

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 42

_____ Л.С. Емцева

*Десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5 – часовым пребыванием в детском саду (возраст от 3 до 7 лет)
на осенне-зимний период*

Первая неделя понедельник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак 1											
213	Яйца варенные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,032	0,18	0	22	1
5	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	0,03	4,2	24,6	0,42
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,808	2,394	12,762	84,006	0,036	0,126	1,17	113,166	0,126
147	Хлеб пшеничный	10	9,921	0,321	6,114	32,165	0	0	0	0	0
1	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,1375	85	0,03	0,02	0	5,8125	0,3875
	Всего завтрак		20,479	17,375	32,9135	335,571	0,11	0,356	5,37	165,5785	1,9335
Завтрак 2											
б/н	яблоко	80	0,16	0,16	3,12	15,04	0	0	3,2	5,12	0,72
	Всего 2 завтрак		0,16	0,16	3,12	15,04	0	0	3,2	5,12	0,72
Обед											
182	Огурец соленый	60	0,15	0,02	0,55	2,8	0,005	0,008	2,12	5,23	0,17
43	Суп картофельный с рыбой	205/45	15,925	0,75	1,525	131,8	0,1	0,125	7,375	60,72	0,85
83	Капуста тушеная с мясом	124/56	13,26	8,52	18,795	205,005	0,075	0,15	18,78	56,505	1,53
233	Кисель	180	0,04	0	13,13	49,35	0	0,	0	0,36	0,04
147	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0	0	0	0	0
148	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,35	15,5155	66,15	0	0	0	0	0
	Всего обед		36,377	15,082	82,5185	656,684	0,315	0,388	46,44	159,79	3,595
Полдник											
143	Рагу овощное	120	1,98	4,848	11,46	97,32	0,06	0,06	8,772	37,344	0,96
147	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0	0	0	0	0
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18
б/н	Печенье	25	1,875	2,95	18,725	104,275	0,02	0,02	0	5	0,25
	Всего полдник		10,917	12,94	49,943	355,924	0,152	0,386	10,032	258,344	1,390
	Всего за понедельник 1 неделя		67,933	45,557	168,495	1363,219	0,577	1,13	65,042	588,8325	7,6385

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 42

_____ Л.С. Емцева

**Десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5 – часовым пребыванием в детском саду (возраст от 3 до 7 лет)
на осенне-зимний период
Первая неделя вторник**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак 1											
180	Суп молочный с крупой геркулесовой	180	4,82	5,08	16,84	132,4	0,06	0,2	0,92	158,82	0,24
136	Чай с сахаром	180	0,3	0,075	0,06	2,1	0	0,015	0,15	14,715	1,23
2	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/12	3,7	3,7518	11,6291	96,7291	0	0	0,0222	0	0
	Всего завтрак		8,82	8,9068	28,5291	231,2291	0,006	0,215	1,0922	173,535	1,47
Завтрак 2											
134	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,18	3,6	12,6	2,52
	Всего 2 завтрак		0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,18	3,6	12,6	2,52
обед											
181	Помидор соленый	60	0,27	0,25	0,27	5	0,003	0,005	3,75	2,5	0,20
57	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	242/8	1,825	4,9	12,75	102,5	0,05	0,05	10,275	44,375	1,2
292	Макаронник с мясом птицы	130/90	25,036	16,038	45,914	429	0,198	0,242	0,572	38,324	3,058
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0	0	0,36	28,638	1,116
147	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0	0	0	0	0
148	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,35	15,5155	66,15	0	0	0	0	0
	Всего обед		31,469	22,198	111,9915	768,679	0,251	0,297	14,957	113,837	5,574
Полдник											
229	Вареники ленивые с маслом	97/3	16,74	8,22	16,37	206	0,07	0,26	0,41	141,6	0,74
354	Соус сметанный	15	0,2115	0,75	0,8805	11,115	0,003	0,0045	0,006	4,095	0,0315
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18
	Всего полдник		22,1715	13,47	24,4505	307,115	0,145	0,5705	1,676	361,695	0,9515
	Всего за вторник 1 неделя		63,3605	44,7548	183,1511	1389,8231	0,42	1,2625	21,3252	661,667	10,5155

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 42

_____ Л.С. Емцева

**Десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5 – часовым пребыванием в детском саду (возраст от 3 до 7 лет)
на осенне-зимний период
Первая неделя среда**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак 1											
215	Омлет натуральный	60	5,292	10,188	1,014	117,228	0,036	0,222	0,09	42,828	1,092
275	Сосиски	52,5	5,775	12,5475	0,21	136,5	0,105	0,084	0	18,375	0,945
5	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	0,03	4,2	24,6	0,42
397	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	0,054	0,162	1,44	137,646	0,486
147	Хлеб пшеничный	10	9,921	0,321	6,114	32,165	0	0	0	0	0
1	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,1375	85	0,03	0,02	0	5,8125	0,3875
	Всего завтрак		27,438	36,3745	36,6475	549,087	0,237	0,518	5,73	229,2615	3,3305
Завтрак 2											
б/н	яблоко	80	0,16	0,16	3,12	15,04	0	0	3,2	5,12	0,72
	Всего 2 завтрак		0,16	0,16	3,12	15,04	0	0	3,2	5,12	0,72
обед											
5	Капуста квашенная	60	1,46	3,10	3,25	43,64	0,021	0,02	3,5	37,94	0,53
25	Суп крестьянский	250	2,05	3,1	12,575	86,5	0,075	0,05	5,75	22,775	0,675
96	Жаркое по домашнему	155/65	13,275	13,575	24,25	304,675	0,2	0,175	5,125	36,375	2,95
233	Кисель	180	0,04	0	13,13	49,35	0	0,	0	0,36	0,04
147	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0	0	0	0	0
148	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,35	15,5155	66,15	0	0	0	0	0
	Всего обед		20,767	20,767	81,2785	614,644	0,296	0,245	14,375	97,45	4,195
Полдник											
176	Плов с изюмом	109/11	3,552	4,56	31,02	179,616	0,048	0,096	0,504	73,32	0,732
б/н	Печенье	25	1,875	2,95	18,725	104,275	0,02	0,02	0	5	0,25
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18
	Всего полдник		10,647	12,01	56,945	373,891	0,14	0,422	1,764	294,32	1,162
	Всего за среду 1 неделя		59,012	69,3115	177,991	1515,662	0,673	1,185	25,069	626,1515	9,4075

**Десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5 – часовым пребыванием в детском саду (возраст от 3 до 7 лет)
на осенне-зимний период
Первая неделя четверг**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак 1											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,53	4,2	13,68	110,7	0,06	0,165	0,69	123,555	0,405
396	Кофейный напиток	180	2,808	2,394	12,762	84,006	0,036	0,126	1,17	113,166	0,126
2	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/12	3,7	3,7518	11,6291	96,7291	0	0	0,0222	0	0
	Всего завтрак		11,038	10,3458	38,0711	291,4351	0,096	0,291	1,8822	236,721	0,531
Завтрак 2											
134	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,18	3,6	12,6	2,52
	Всего 2 завтрак		0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,18	3,6	12,6	2,52
обед											
182	Огурец соленый	60	0,15	0,02	0,55	2,8	0,005	0,008	2,12	5,23	0,17
57	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	242/8	1,825	4,9	12,75	102,5	0,05	0,05	10,275	44,375	1,2
287	Тефтели мясные	80	5,424	6,024	6,864	103,336	0,032	0,056	0,304	17,2	0,496
54	Икра свекольная	150	3,525	6,9	18,495	150,15	0,045	0,06	10,08	57,36	2,655
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0	0	0,36	28,638	1,116
147	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0	0	0	0	0
148	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,35	15,5155	66,15	0	0	0	0	0
	Всего обед		15,262	18,854	91,7165	590,965	0,132	0,174	23,139	152,803	5,637
Полдник											
235	Пудинг манно-творожный	150	22,71	16,14	36,495	382,5	0,09	0,345	0,285	194,85	1,455
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18
	Всего полдник		27,93	20,64	43,695	472,5	0,162	0,651	1,545	410,85	1,635
	Всего за четверг 1 неделя		55,13	50,0198	191,6626	1437,7001	0,408	1,296	30,1662	812,974	10,323

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 42

_____ Л.С. Емцева

*Десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5 – часовым пребыванием в детском саду (возраст от 3 до 7 лет)
на осенне-зимний период
Первая неделя пятница*

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак 1											
180	Суп молочный с крупой рисовой	180	4,82	5,08	16,84	132,4	0,06	0,2	0,92	158,82	0,24
136	Чай с сахаром	180	0,3	0,075	0,06	2,1	0	0,015	0,15	14,715	1,23
1	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,1375	85	0,03	0,02	0	5,8125	0,3875
	Всего завтрак		6,65	9,875	26,0375	219,5	0,09	0,235	1,07	179,3475	1,8575
Завтрак 2											
б/н	яблоко	80	0,16	0,16	3,12	15,04	0	0	3,2	5,12	0,72
	Всего 2 завтрак		0,16	0,16	3,12	15,04	0	0	3,2	5,12	0,72
обед											
181	Помидор соленый	60	0,27	0,25	0,27	5	0,003	0,005	3,75	2,5	0,20
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220/30	6,625	5,175	15,45	135	0,125	0,125	11,2	29	0
247	Рыба тушеная с овощами	26/94	10,93	5,1	2,57	100	0,07	0,08	2,88	33,83	0,57
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,445	137,25	0,135	0,105	18,165	36,975	1,005
233	Кисель	180	0,04	0	13,13	49,35	0	0	0	0,36	0,04
147	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0	0	0	0	0
148	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,35	15,5155	66,15	0	0	0	0	0
	Всего обед		24,867	16,317	79,93,85	557,079	0,333	0,315	35,995	102,665	1,795
Полдник											
196	Пудинг из смеси круп	120	7,092	8,94	34,716	248,004	0,12	0,18	0,492	110,244	2,988
б/н	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,076	0,2	61,4	0,04
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18
б/н	Печенье	25	1,875	2,95	18,725	104,275	0,02	0,02	0	5	0,25
	Всего полдник		15,627	18,09	71,741	50,7879	0,224	0,582	1,952	392,644	3,458
	Всего за пятница 1 неделя		47,304	44,442	180,837	1299,498	0,647	1,132	42,217	679,7765	7,8305

**Десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5 – часовым пребыванием в детском саду (возраст от 3 до 7 лет)
на осенне-зимний период
Вторая неделя понедельник**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак 1											
213	Яйца варенные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,032	0,18	0	22	1
5	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	0,03	4,2	24,6	0,42
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,808	2,394	12,762	84,006	0,036	0,126	1,17	113,166	0,126
147	Хлеб пшеничный	10	9,921	0,321	6,114	32,165	0	0	0	0	0
1	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,1375	85	0,03	0,02	0	5,8125	0,3875
	Всего завтрак		20,479	17,375	32,6335	272,571	0,11	0,356	5,37	165,5785	1,9335
Завтрак 2											
134	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,18	3,6	12,6	2,52
	Всего 2 завтрак		0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,18	3,6	12,6	2,52
обед											
182	Огурец соленый	60	0,15	0,02	0,55	2,8	0,005	0,008	2,12	5,23	0,17
85	Суп картофельный с клецками	220/30	2,05	3,1	12,575	86,5	0,075	0,05	5,75	22,775	0,675
282	Биточки из говядины	70	10,871	8,246	11,249	162,169	0,07	0,119	0,105	30,45	1,05
313	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,595	6,09	38,64	243,75	0,21	0,12	0	14,82	4,56
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0	0	0,36	28,638	1,116
147	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0	0	0	0	0
148	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,35	15,5155	66,15	0	0	0	0	0
	Всего обед		26,004	18,466	116,0715	727,398	0,36	0,297	13,705	101,913	7,571
Полдник											
176	Плов с яблоком	85/35	3,552	4,56	31,02	179,616	0,048	0,096	0,504	73,32	0,732
б/н	Печенье	25	1,875	2,95	18,725	104,275	0,02	0,02	0	5	0,25
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18
	Всего полдник		10,647	12,01	56,945	373,891	0,14	0,422	1,764	294,32	1,162
	Всего за понедельник 2 неделя		58,03	48,031	223,8301	1456,66	0,628	1,255	24,439	574,4115	13,1865

**Десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5 – часовым пребыванием в детском саду (возраст от 3 до 7 лет)
на осенне-зимний период
Вторая неделя вторник**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак 1											
180	Суп молочный с крупой манной	180	4,82	5,08	16,84	132,4	0,06	0,2	0,92	158,82	0,24
136	Чай с сахаром	180	0,3	0,075	0,06	2,1	0	0,015	0,15	14,715	1,23
2	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/12	3,7	3,7518	11,6291	96,7291	0	0	0,0222	0	0
	Всего завтрак		8,82	8,9068	28,5291	231,2291	0,06	0,215	1,0922	173,535	1,47
Завтрак 2											
б/н	яблоко	80	0,16	0,16	3,12	15,04	0	0	3,2	5,12	0,72
	Всего 2 завтрак		0,16	0,16	3,12	15,04	0	0	3,2	5,12	0,72
обед											
181	Помидор соленый	60	0,27	0,25	0,27	5	0,003	0,005	3,75	2,5	0,20
57	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	242/8	1,825	4,9	12,75	102,5	0,05	0,05	10,275	44,375	1,2
304	Плов из птицы	130/90	22	20,328	36,806	418	0,264	0,11	0,572	41,536	2,002
233	Кисель	180	0,04	0	13,13	49,35	0	0,	0	0,36	0,04
147	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0	0	0	0	0
148	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,35	15,5155	66,15	0	0	0	0	0
	Всего обед		28,077	26,47	91,0295	705,329	0,317	0,165	14,597	88,771	3,442
Полдник											
212	Лапшевник с творогом	45/75	10,308	9,024	24,156	219,096	0,072	0,132	0,096	77,34	0,996
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18
	Всего полдник		15,528	13,524	31,356	309,096	0,144	0,438	1,356	293,31	1,176
	Всего за вторник 2 неделя		52585	49,0608	154,0346	1260,69,41	0,521	0,818	20,2452	560,766	6,808

**Десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5 – часовым пребыванием в детском саду (возраст от 3 до 7 лет)
на осенне-зимний период
Вторая неделя среда**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак 1											
215	Омлет натуральный	60	5,292	10,188	1,014	117,228	0,036	0,222	0,09	42,828	1,092
275	Сосиски	52,5	5,775	12,5475	0,21	136,5	0,105	0,084	0	18,375	0,945
5	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	0,03	4,2	24,6	0,42
397	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	0,054	0,162	1,44	137,646	0,486
147	Хлеб пшеничный	10	9,921	0,321	6,114	32,165	0	0	0	0	0
1	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,1375	85	0,03	0,02	0	5,8125	0,3875
	Всего завтрак		27,438	36,3745	36,6475	549,087	0,237	0,518	5,73	229,2615	3,3305
Завтрак 2											
б/н	Напиток шиповника	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,18	3,6	12,6	2,52
	Всего 2 завтрак		0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,18	3,6	12,6	2,52
обед											
5	Капуста квашенная	60	1,46	3,10	3,25	43,64	0,021	0,02	3,5	37,94	0,53
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220/30	6,625	5,175	15,45	135	0,125	0,125	11,2	29	0
255	Котлеты рыбные запеченные	80	10,696	3,76	7,984	108	0,064	0,08	0,344	42,136	0,6
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,445	137,25	0,135	0,105	18,165	36,975	1,005
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0	0	0,36	28,638	1,116
147	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0	0	0	0	0
148	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,35	15,5155	66,15	0	0	0	0	0
	Всего обед		26,179	17,845	100,1865	656,069	0,345	0,33	33,569	174,689	3,251
Полдник											
143	Рагу овощное	120	1,98	4,848	11,46	97,32	0,06	0,06	8,772	37,344	0,96
147	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0	0	0	0	0
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18
б/н	Печенье	25	1,875	2,95	18,725	104,275	0,02	0,02	0	5	0,25
	Всего полдник		10,917	12,94	49,943	355,924	0,152	0,386	10,032	258,344	1,39
	Всего за среду 2 неделя		65,434	67,3395	204,957	1643,88	0,752	1,414	52,031	674,8945	10,4915

**Десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5 – часовым пребыванием в детском саду (возраст от 3 до 7 лет)
на осенне-зимний период
Вторая неделя четверг**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак 1											
180	Суп молочный с крупой гречневой	180	4,82	5,08	16,84	132,4	0,06	0,2	0,92	158,82	0,24
396	Кофейный напиток	180	2,808	2,394	12,762	84,006	0,036	0,126	1,17	113,166	0,126
2	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/12	3,7	3,7518	11,6291	96,7291	0	0	0,0222	0	0
	Всего завтрак		11,328	11,2258	41,2311	313,1351	0,096	0,326	2,1122	271,986	0,366
Завтрак 2											
б/н	яблоко	80	0,16	0,16	3,12	15,04	0	0	3,2	5,12	0,72
	Всего 2 завтрак		0,16	0,16	3,12	15,04	0	0	3,2	5,12	0,72
обед											
182	Огурец соленый	60	0,15	0,02	0,55	2,8	0,005	0,008	2,12	5,23	0,17
57	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	242/8	1,825	4,9	12,75	102,5	0,05	0,05	10,275	44,375	1,2
96	Жаркое по домашнему	155/65	13,275	13,575	24,25	304,675	0,2	0,175	5,125	36,375	2,95
233	Кисель	180	0,04	0	13,13	49,35	0	0,	0	0,36	0,04
147	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0	0	0	0	0
148	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,35	15,5155	66,15	0	0	0	0	0
	Всего обед		19,232	19,487	78,7535	589,804	0,255	0,233	17,52	86,34	4,36
Полдник											
231	Сырники из творога	80	14,952	10,136	9,12	187,2	0,056	0,216	0,2	124,64	0,616
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18
	Всего полдник		20,172	14,636	16,32	277,2	0,128	0,522	1,46	340,64	0,796
	Всего за четверг 2 неделя		50,892	45,5088	139,42,46	1195,1791	0,479	1,081	24,2922	704,086	6,242

*Десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5 – часовым пребыванием в детском саду (возраст от 3 до 7 лет)
на осенне-зимний период
Вторая неделя пятница*

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак 1											
180	Суп молочный с крупой геркулесовой	180	4,82	5,08	16,84	132,4	0,06	0,2	0,92	158,82	0,24
136	Чай с сахаром	180	0,3	0,075	0,06	2,1	0	0,015	0,15	14,715	1,23
1	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,1375	85	0,03	0,02	0	5,8125	0,3875
	Всего завтрак		6,65	9,075	26,0375	219,5	0,09	0,235	1,07	179,3475	1,8575
Завтрак 2											
б/н	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,18	3,6	12,6	2,52
	Всего 2 завтрак		0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,18	3,6	12,6	2,52
обед											
181	Помидор соленый	60	0,27	0,25	0,27	5	0,003	0,005	3,75	2,5	0,20
43	Суп картофельный с рыбой	205/45	15,925	0,75	1,525	131,8	0,1	0,125	7,375	60,72	0,85
282	Котлеты из говядины	70	10,871	8,246	11,249	162,169	0,07	0,119	0,105	30,45	1,05
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,49	4,215	26,37	165,48	0,06	0,03	0	4,845	1,11
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0	0	0,36	28,638	1,116
147	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0	0	0	0	0
148	Хлеб ржаной	37,5	2,1	0,35	15,5155	66,15	0	0	0	0	0
	Всего обед		36,894	14,471	92,4715	696,628	0,233	0,279	11,59	127,153	4,326
Полдник											
196	Пудинг из смеси круп	120	7,092	8,94	34,716	248,004	0,12	0,18	0,492	110,244	2,988
б/н	Молоко сгущённое с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,076	0,2	61,4	0,04
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18
б/н	Печенье	25	1,875	2,95	18,725	104,275	0,02	0,02	0	5	0,25
	Всего полдник		15,627	18,09	71,741	507,879	0,224	0,582	1,952	392,644	3,458
	Всего за пятницу 2 неделя		60,071	42,616	208,43	1506,807	0,565	1,276	18,212	711,7445	12,1615

**Десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5 – часовым пребыванием в детском саду (возраст от 1 до 3 лет)
на осенне-зимний период
Первая неделя понедельник**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак 1											
213	Яйца варенные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,032	0,18	0	22	1
5	Икра кабачковая	45	0,855	4,005	3,465	53,55	0,009	0,0225	3,15	18,45	0,315
395	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,03	0,105	0,975	94,305	0,105
147	Хлеб пшеничный	10	0,614	0,214	4,186	21,443	0	0	0	0	0
1	Бутерброд с маслом	15/5	1,224	3,776	7,31	68	0,024	0,016	0	4,65	0,31
	Всего завтрак		5,033	9,99	25,596	275,998	0,095	0,3235	4,125	139,405	1,73
Завтрак 2											
б/н	яблоко	75	0,15	0,15	2,925	14,1	0	0	3	4,8	8,675
	Всего 2 завтрак		0,15	0,15	2,925	14,1	0	0	3	4,8	8,675
обед											
4	Огурец соленый	45	0,12	0,02	0,44	2,24	0,004	0,006	1,7	0,26	0,14
43	Суп картофельный с рыбой	110/40	9,555	0,45	6,915	79,08	0,06	0,075	4,425	36,45	0,51
83	Капуста тушенная с мясом	99/51	8,84	5,68	12,53	136,67	0,05	0,01	12,52	37,67	1,02
233	Кисель	150	0,03	0	11	41,34	0	0	0	0,3	0,03
147	Хлеб пшеничный	20	1,4736	0,5136	10,0464	51,4632	0	0	0	0	0
148	Хлеб ржаной	30	1,5	0,25	11,0825	47,25	0	0	0	0	0
	Всего обед		23,5586	10,1136	65,6439	449,5432	0,204	0,161	30,755	99,33	2,37
Полдник											
143	Рагу овощное	100	1,65	4,04	9,55	81,1	0,05	0,05	7,31	31,12	0,8
147	Хлеб пшеничный	20	1,4736	0,5136	10,0464	51,4632	0	0	0	0	0
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,05	180	0,15
б/н	Печенье	10	1,875	2,95	18,725	104,275	0,02	0,02	0	5	0,25
	Всего полдник		9,3486	11,2536	44,3214	311,8382	0,13	0,325	8,36	216,12	1,2
	Всего за понедельник 1 неделя		38,0902	11,5072	138,4863	1051,4794	0,429	0,8095	46,24	459,655	13,975

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 42

_____ Л.С. Емцева

**Десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5 – часовым пребыванием в детском саду (возраст от 1 до 3 лет)
на осенне-зимний период
Первая неделя вторник**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак 1											
180	Суп молочный с крупой геркулесовой	150	4,338	4,572	15,156	119,16	0,054	0,18	0,828	142,938	0,216
136	Чай с сахаром	150	0,3	0,075	0,06	2,1	0	0,015	0,15	14,715	1,23
2	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/8	2,8	2,8392	8,8004	73,2004	0	0	0,0168	0	0
	Всего завтрак		7,438	7,4862	24,0164	194,4604	0,054	0,195	0,9948	157,653	1,446
Завтрак 2											
134	Сок фруктовый	125	0,625	0,125	12,625	57,5	0,0125	0,0125	2,5	8,75	1,75
	Всего 2 завтрак		0,625	0,125	12,625	57,5	0,0125	0,0125	2,5	8,75	1,75
обед											
181	Помидор соленый	45	0,22	0,02	0,7	4	0,002	0,004	3	2	0,16
57	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	144/6	1,095	2,94	7,65	61,5	0,03	0,03	6,165	26,625	0,72
292	Макаронник с мясом птицы	75/75	17,07	10,935	31,305	292,5	0,135	0,165	0,39	26,13	2,085
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0	0	0,3	23,865	0,93
147	Хлеб пшеничный	20	1,4736	0,5136	10,0464	51,4632	0	0	0	0	0
148	Хлеб ржаной	30	1,5	0,25	11,0825	47,25	0	0	0	0	0
	Всего обед		21,6886	14,6736	81,6039	541,4632	0,167	0,199	9,855	78,62	3,895
Полдник											
229	Вареники ленивые с маслом	77/3	13,392	6,576	13,096	164,8	0,056	0,208	0,328	113,28	0,592
354	Соус сметанный	15	0,2115	0,75	0,8805	11,115	0,003	0,0045	0,006	4,095	0,0315
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,05	180	0,15
	Всего полдник		17,9535	11,076	19,9765	250,915	0,119	0,4675	1,384	297,375	0,7735
	Всего за вторник 1 неделя		47,7051	33,3608	138,2218	1044,3386	0,3525	0,874	14,7338	542,398	7,8645

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 42

_____ Л.С. Емцева

**Десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5 – часовым пребыванием в детском саду (возраст от 1 до 3 лет)
на осенне-зимний период
Первая неделя среда**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак 1											
215	Омлет натуральный	40	3,528	6,792	0,676	78,152	0,024	0,0148	0,06	28,552	0,728
5	Икра кабачковая	45	0,855	4,005	3,465	53,55	0,009	0,0225	3,15	18,45	0,315
397	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,995	0,045	0,135	1,2	114,705	0,405
147	Хлеб пшеничный	10	0,614	0,214	4,186	21,443	0	0	0	0	0
1	Бутерброд с маслом	15/5	1,224	3,776	7,31	68	0,024	0,016	0	4,65	0,31
	Всего завтрак		9,371	17,502	28,597	310,14	0,102	0,1883	4,41	166,357	1,758
Завтрак 2											
б/н	яблоко	75	0,15	0,15	2,925	14,1	0	0	3	4,8	8,675
	Всего 2 завтрак		0,15	0,15	2,925	14,1	0	0	3	4,8	8,675
обед											
6	Капуста квашенная	45	1,25	2,08	2,78	32,27	0,02	0,014	3	32,52	0,46
25	Суп крестьянский	150	1,23	1,86	7,545	51,9	0,045	0,03	3,45	13,665	0,405
96	Жаркое по домашнему	92/58	7,965	8,145	14,55	182,85	0,12	0,105	3,075	21,825	1,77
233	Кисель	150	0,03	0	11	41,34	0	0	0	0,3	0,03
147	Хлеб пшеничный	20	1,4736	0,5136	10,0464	51,4632	0	0	0	0	0
148	Хлеб ржаной	30	1,5	0,25	11,0825	47,25	0	0	0	0	0
	Всего обед		13,4486	12,8486	57,0039	407,0732	0,185	0,149	9,525	68,31	2,665
Полдник											
176	Плов с изюмом	90/10	2,96	3,8	25,85	149,68	0,04	0,08	0,42	61,1	0,61
б/н	Печенье	10	1,875	2,95	18,725	104,275	0,02	0,02	0	5	0,25
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,05	180	0,15
	Всего полдник		9,185	10,5	50,575	328,955	0,120	0,355	1,47	246,1	1,01
	Всего за среду 1 неделя		32,1546	41,0006	139,1009	1060,2682	0,407	0,6923	18,405	485,567	14,108

