15		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24

	Масло сливочное-3		0,05	6,67	-	59,84	Сл.	0	0,06	1,76	0,02
	Яйцо-1/6		0,82	0,52	0,06	12,56	0	0,01	0	2,82	0,16
	Масло растительное-3		0	4	0	0	0	0	0	0	0
	Капуста тушеная с курицей	180	23,67	10,92	26,52	328,89	0,289	0,294	58,58	70,87	4,55
	Курица		1,4	0,07	13,79	58,1	0,084	0,035	14,0	7,0	0,63
	капуста -150(53)		1,26	-	3,78	19,6	0,042	0,035	35,0	33,6	0,7
	лук-23		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь-50(53)		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло растительное-5		0	4,1	-	44,95	-	-	-	-	-
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	Масло сливочное-3		0,02	2,5	0	22,44	0	0	0,02	0,7	0,005
	Компот из сухофруктов	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	690	30,5	35,04	120,94	929,06	0,504	0,399	55,445	208,1	32,77
Полдник											
	Творожная ватрушка с повидлом	80	8,45	6,74	126,87	116,53	0,23	0,28	0,93	112,86	0,94
	творог 70		6,3	1,4	111,3	0,03	0,2	0,2	0,2	91,84	0,22
	крупа манная 10		0,72	0,07	4,74	23	0,01	0,04	0	1,68	0
	яйцо ¼		0,72	0,65	0,05	7	0	0,02	0,2	0,96	0,1
	сахар 10		0	0	6,99	26,5	0	0	0	0,2	0,02
	масло сливочное 3		0,03	4,13	0,05	37,5	0	0	0	0,6	0
	Повидло-	40	0,26	0	3,03	13,8	0,01	0,01	0,48	7,9	0,59
	Кисель фруктовый	180	4,54	3,6	14,58	153,9	0,02	0,09	0,18	154,88	0,3
	Кисель фруктовый -25		0,26	0	3,03	13,8	0,01	0,01	0,48	7,9	0,59
	Сахар -10		0	0	6,99	26,5	0	0	0	0,2	0,02
	Итого:	300	13,78	19,92	157,22	417,57	0,262	0,381	0,741	275,62	0,864
	Итого за I день:	1619	82,412	71,87	388,32	1995,02	0,981	1,786	65,22	547,68	36,048

I день: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша геркулесовая на сгущенном молоке	220	7,72	10,58	29	235,3	0,16	0,27	1,93	243,72	1,19
	крупa геркулесовая -30		2,38	1,16	13,08	69	0,1	0,02	0	12,8	0,78
	молоко -150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-3		0,02	3,34	-	29,92	сл	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-4		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	Чай сладкий	180	0,047	0	12,15	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	чай-0,6		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	сахар- 11		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Булка	50	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	8	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Сыр	6	4,02	4,1	-	54,15	0	0,06	0,42	156	-
	Итого:	464	16,1	25,22	69,59	459,55	0,27	0,851	3,8	475,54	1,614
II завтрак											
	Сок фруктовый	110	1,0	0	23,4	94,0	0,02	-	4,0	16,0	0,4
Обед											
	Огурец свежий	60	0,99	2,1	4,28	38,93	0,05	0,06	9,68	44,91	0,9
	Огурец -63		0,14	0,02	0,047	0,25	0,01	0,01	2,8	7,53	0,16
	Щи из свежей капусты со сметаной	220	6,294	6,84	22,382	198,8	0,159	0,121	52,028	61,03	2,167
	картофель – 33(35,37,40,45)		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,67
	капуста-62		1,13	-	3,4	17,64	0,04	0,03	34,5	33,12	0,69
	лук -12		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 12(13)		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	масло сливочное-3		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	Сметана-9	9	0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012

