

**Примерное 10-ти дневное меню  
для МБДОУ детский сад «Теремок»  
с 10,5 – часовым пребыванием**

День - понедельник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 3 лет до 7 лет

**Завтрак**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
94	200	Вермишель молочная	6,58	9,0	26,12	187,04	103,0	13,6	4,4	0,4	0,03	0,04	0,9
2	25/7	Бутерброд с маслом сливочным	2,34	7,76	14,53	139,1	9,0	7,8	26,0	0,3	37,0	0,03	0
8	200	Чай с сахаром	12,0	3,1	14,0	53,06	12,0	8,06	15,1	0,5	0	0,0004	6,0
		<b>Итого</b>	<b>20,92</b>	<b>19,86</b>	<b>54,65</b>	<b>379,74</b>	<b>124,0</b>	<b>29,46</b>	<b>45,5</b>	<b>1,2</b>	<b>37,03</b>	<b>0,07</b>	<b>6,9</b>

**2-ой завтрак**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
145	120	Фрукт	0,48	0,48	11,76	52,8	12,0	10,8	13,2	2,65	0	0,04	12,0
		<b>Итого</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>52,8</b>	<b>12,0</b>	<b>10,8</b>	<b>13,2</b>	<b>2,65</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>12,0</b>

**Обед**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
138	60	Овощи свежие или консервированные	0,48	0,06	1,56	8,0	14,4	8,4	25,2	0,36	0,04	0,02	6,0
146/147	200/11	Щи на кост/б из свежей капусты со сметаной	1,68	6,11	7,18	90,44	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,04	14,83
148	80	Суфле из отварного мяса	20,3	7,76	2,8	165,0	34,1	23,73	209,8	24,5	46,9	0,07	0,19
149	150	Каша гречневая рассыпчатая	8,6	6,12	38,64	244,0	14,82	135,8	203,93	4,56	21,0	0,21	0
14	200	Компот из сухофруктов	0,31	0,01	24,37	96,76	25,0	5,0	13,9	0,9	0	0,003	0,28
150	38	Хлеб ржаной	2,5	0,5	12,7	66,1	7,8	7,03	32,19	0,74	0	0,03	0
		<b>Итого</b>	<b>33,87</b>	<b>20,56</b>	<b>87,25</b>	<b>670,3</b>	<b>130,78</b>	<b>197,76</b>	<b>523,12</b>	<b>31,7</b>	<b>67,94</b>	<b>0,37</b>	<b>21,3</b>

**Полдник**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
114/135	100/20	Запеканка творожная со сгущенным молоком	15,0	7,56	21,02	248,73	147,0	18,2	166,3	0,6	0,08	0,04	0,47
12	200	Кисель (из концентрата плодово-ягодного)	0	0	18,0	60,0	28,92	1,6	2,9	1,13	0	0,01	0
		<b>Итого</b>	<b>15,0</b>	<b>7,56</b>	<b>39,02</b>	<b>308,73</b>	<b>175,92</b>	<b>19,8</b>	<b>169,2</b>	<b>1,73</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>0,47</b>
		<b>Всего</b>	<b>70,27</b>	<b>48,46</b>	<b>192,68</b>	<b>1411,57</b>	<b>442,7</b>	<b>257,82</b>	<b>751,02</b>	<b>37,28</b>	<b>105,05</b>	<b>0,53</b>	<b>40,67</b>

День - вторник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 3 лет до 7 лет

**Завтрак**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
152	200	Каша молочная "Дружба"	6,23	10,2	27,28	224,98	188,5	30,8	154,0	0,46	0,03	0,2	1,54
2	25/7	Бутерброд с маслом сливочным	2,34	7,76	14,53	139,1	9,0	0	2,1	0,3	28,0	0,03	0
11	180	Кофейный напиток	2,85	2,41	14,36	91,0	62,8	9,2	49,6	0,5	0	0	1,17
		<b>Итого</b>	<b>11,42</b>	<b>20,37</b>	<b>56,17</b>	<b>455,08</b>	<b>260,3</b>	<b>40,0</b>	<b>205,7</b>	<b>1,26</b>	<b>28,03</b>	<b>0,23</b>	<b>2,71</b>

**2-ой завтрак**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
5	200	Сок фруктовый	1,0	0	20,2	85,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0	0,02	4,0
		<b>Итого</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85,0</b>	<b>14,0</b>	<b>8,0</b>	<b>14,0</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>4,0</b>