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 42

_____ Л.С. Емцева

**Десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5 – часовым пребыванием в детском саду (возраст от 1 до 3 лет)
на осенне-зимний период
Первая неделя четверг**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак 1											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,2	13,68	110,7	0,06	0,165	0,69	123,555	0,405
396	Кофейный напиток	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,03	0,105	0,975	94,305	0,105
2	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/8	2,8	2,8392	8,8004	73,2004	0	0	0,0168	0	0
	Всего завтрак		9,670	9,0342	33,1154	253,9054	0,09	0,27	1,6818	217,86	0,51
Завтрак 2											
134	Сок фруктовый	125	0,625	0,125	12,625	57,5	0,0125	0,0125	2,5	8,75	1,75
	Всего 2 завтрак		0,625	0,125	12,625	57,5	0,0125	0,0125	2,5	8,75	1,75
обед											
4	Огурец соленый	45	0,12	0,02	0,44	2,24	0,004	0,006	1,7	0,26	0,14
57	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	144/6	1,095	2,94	7,65	61,5	0,03	0,03	6,165	26,625	0,72
287	Тефтели мясные	70	4,746	5,271	6,006	90,419	0,028	0,049	0,266	15,05	0,434
54	Икра свекольная	120	2,82	5,52	14,796	120,12	0,036	0,048	8,064	45,888	2,124
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0	0	0,3	23,865	0,93
147	Хлеб пшеничный	20	1,4736	0,5136	10,0464	51,4632	0	0	0	0	0
148	Хлеб ржаной	30	1,5	0,25	11,0825	47,25	0	0	0	0	0
	Всего обед		12,0846	14,5296	70,8409	457,7422	0,098	0,133	16,495	111,688	4,348
Полдник											
235	Пудинг манно-творожный	80	12,112	8,608	19,464	204	0,048	0,184	0,152	103,92	0,776
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,05	180	0,15
	Всего полдник		16,462	12,358	25,464	279	0,108	0,439	1,202	283,92	0,926
	Всего за четверг 1 неделя		38,8416	36,0468	142,0453	1048,1476	0,3085	0,8545	21,8788	622,218	7,534

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 42

_____ Л.С. Емцева

**Десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5 – часовым пребыванием в детском саду (возраст от 1 до 3 лет)
на осенне-зимний период
Первая неделя пятница**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак 1											
180	Суп молочный с крупой рисовой	150	4,338	4,572	15,156	119,16	0,054	0,18	0,828	142,938	0,24
136	Чай с сахаром	150	0,3	0,075	0,06	2,1	0	0,015	0,15	14,715	1,23
1	Бутерброд с маслом	15/5	1,224	3,776	7,31	68	0,024	0,016	0	4,65	0,31
	Всего завтрак		5,862	8,423	22,526	189,26	0,078	0,211	0,978	162,303	1,78
Завтрак 2											
б/н	яблоко	75	0,15	0,15	2,925	14,1	0	0	3	4,8	8,675
	Всего 2 завтрак		0,15	0,15	2,925	14,1	0	0	3	4,8	8,675
обед											
181	Помидор соленый	45	0,22	0,02	0,7	4	0,002	0,004	3	2	0,16
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	120/30	3,975	3,105	9,27	81	0,075	0,075	6,72	17,4	0,885
247	Рыба тушеная с овощами	20/80	10,93	5,1	2,57	100	0,07	0,08	2,88	33,83	0,57
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	0,09	0,07	12,11	24,65	0,67
233	Кисель	150	0,03	0	11	41,34	0	0	0	0,3	0,03
147	Хлеб пшеничный	20	1,4736	0,5136	10,0464	51,4632	0	0	0	0	0
148	Хлеб ржаной	30	1,5	0,25	11,0825	47,25	0	0	0	0	0
	Всего обед		20,1686	12,1886	58,2989	416,5532	0,237	0,229	24,71	78,18	2,315
Полдник											
196	Пудинг из смеси круп	100	5,91	7,45	28,93	206,67	0,1	0,15	0,41	91,87	2,49
б/н	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,076	0,2	61,4	0,04
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,05	180	0,15
б/н	Печенье	10	1,875	2,95	18,725	104,275	0,02	0,02	0	5	0,25
	Всего полдник		13,575	753,4	64,755	451,545	0,192	0,501	1,66	338,27	2,93
	Всего за пятницу 1 неделя		39,755	774,1616	148,5049	1071,4582	0,507	0,941	30,348	583,553	15,7