	Котлета мясная	90	16,88	9,32	18,39	228,78	0,115	0,162	1,0	17,08	2,56
	мясо- 100		14.14	4.9	-	100.8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	хлеб – 10		0.98	0.12	6.46	29.38	0,02	0,01	-	3,38	0,21
	лук - 10		.0.17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Молоко-10		1,59	0,2	10,98	49,35	0,04	0,02	0	3,6	0,31
	масло растительное-1		0	4,1	-	44,95	-	-	-	-	-
	с соусом	25	0,31	0,04	3,46	16,19	0,014	0,006	2,08	2,32	0,244
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	мука- 3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.7	5.18	27.99	184.5	0,09	0,05	0,96	13.38	1.24
	Гречка-60		0,03	3,69	0,04	33,7	0,09	0,05	0,96	12,7	1,24
	масло 4		5,67	1,49	27,95	150,8	0	0	0	0,68	0
	Компот из сухофруктов	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	50	1,88	19,92	85,6	0,032	0,032	0,032	0	8,4	0,8
	Итого:	784	43,024	56,44	188,44	919,342	0,463	0,375	49,825	118,7	176,704
Полдник											
	Пудинг творожный с изюмом	140	8,45	6,74	126,87	116,53	0,23	0,28	0,93	112,86	0,94
	творог 80		6,3	1,4	111,3	0,03	0,2	0,2	0,2	91,84	0,22
	молоко 30		0,42	0,49	0,71	8,7	0,01	0,01	0,05	9,68	0,01
	крупа манная 10		0,72	0,07	4,74	23	0,01	0,04	0	1,68	0
	яйцо ¼		0,72	0,65	0,05	7	0	0,02	0,2	0,96	0,1
	сахар 10		0	0	6,99	26,5	0	0	0	0,2	0,02
	масло сливочное 3		0,03	4,13	0,05	37,5	0	0	0	0,6	0
	Изюм-10		0,26	0	3,03	13,8	0,01	0,01	0,48	7,9	0,59
	Молоко	180	5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	Итого:	320	15,66	21,57	38,12	313,87	0,12	0,87	2,925	435,61	0,695
	Итого за I день:	1680	75,784	105,78	334	1786,762	0,873	2,096	60,55	1045,85	179,413

II день: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша рисовая молочная	220	6,18	9,49	25,2	205,06	0,07	0,25	1,93	233,8	0,441
	Рис-25		0,84	0,07	9,28	38,76	0,01	0	0	2,88	0,22
	Молоко-150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	Масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	Сахар-5		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	Кофейный напиток с молоком	180	5,04	5,76	20,44	55,32	0,105	0,71	7,48	223,65	0,222
	молоко -150		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	Кофе-0,6		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002
	сахар-13		-	-	11,98	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Масло сливочное	8	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Сыр	6	4,02	4,1	-	54,15	0	0,06	0,42	156	-
	Итого:	464	17,92	27,51	67,24	479,28	0,255	1,051	9,67	585,67	0,877
II завтрак											
	Фрукты(плоды) свежие	110	1,0	0	23,4	94,0	0,02		4,0	16,0	0,39
Обед											
	Помидор свежий	60	1,714	17,5	8,14	234,39	0,107	0,053	17,375	32,27	0,992
	Суп с клецками	220	7,29	6,4	28,63	220,32	0,159	0,127	17,52	30,86	1,91
	Картофель 45(47,50,55,60)		1.5	0.08	14.78	62.25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	лук -7		0.25	-	1.43	32.25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 10(11)		0.26	0.02	1.4	6.6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	Масло растительное-2										
	мука-15		1,59	0,2	10,98	49,35	0,04	0,02	0	3,6	0,31
	яйцо-1/8		0,64	0,56	0,04	7,85	0	0,02	-	2,75	0,135
	масло растительное-3		0	11,99	-	107,88	-	-	-	-	-
	Клецки	22	0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
	Гуляш мясной в соусе	80	15,97	9,31	6,29	207,99	0,085	0,158	4,58	23,07	2,52
	мясо-90		15,15	5,25	-	108,0	0,052	0,135	Сл.	7,5	2,1
	лук-15		0.25	-	1.43	32.25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12