**Обед**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
88	60	Икра кабачковая	1,14	5,34	4,62	71,4	5	21	40,2	0,4	0,55	0,03	4,02
154	200	Суп-Лапша домашняя на кур/б	2,05	4,43	9,3	92,6	21,08	5,73	24,12	0,35	0,01	0,02	0,32
70	230	Плов из птицы	9,45	5,85	26,88	195,15	12,0	1,4	101,0	0,4	0,03	0,04	0
16	200	Компот из сухофруктов	7,76	7,76	17,86	69,37	14,0	1,6	0	0,5	11,0	0,01	3,2
150	38	Хлеб ржаной	2,5	0,5	12,7	66,1	7,8	7,03	32,19	0,74	0	0,03	0
		<b>Итого</b>	<b>22,9</b>	<b>23,88</b>	<b>71,36</b>	<b>494,62</b>	<b>59,88</b>	<b>36,76</b>	<b>197,51</b>	<b>2,39</b>	<b>11,59</b>	<b>0,13</b>	<b>7,54</b>

**Полдник**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
155	100/10	Биточек манный	4,69	3,44	27,73	160,6	1,7	0	2,1	0,01	28,0	0	0,36
22	180	Кисель	7,2	5,76	7,56	120,6	223,0	23,0	65,0	0,18	0,02	0,23	0,54
		<b>Итого</b>	<b>11,89</b>	<b>9,2</b>	<b>35,29</b>	<b>281,2</b>	<b>224,7</b>	<b>23,0</b>	<b>67,1</b>	<b>0,19</b>	<b>28,02</b>	<b>0,23</b>	<b>0,9</b>
		<b>Всего</b>	<b>47,21</b>	<b>53,45</b>	<b>183,02</b>	<b>1315,9</b>	<b>558,88</b>	<b>107,8</b>	<b>484,31</b>	<b>6,64</b>	<b>67,91</b>	<b>0,61</b>	<b>15,15</b>

День среда

Неделя - первая

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

**Завтрак**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
102	200	Каша гречневая с молоком	6,97	10,4	25,0	222,4	184,0	72,9	305,0	1,5	0,04	0,1	0,9
2	25/7	Бутерброд с маслом сливочным	2,34	7,76	14,53	139,1	9,0	0	2,1	0,03	28	0,03	0
6	200	Какао с молоком	4,2	3,63	17,28	119,0	159,2	22,27	127,9	0,55	24	0,05	1,6
		<b>Итого</b>	<b>13,51</b>	<b>21,79</b>	<b>56,81</b>	<b>480,5</b>	<b>352,2</b>	<b>95,17</b>	<b>435,0</b>	<b>2,08</b>	<b>52,04</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>

**2-ой завтрак**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
145	120	Фрукт	0,48	0,48	11,76	52,8	12,0	10,8	13,2	2,65	0	0,04	12,0
		<b>Итого</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>52,8</b>	<b>12,0</b>	<b>10,8</b>	<b>13,2</b>	<b>2,65</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>12,0</b>

**Обед**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
138	60	Овощи свежие или консервированные	2,1	1,5	3,27	48,77	16,0	11,0	22,0	0,5	0,68	0,2	15,17
144	200	Рассольник Ленинградский со сметаной на кост/б	5,33	7,69	14,93	150,82	22,85	29,1	94,52	1,17	3,6	0,11	8,96
68	230	Картофельное пюре	19,02	17,23	20,05	322,6	40,0	18,8	166,4	3,5	0,03	0,16	9,2
19	200	Напиток лимонный	0,1	0	9,2	40,0	13,9	3,5	3,2	0,7	0	0	2,6
150	38	Хлеб ржаной	2,5	0,5	12,7	66,1	7,80	7,03	32,19	0,74	0	0,03	0
		<b>Итого</b>	<b>29,05</b>	<b>26,92</b>	<b>60,15</b>	<b>628,29</b>	<b>100,55</b>	<b>69,43</b>	<b>318,31</b>	<b>6,61</b>	<b>4,31</b>	<b>0,5</b>	<b>35,93</b>

**Полдник**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
76	80	Омлет натуральный	6,28	7,25	2,56	100,0	80,0	0	0	1,1	0	0,24	0,13
160	70	Булочка домашняя	5,72	5,24	34,01	207,67	24,6	7,44	43,7	0,43	0	0,05	0,15
8	200	Чай	12,0	3,1	14,0	53,06	4,3	23,0	7,55	0,75	0	0	0,09
150	38	Хлеб ржаной	2,5	0,5	12,7	66,1	7,80	7,03	32,19	0,74	0	0,03	0
		<b>Итого</b>	<b>26,5</b>	<b>16,09</b>	<b>63,27</b>	<b>426,83</b>	<b>116,7</b>	<b>37,47</b>	<b>83,44</b>	<b>3,02</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>0,37</b>
		<b>Всего</b>	<b>69,54</b>	<b>65,28</b>	<b>191,99</b>	<b>1588,42</b>	<b>581,45</b>	<b>212,87</b>	<b>849,95</b>	<b>14,36</b>	<b>56,35</b>	<b>1,04</b>	<b>50,8</b>