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 42

_____ Л.С. Емцева

**Десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5 – часовым пребыванием в детском саду (возраст от 1 до 3 лет)
на осенне-зимний период
Вторая неделя понедельник**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак 1											
213	Яйца варенные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,032	0,18	0	22	1
5	Икра кабачковая	45	0,855	4,005	3,465	53,55	0,009	0,0225	3,15	18,45	0,315
395	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,03	0,105	0,975	94,305	0,105
147	Хлеб пшеничный	10	0,614	0,214	4,186	21,443	0	0	0	0	0
1	Бутерброд с маслом	15/5	1,224	3,776	7,31	68	0,024	0,016	0	4,65	0,31
	Всего завтрак		10,113	14,59	25,876	275,998	0,095	0,3235	4,125	139,405	1,73
Завтрак 2											
134	Сок фруктовый	125	0,625	0,125	12,625	57,5	0,0125	0,0125	2,5	8,75	1,75
	Всего 2 завтрак		0,625	0,125	12,625	57,5	0,0125	0,0125	2,5	8,75	1,75
обед											
4	Огурец соленый	45	0,12	0,02	0,44	2,24	0,004	0,006	1,7	0,26	0,14
85	Суп картофельный с клецками	120/30	1,23	1,86	7,545	51,9	0,045	0,03	3,45	13,665	0,405
282	Биточки из говядины	60	9,318	7,068	9,642	139,002	0,06	0,102	0,09	26,1	0,9
313	Каша пшеничная рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	0,14	0,08	0	9,88	3,04
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0	0	0,3	23,865	0,93
147	Хлеб пшеничный	20	1,4736	0,5136	10,0464	51,4632	0	0	0	0	0
148	Хлеб ржаной	30	1,5	0,25	11,0825	47,25	0	0	0	0	0
	Всего обед		19,7016	13,7866	85,3359	539,1052	0,249	0,218	5,54	73,77	5,415
Полдник											
176	Плов с яблоком	70/30	2,96	3,8	25,85	149,68	0,04	0,08	0,42	61,1	0,61
б/н	Печенье	10	1,875	2,95	18,725	104,275	0,02	0,02	0	5	0,25
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,05	180	0,15
	Всего полдник		9,185	10,5	50,575	328,955	0,12	0,355	1,47	246,1	1,01
	Всего за понедельник 2 неделя		39,6246	39,0016	174,4119	1201,5582	0,4765	0,909	13,635	468,025	9,905

**Десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5 – часовым пребыванием в детском саду (возраст от 1 до 3 лет)
на осенне-зимний период
Вторая неделя вторник**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак 1											
180	Суп молочный с крупой манной	150	4,338	4,572	15,156	119,16	0,054	0,18	0,828	142,938	0,216
136	Чай с сахаром	150	0,3	0,075	0,06	2,1	0	0,015	0,15	14,715	1,23
2	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/8	2,8	2,8392	8,8004	73,2004	0	0	0,0168	0	0
	Всего завтрак		7,438	7,4862	24,0164	194,4604	0,054	0,195	0,9948	157,653	1,446
Завтрак 2											
б/н	яблоко	75	0,15	0,15	2,925	14,1	0	0	3	4,8	8,675
	Всего 2 завтрак		0,15	0,15	2,925	14,1	0	0	3	4,8	8,675
обед											
181	Помидор соленый	45	0,22	0,02	0,7	4	0,002	0,004	3	2	0,16
57	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	144/6	1,095	2,94	7,65	61,5	0,03	0,03	6,165	26,625	0,72
304	Плов из птицы	75/75	15	13,86	25,095	285	0,18	0,075	0,39	28,32	1,365
233	Кисель	150	0,03	0	11	41,34	0	0	0	0,3	0,03
147	Хлеб пшеничный	20	1,4736	0,5136	10,0464	51,4632	0	0	0	0	0
148	Хлеб ржаной	30	1,5	0,25	11,0825	47,25	0	0	0	0	0
	Всего обед		19,3186	17,5836	65,5739	490,5532	0,212	0,304	9,555	57,245	2,275
Полдник											
212	Лапшевник с творогом	24/56	6,872	6,016	16,104	146,064	0,048	0,088	0,064	51,56	0,664
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,05	180	0,15
	Всего полдник		11,222	9,766	22,104	221,064	0,108	0,343	1,114	231,56	0,814
	Всего за вторник 2 неделя		38,1286	34,9858	114,6193	920,1776	0,374	0,842	14,6638	451,258	13,21

**Десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5 – часовым пребыванием в детском саду (возраст от 1 до 3 лет)
на осенне-зимний период
Вторая неделя среда**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак 1											
215	Омлет натуральный	40	3,528	6,792	0,676	78,152	0,024	0,0148	0,06	28,552	0,728
5	Икра кабачковая	45	0,855	4,005	3,465	53,55	0,009	0,0225	3,15	18,45	0,315
397	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,995	0,045	0,135	1,2	114,705	0,405
147	Хлеб пшеничный	10	0,614	0,214	4,186	21,443	0	0	0	0	0
1	Бутерброд с маслом	15/5	1,224	3,776	7,31	68	0,024	0,016	0	4,65	0,31
	Всего завтрак		9,371	17,502	28,597	310,14	0,102	0,1883	4,41	166,357	1,758
Завтрак 2											
134	Сок фруктовый	125	0,625	0,125	12,625	57,5	0,0125	0,0125	2,5	8,75	1,75
	Всего 2 завтрак		0,625	0,125	12,625	57,5	0,0125	0,0125	2,5	8,75	1,75
обед											
6	Капуста квашенная	45	1,25	2,08	2,78	32,27	0,02	0,014	3	32,52	0,46
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	120/30	3,975	3,105	9,27	81	0,075	0,075	6,72	17,4	0,885
255	Котлеты рыбные запеченные	70	9,359	3,29	6,986	94,5	0,056	0,07	0,301	36,869	0,525
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	0,09	0,07	12,11	24,65	0,67
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0	0	0,3	23,865	0,93
147	Хлеб пшеничный	20	1,4736	0,5136	10,0464	51,4632	0	0	0	0	0
148	Хлеб ржаной	30	1,5	0,25	11,0825	47,25	0	0	0	0	0
	Всего обед		19,9276	12,4536	74,6149	482,7332	0,241	0,159	22,431	135,304	95,54
Полдник											
143	Рагу овощное	100	1,65	4,04	9,55	81,1	0,05	0,05	7,31	31,12	0,8
147	Хлеб пшеничный	20	1,4736	0,5136	10,0464	51,4632	0	0	0	0	0
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,05	180	0,15
б/н	Печенье	10	1,875	2,95	18,725	104,275	0,02	0,02	0	5	0,25
	Всего полдник		9,3486	11,2536	44,3214	311,8382	0,13	0,484	8,36	216,12	1,2
	Всего за среду 2 неделя		39,2722	41,3342	160,1583	11062,2114	0,4855	0,8438	37,701	526,531	100,248