	морковь-20		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло растительное-5		0	4,1	-	44,95	-	-	-	-	-
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Сложный гарнир:	150	6,45	4,95	41,04	238,4	0,07	0,04	0,035	10,82	0,66
	Картофельное пюре	75	3,73	5,12	30,73	176,4	0,19	0,11	30,285	46,35	1,385
	картофель - 65		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	Молоко -11		0,7	0,8	1,18	14,5	0,01	0,03	0,25	30,25	0,025
	Масло сливочное-3		0,03	4,17	-	37,4	0	0	0,035	1,1	0,01
	Капуста тушеная	75	23,67	10,92	26,52	328,89	0,289	0,294	58,58	70,87	4,55
	Капуста - 65		1,26	-	3,78	19,6	0,042	0,035	35,0	33,6	0,7
	Морковь -3		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	масло сливочное-3		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	Лук репчатый -5		0	4,1	-	44,95	-	-	-	-	-
	Томат- 6		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	Пшеничная мука 1		0,02	2,5	0	22,44	0	0	0,02	0,7	0,005
	Сахар -3		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	Компот из сухофруктов	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	762	26,854	34,03	102,81	896,26	0,339	0,33	48,92	132,5	31,262
Полдник											
	Суп молочный с макаронными изделиями	220	7,42	9,6	30,96	232,7	0,09	0,27	1,93	234,52	0,461
	Макаронные изделия- 25		2,08	0,18	15,04	66,4	0,03	0,02	-	3,6	0,24
	молоко-150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-4		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	Кисель фруктовый	180	4,54	3,6	14,58	153,9	0,02	0,09	0,18	154,88	0,3
	Кисель фруктовый -25		0,26	0	3,03	13,8	0,01	0,01	0,48	7,9	0,59
	Сахар -10		0	0	6,99	26,5	0	0	0	0,2	0,02
	Булка	50	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Итого:	450	33,75	5,61	38,79	340,68	0,242	0,338	10	107,11	1,992
	Итого за I день:	1766	79,69	67,15	208,85	1765,62	0,886	1,759	146,59	869,48	34,521

III день: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша манная молочная	220	7,03	9,53	26,92	215,2	0,08	0,26	1,93	233,92	0,571
	крупка манная -20		1,69	0,11	11,0	48,9	0,02	0,01	0	3,0	0,35
	молоко -150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-5		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-8		-	-	6,99	26,18	0	0	-	0,14	0,021
	Какао на молоке	180	5,28	5,94	20,71	59,05	0,05	0,54	1,8	218,22	0,34
	молоко- 180		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	какао-1		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Булка	50	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	8	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	сыр	6	2,75	3,52	-	43,56	0,01	0,04	0,19	115,5	-
	Итого:	464	19,63	28,2	77,97	532,71	0,3	0,895	3,99	589,34	2,325
II завтрак											
	Сок фруктовый	110	1,0	0	23,4	94,0	0,02		4,0	16,0	0,4
Обед											
	Салат из свежих овощей	60	0,56	6,11	3,55	59,31	0,01	1,29	9	5,9	0,21
	Помидоры 27		0.2	0.05	2.7	0.01	0	1.28	3.1	0.1	
	Огурцы 28		0.3	0.06	0.7	4.5	0.01	0.01	4.4	2.3	0.16
	Лук 6		0.06	0	0.15	0.8	0	0	1.5	3.5	0.05
	Масло растительное 4		0	6	0	54	0	0	0	0	0
	Щи со сметаной	220	7,29	6,4	28,63	220,32	0,159	0,127	17,52	30,86	1,91
	Картофель 40		1.5	0.08	14.78	62.25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	Капуста-62)		1,25	0	2,45	14,5	0,03	0,025	25,0	29,0	0,5
	лук -12		0.25	-	1.43	32.25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 12.(13)		0.26	0.02	1.4	6.6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло сливочное-3		0.02	2.5	-	22.44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	Масло растительное 3		1,59	0,2	10,98	49,35	0,04	0,02	0	3,6	0,31
	Томат 3		0,64	0,56	0,04	7,85	0	0,02	-	2,75	0,135