День - четверг  
Неделя – первая

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

**Завтрак**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
96	200	Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая	6,66	10,99	22,64	216,4	191,0	63,6	239,0	0,9	0,04	0,11	0,9
4	25/7/11	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	6,47	11,38	13,66	185,7	232,0	0	2,1	0,9	28	0,12	0,31
10	200	Чай с молоком	3,12	3,22	18,7	113,06	128,0	15,44	92,8	0,6	20,0	0,02	0,66
		<b>Итого</b>	<b>16,25</b>	<b>25,59</b>	<b>55,0</b>	<b>515,16</b>	<b>360,0</b>	<b>79,04</b>	<b>333,9</b>	<b>2,4</b>	<b>48,04</b>	<b>0,25</b>	<b>1,87</b>

**2-ой завтрак**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
153	200	Сок фруктовый	1,0	0	20,2	85,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0	0,02	4,0
		<b>Итого</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85,0</b>	<b>14,0</b>	<b>8,0</b>	<b>14,0</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>4,0</b>

**Обед**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
157	200/20	Суп картофельный с куриными фрикадельками	5,31	4,15	12,4	108,0	22,85	29,1	94,52	1,17	3,6	0,11	8,96
156	50	Салат из свеклы отварной	0,8	2,8	4,2	44,5	19,0	13,0	24,0	0,7	0,93	0,01	2,6
62	80	Котлета рыбная	21,7	6,23	5,17	165,27	49,0	20,5	178,0	0,3	0,8	0,01	0,03
158	150	Рис отварной	3,65	5,38	36,69	210,0	1,36	16,33	60,95	0,53	27,0	0,03	0
14	200	Компот из сухофруктов	0,31	0,01	24,37	96,76	25,0	5,4	14,0	0,9	0	0,003	0,28
150	38	Хлеб ржаной	2,5	0,5	12,7	66,1	7,8	7,03	32,19	0,74	0	0,03	0
		<b>Итого</b>	<b>34,27</b>	<b>19,07</b>	<b>95,53</b>	<b>690,63</b>	<b>125,01</b>	<b>91,36</b>	<b>403,66</b>	<b>4,34</b>	<b>32,33</b>	<b>0,193</b>	<b>11,87</b>

**Полдник**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
151	170	Запеканка творожная с вермишелью	11,48	12,95	30,9	208,25	128,92	20,48	154,16	0,72	24,8	0,07	1,7
12	200	Кисель(из концентрата плодово-ягодного)	0	0	18,0	60,0	20,92	1,6	2,9	1,13	0	0,01	0
		<b>Итого</b>	<b>11,48</b>	<b>12,95</b>	<b>48,9</b>	<b>268,25</b>	<b>149,84</b>	<b>22,08</b>	<b>157,06</b>	<b>1,85</b>	<b>24,8</b>	<b>0,08</b>	<b>1,7</b>
		<b>Всего</b>	<b>63,0</b>	<b>57,61</b>	<b>219,63</b>	<b>1559,04</b>	<b>648,85</b>	<b>200,48</b>	<b>908,62</b>	<b>11,39</b>	<b>105,17</b>	<b>0,543</b>	<b>19,44</b>



День – пятница  
Неделя – первая

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

**Завтрак**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
98	200	Каша молочная рисовая молочная	6,98	10,4	25,0	222,38	184,0	1,5	121,0	1,0	0	0,1	0,9
4	25/7/11	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	4,47	11,38	13,66	185,7	232,0	0,9	0,12	0,09	0,03	0,12	0,31
8	200	Чай с сахаром	12,0	3,1	14,0	53,06	12,0	23,30	151,0	0,5	0,04	0,0004	6,0
		<b>Итого</b>	<b>23,45</b>	<b>24,88</b>	<b>52,66</b>	<b>461,14</b>	<b>428,0</b>	<b>25,2</b>	<b>272,12</b>	<b>1,59</b>	<b>0,07</b>	<b>0,22</b>	<b>7,21</b>