30 августа 2019г

**Десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5 – часовым пребыванием в детском саду (возраст от 1 до 3 лет)
на осенне-зимний период
Вторая неделя четверг**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак 1											
180	Суп молочный с крупой гречневой	150	4,338	4,572	15,156	119,16	0,054	0,18	0,828	142,938	0,216
396	Кофейный напиток	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,03	0,105	0,975	94,305	0,105
2	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/8	2,8	2,8392	8,8004	73,2004	0	0	0,0168	0	0
	Всего завтрак		9,478	9,4062	34,5914	262,8054	0,084	0,286	1,8198	237,243	0,321
Завтрак 2											
б/н	яблоко	75	0,15	0,15	2,925	14,1	0	0	3	4,8	8,675
	Всего 2 завтрак		0,15	0,15	2,925	14,1	0	0	3	4,8	8,675
обед											
4	Огурец соленый	45	0,12	0,02	0,44	2,24	0,004	0,006	1,7	0,26	0,14
57	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	144/6	1,095	2,94	7,65	61,5	0,03	0,03	6,165	26,625	0,72
96	Жаркое по домашнему	92/58	7,965	8,145	14,55	182,85	0,12	0,105	3,075	21,825	1,77
233	Кисель	150	0,03	0	11	41,34	0	0	0	0,3	0,03
147	Хлеб пшеничный	20	1,4736	0,5136	10,0464	51,4632	0	0	0	0	0
148	Хлеб ржаной	30	1,5	0,25	11,0825	47,25	0	0	0	0	0
	Всего обед		12,1836	11,8686	54,7689	386,6432	0,154	0,141	10,94	49,01	2,660
Полдник											
231	Сырники из творога	60	11,214	7,602	6,84	144	0,042	0,162	0,15	93,48	0,462
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,05	180	0,15
	Всего полдник		15,564	11,352	12,84	219,0	0,102	0,417	1,2	273,48	0,612
	Всего за четверг 2 неделя		37,3756	32,7768	105,1253	882,5486	0,340	0,844	16,9398	564,533	12,268

**Десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5 – часовым пребыванием в детском саду (возраст от 1 до 3 лет)
на осенне-зимний период
Вторая неделя пятница**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак 1											
180	Суп молочный с крупой геркулесовой	150	4,338	4,572	15,156	119,16	0,054	0,18	0,828	142,938	0,216
136	Чай с сахаром	150	0,3	0,075	0,06	2,1	0	0,015	0,15	14,715	1,23
1	Бутерброд с маслом	15/5	1,224	3,776	7,31	68	0,024	0,016	0	4,65	0,31
	Всего завтрак		5,862	8,423	22,526	189,26	0,078	0,211	0,978	162,303	1,756
Завтрак 2											
134	Сок фруктовый	125	0,625	0,125	12,625	57,5	0,0125	0,0125	2,5	8,75	1,75
	Всего 2 завтрак		0,625	0,125	12,625	57,5	0,0125	0,0125	2,5	8,75	1,75
обед											
181	Помидор соленый	45	0,22	0,02	0,7	4	0,002	0,004	3	2	0,16
43	Суп картофельный с рыбой	110/40	9,555	0,45	6,915	79,08	0,06	0,075	4,425	36,45	0,51
282	Котлеты из говядины	60	9,318	7,068	9,642	139,002	0,06	0,102	0,09	26,1	0,9
205	Макаронные изделия отварные с маслом	97/3	3,66	2,81	17,58	110,32	0,04	0,02	0	3,23	0,74
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0	0	0,3	23,865	0,93
147	Хлеб пшеничный	20	1,4736	0,5136	10,0464	51,4632	0	0	0	0	0
148	Хлеб ржаной	30	1,5	0,25	11,0825	47,25	0	0	0	0	0
	Всего обед		26,0566	11,1166	76,7859	515,8652	0,162	0,201	7,815	91,645	3,24
Полдник											
196	Пудинг из смеси круп	100	5,91	7,45	28,93	206,67	0,1	0,15	0,41	91,87	2,49
б/н	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,076	0,2	61,4	0,04
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,05	180	0,15
	Всего полдник		11,7	12,9	46,03	282,326	0,172	0,682	1,66	336,27	2,68
	Всего за пятницу 2 неделя		44,2436	32,5646	157,9669	1044,9512	0,4245	1,1062	12,953	598,968	9,426