	Сметана	9	0,1	1,1	0,111	11,7	0	0,003	0,007	3,2	0,011
	Шницель из мяса индейки	80	15,6	6,06	9,61	153,35	0,085	0,146	1,0	14,2	2,31
	Мясо индейки- 100		14.14	4.9	-	100.8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	хлеб - 10		0.98	0.12	6.46	29.38	0,02	0,01	-	3,38	0,21
	лук - 10		.0.17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	масло растительное-1		0	1	0	9	-	-	-	-	-
	Молоко-10		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Картофельное пюре	130	3.73	5.12	30.73	176.4	0.19	0.11	30.285	46.35	1.385
	картофель - 160.(170.180.194.212)		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	молоко- 30		0,7	0,8	1,18	14,5	0,01	0,03	0,25	30,25	0,025
	масло сливочное-5		0,03	4,17	-	37,4	0	0	0,035	1,1	0,01
	Компот из изюма	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	изюм-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар -12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	50	1.88	0.28	19.92	85.6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	729	33,67	26,69	113,88	931,86	0,685	0,733	84,08	165,24	35,88
Полдник											
	Котлеты рыбные любительские	140	39,82	8,12	28,81	346,51	0,81	0,58	1,9	309,35	1,985
	Рыба-80		29,75	1,02	-	127,5	0,15	0,27	Сл.	66,3	1,02
	Хлеб пшеничный-20		3,04	0,36	19,88	90,4	0,6	0,04	-	10,4	0,64
	Молоко -20		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	Яйцо -1/4		0,72	0,66	-	9,42	0	0,02	-	2,75	0,135
	Масло растительное-2		0,99	-	-	8,99	-	-	-	-	-
	Салат «Витаминный»	60	0,51	3,03	4,33	44,1	0,11	0,11	6,05	15,07	0,6
	капуста-42		0,45	0,03	1,15	6,9	0,01	0,01	5,4	12,17	0,25
	масло растительное-3		0	3	0	27	-	-	-	-	-
	Яблоко-15		0,06	0	2,18	6,2	0	0	0,65	2,9	0,35
	Морковь-10		0,13	0,01	0,7	3,3	0,005	0,005	0,5	5,1	0,12
	Чай сладкий	180									
	Сахар-2		0	0	1	27	0	0	0	0	0
	чай-0,6		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0.36	19,88	90.4	0,6	0,04	-	10,4	0,64
	Итого:	420	46,66	14,38	72,64	691,85	1,452	0,666	8,9	341,44	3,605

	Итого за I день:	1713	68,032	65,16	271,59	1927,28	1,093	1,829	183,69	907,36	39,999
--	-------------------------	-------------	---------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------

IV день: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша геркулесовая на молоке	220	7,72	10,58	29	235,3	0,16	0,27	1,93	243,72	1,19
	крупка геркулесовая -30		2,38	1,16	13,08	69	0,1	0,02	0	12,8	0,78
	молоко -150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-3		0,02	3,34	-	29,92	сл	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-4		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	Кофейный напиток на молоке	180	5,04	5,76	20,44	55,32	0,105	0,71	7,48	223,65	0,222
	молоко- 150		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	кофе-12		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Булка	50	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	8	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Сыр-6	6	4,02	4,1	0	54,15	0	0,06	0,42	156	0
	Итого:	464	19,63	28,2	77,97	532,71	0,3	0,895	3,99	589,34	2,325
II завтрак											
	Фрукты(плоды) свежие	110	0,52	-	14,69	59,8	0,013	0,04	169,0	20,8	28,6
Обед											
	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,02	0,08	1,36	8,4	0,01	0,01	8,76	4,4	0,28
	Суп по-польски	220	6,3	7,97	25,17	217,76	0,137	0,107	17,52	31,67	1,705
	картофель – 87(93,100.109.116)		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	лук -10		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 20(22)		0,26	0,02	1,4	6,6	0,01	0,01	1,0	10,2	0,24
	масло сливочное- 3		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,7	0,005
	Яйцо-20		1,2	0,3	6,93	33,4	0,06	0,004	0	2,7	0,7
	масло растительное-3		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	Голубцы ленивые со смет.соусом	190	14,308	13,39	17,304	281,6	0,13	0,199	42,516	69,77	3,38