**2-ой завтрак**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
145	120	Фрукт	0,48	0,48	11,76	52,8	12,0	10,8	13,2	2,65	0	0,04	12,0
		<b>Итого</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>52,8</b>	<b>12,0</b>	<b>10,8</b>	<b>13,2</b>	<b>2,65</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>12,0</b>

**Обед**

138	60	Овощи свежие или консервированные	0,48	0,06	1,56	8,0	14,4	8,4	25,2	0,36	0,04	0,02	6,0
26	200	Борщ со сметаной	1,95	2,13	10,53	70,0	44,0	21,0	42,6	8,4	0	0,04	9,98
72/73	70/30	Котлета мясная с соусом	11,54	12,57	8,1	191,73	17,6	8,8	20,13	1,79	12,9	0,06	7,83
16	200	Компот из свежих ягод и фруктов	7,76	7,76	17,86	69,37	14,0	1,6	0	0,5	11,0	0,01	3,2
150	38	Хлеб ржаной	2,5	0,5	12,7	66,1	7,80	7,03	32,19	0,74	0	0,03	0
48	150	Картофельное пюре	3,39	4,69	27,66	128,92	56,0	27,75	86,6	0,8	25,5	0,1	3,34
		<b>Итого</b>	<b>27,62</b>	<b>27,71</b>	<b>78,41</b>	<b>534,12</b>	<b>153,8</b>	<b>74,58</b>	<b>206,72</b>	<b>12,59</b>	<b>49,44</b>	<b>0,26</b>	<b>30,35</b>

**Полдник**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
143	80	Пирожки с повидлом	5,91	5,36	42,78	243,39	24,6	7,44	43,70	0,43	0	0,05	0,15
22	180	Йогурт	7,2	5,76	7,56	120,6	223,0	23,0	65,0	0,18	0,02	0,04	0,54
		<b>Итого</b>	<b>13,11</b>	<b>11,12</b>	<b>50,34</b>	<b>364,0</b>	<b>247,6</b>	<b>30,44</b>	<b>108,7</b>	<b>0,61</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>	<b>0,69</b>
		<b>Всего</b>	<b>64,66</b>	<b>64,19</b>	<b>193,17</b>	<b>1412,06</b>	<b>841,4</b>	<b>141,02</b>	<b>600,74</b>	<b>17,44</b>	<b>49,53</b>	<b>0,61</b>	<b>50,25</b>

День – понедельник

Неделя -вторая

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

**Завтрак**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
92	200	Каша молочная манная с маслом	5,86	9,95	26,8	221,38	182,0	13,6	4,4	0,4	0,03	0,04	0,9
4	25/7/11	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	6,47	11,38	13,66	185,7	232,0	0	2,1	0,9	28,0	0,12	0,31
10	200	Чай с молоком	3,12	3,22	18,7	113,06	128,0	21,0	138,0	0,6	0,03	0,02	0,66
		<b>Итого</b>	<b>15,45</b>	<b>24,55</b>	<b>59,16</b>	<b>520,14</b>	<b>542,0</b>	<b>34,6</b>	<b>144,5</b>	<b>1,9</b>	<b>28,06</b>	<b>0,18</b>	<b>1,87</b>

**2-ой завтрак**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
5	200	Сок фруктовый	1,0	0	20,2	85,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0	0,02	4,0
		<b>итого</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85,0</b>	<b>14,0</b>	<b>8,0</b>	<b>14,0</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>4,0</b>

**Обед**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
138	60	Овощи свежие или консервированные	0,48	0,06	1,56	8,0	14,4	8,4	25,2	0,36	0,04	0,02	6,0
24	200	Суп картофельной с макаронными изделиями на кур/б	2,22	1,88	13,98	89,78	29,0	32,6	107,3	0,7	0,84	0,06	4,58
136	70	Рыба с тушен. овощами	7,04	3,56	1,92	70,0	23,36	25,9	94,3	0,41	0,5	0,051	2,26
48	150	Картофельное пюре	3,39	4,69	27,66	128,92	56,0	28,7	83,4	0,8	0,04	0,1	3,34
14	200	Компот из сухофруктов	0,31	0,01	24,37	96,76	25,0	34,0	27,6	0,9	0,02	0,003	0,28
150	38	Хлеб ржаной	2,5	0,5	12,7	66,1	7,8	7,03	32,19	0,74	0	0,03	0
		<b>Итого</b>	<b>15,94</b>	<b>10,7</b>	<b>82,19</b>	<b>459,56</b>	<b>155,56</b>	<b>136,63</b>	<b>369,99</b>	<b>3,91</b>	<b>1,44</b>	<b>0,264</b>	<b>16,46</b>