Мясо индейки -92		11,14	4,9	-	100,8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96	
капуста-153(160)		1,44	-	4,32	22,4	0,048	0,04	40,0	38,0	0,8	
лук-15		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12	
Яйцо-5		1,905	1,66	0,11	23,55	0,01	0,066	-	8,25	0,405	
рис-10		0,7	0,06	7,73	32,3	0,01	0	0	2,4	0,18	
масло растительное-2		0	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-	
Масло сливочное-2		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,7	0,005	
Соус сметанный	25	0,208	2,4	0,224	23,44	0	00,008	0,016	6,4	0,024	
сметана-5		0,208	2,4	0,224	23,44	0,002	0,008	0,016	6,8	0,024	
Мука пшеничная-4		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06	
Компот из сухофруктов	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71	
сухофрукты-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67	
сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04	
Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8	
Итого:	734	22,65	20,66	90,68	690,2	0,311	0,351	69,834	143,6	32,09	
Полдник											
Пирожок с повидлом	80	11,95	15,94	60,56	406,5	0,21	0,48	0,48	83,71	2,19	
молоко -25		1,34	1,54	2,26	27,84	0,01	0,06	0,48	58,08	0,05	
мука- 50		7,62	0,94	52,2	236,88	0,18	0,09	0	17,28	1,51	
яйцо-5		1,91	1,66	0,11	23,55	0,01	0,07	-	8,25	0,4	
сахар-3		-	-	4,99	18,7	0	0	0	0,1	0,15	
дрожжи-3		1,08	0,15	1,0	9,63	0,01	0,05	0	-	0,08	
масло растительное -1		-	9,99	-	89,9	-	-	-	-	-	
Масло сливочное-3		0,06	8,34	-	74,8	0	0,001	0,07	2,2	0,02	
Повидло -40											
Напиток кисломолочный	150	8,5	2,55	14,45	119,0	0,05	0,255	1,02	210,8	0,17	
Итого:	230	26,047	7,72	45,75	347,88	0,201	0,274	10,08	79,94	1,295	
Итого за I день:	1538	64,8	52,4	209,07	1551,1	0,78	1,686	258,39	715,11	62,752	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша пшеничная молочная	220	7,74	10,0	29,78	233,10	0,18	0,258	1,93	236,32	1,62
	крупя пшеничная -30		2,4	0,58	13,86	66,8	0,12	0,008	0	5,4	1,4
	молоко -130		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-4		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	Какао на молоке	180	5,04	5,76	20,44	55,32	0,105	0,71	7,48	223,65	0,222
	молоко -150		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	Какао-2		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002
	сахар-12		-	-	11,98	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Булка	50	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	8	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Сыр-6	6	4,02	4,1	0	54,15	0	0,06	0,42	156	0
	Итого:		6,957	12,31	99,71	492,61	0,662	0,107	14,96	87,31	7,321
II завтрак											
	Фрукты (плоды) свежие	110	1,0	0	23,4	94,0	0,02		4,0	16,0	0,4
Обед											
	Салат из св.капусты	60	1,3	1,99	2,5	32,6	0,04	0,03	25,0	29,0	0,5
	Капуста-68		1,3	0	2,5	14,6	0,04	0,03	25,0	29,0	0,5
	Масло растительное-3		0	1,99	0	18	0	0	0	0	0
	сахар-2		-	-	1	4	0	0	0	0	0
	Свекольник со сметаной	220	6,524	6,84	25,222	219,56	0,139	0,125	27,608	59,11	2,781
	свекла-80(85)		1,36	-	6,24	38,4	0,016	0,032	8,0	29,6	1,12
	картофель – 62(,66,71,80,87)		1.5	0.08	14.78	62.25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	лук -5		0.25	-	1.43	32.25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь-15(16)		0.26	0.02	1.4	6.6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло сливочное-3		0.02	2.5	-	22.44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	масло растительное-3		-	1.99	-	17.98	-	-	-	-	-
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184

	Сметана-9	9	0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
	Плов с мясом курицы	200	22,8	23,78	39,62	480,97	0,133	0,199	4,615	45,15	4,514
	Мясо курицы -85		19,11	19,32	0,74	253,05	0,07	0,16	-	16,8	3,15
	рис-40		3,15	0,27	34,79	145,35	0,04	0,02	0	10,8	0,81
	лук -10		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	Морковь- 10(11)		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло растительное – 3		-	9,99	-	89,9	-	-	-	-	-
	масло сливочное-3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Компот из сухофруктов	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	719	30,004	34,63	164,97	991,84	0,463	0,414	65,833	161,74	34,311
Полдник											
	Рыба тушеная с овощами	150	30,66	5,25	6,76	203,84	0,18	0,292	3,0	85,02	1,448
	Рыба-90		21,0	0,72	-	90,0	0,11	0,2	Сл.	46,8	0,72
	Морковь -25		3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Лук -5		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	Томат -10		0,72	0,65	0,05	7	0	0,02	0,2	0,96	0,1
	Масло растительное-8		0	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-
	Чай с лимоном	180	0,047	0	12,15	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	чай-0,6		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-13		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	лимон-5		0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2,0	2,0	0,03
	Булка	30	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Итого:	1653	33,947	0,36	56,03	438,68	0,242	0,348	12,0	115,11	2,392

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
детского сада №17 г. Пензы
_____ Т.Н. Шалеева
« _____ » _____ 2017г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ С 3 ДО 7 ЛЕТ
В ВЕСЕННЕ- ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

Меню составлено в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 №26

**«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы
в дошкольных организациях»**