**Полдник**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
89	130	Винегрет	2,11	3,29	12,19	91,0	12,0	9,7	21,0	0,4	72,9	0,01	2,26
90	40	Яйцо	5,08	4,6	0,28	63,0	22,0	4,8	76,8	1,0	100,0	0,03	0
150	38	Хлеб	2,5	0,5	12,7	66,1	7,8	7,03	32,19	0,74	0	0,03	0
8	200	Чай	12,0	3,1	14,0	53,06	12,0	23,3	151,0	0,5	0,04	0,0004	6,0
		<b>Итого</b>	<b>21,69</b>	<b>11,49</b>	<b>39,17</b>	<b>273,16</b>	<b>53,8</b>	<b>44,83</b>	<b>281,0</b>	<b>2,64</b>	<b>172,94</b>	<b>0,07</b>	<b>8,3</b>
		<b>Всего</b>	<b>54,08</b>	<b>46,74</b>	<b>200,72</b>	<b>1337,86</b>	<b>765,36</b>	<b>224,06</b>	<b>809,5</b>	<b>11,25</b>	<b>202,44</b>	<b>0,534</b>	<b>30,63</b>

День – вторник

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

**Завтрак**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
104	200	Каша молочная пшенная	6,76	10,4	25,87	224,9	5,0	33,8	165,0	0,7	0,04	0,09	0,9
20	200	Чай с лимоном	0,15	0,04	6,17	22,8	12,0	23,3	151,0	0,5	0,04	0,0004	6,0
4	25/7/11	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	6,47	11,38	13,66	185,7	232,0	0	2,1	0,9	28,0	0,12	0,31
		<b>Итого</b>	<b>13,38</b>	<b>21,82</b>	<b>45,7</b>	<b>433,4</b>	<b>249,0</b>	<b>57,1</b>	<b>318,1</b>	<b>2,1</b>	<b>28,08</b>	<b>0,2104</b>	<b>7,21</b>

**2-ой завтрак**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
145	120	Фрукт	0,48	0,48	11,76	52,8	12,0	10,8	13,2	2,65	0	0,04	12,0
		<b>Итого</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>52,8</b>	<b>12,0</b>	<b>10,8</b>	<b>13,3</b>	<b>2,65</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>12,0</b>

**Обед**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				А	В1	С
							Са	Mg	Р	Fe			
88	60	Икра кабачковая	1,14	5,34	4,62	71,4	5,0	21,0	40,2	0,4	0,55	0,01	4,02
38/134	200/15	Суп гороховый с сухариками на кост/б	4,49	2,68	30,68	257,2	53,0	28,5	73,3	2,43	0,96	0,65	4,3
74	200	Голубцы ленивые со сметаной	14,12	9,04	20,26	219,0	60,0	44,1	177,1	1,63	29,0	0,08	20,03
14	200	Компот из кураги	0,31	0,01	24,37	96,76	25,0	10,5	14,6	0,9	0,02	0,003	0,28
150	38	Хлеб ржаной	2,5	0,5	12,7	66,1	7,8	7,03	32,19	0,74	0	0,03	0
		<b>Итого</b>	<b>22,56</b>	<b>17,57</b>	<b>92,63</b>	<b>710,46</b>	<b>150,8</b>	<b>111,13</b>	<b>337,39</b>	<b>6,1</b>	<b>30,53</b>	<b>0,773</b>	<b>28,63</b>

**Полдник**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Са	Mg	Р	Fe	А	В1	С
153	100/10	Оладьи с повидлом	9,05	11,37	49,1	336,0	101,3	38,4	142,2	1,57	40,0	0,18	0,44
124	180	Молоко	5,22	4,5	8,64	97,2	216,0	30,7	191,0	0,2	0,04	0,07	2,34
		<b>Итого</b>	<b>14,27</b>	<b>15,87</b>	<b>57,74</b>	<b>433,2</b>	<b>317,3</b>	<b>69,1</b>	<b>333,2</b>	<b>1,77</b>	<b>40,04</b>	<b>0,25</b>	<b>2,78</b>
		<b>Всего</b>	<b>50,69</b>	<b>55,74</b>	<b>207,83</b>	<b>1629,86</b>	<b>729,1</b>	<b>248,13</b>	<b>991,99</b>	<b>12,62</b>	<b>98,65</b>	<b>1,273</b>	<b>50,62</b>

День – среда

Неделя – вторая

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

**Завтрак**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
46	200	Макароны отварные с маслом сливочным и сахаром	5,9	8,11	31,29	229,76	7,0	9,3	47,88	0,8	0,05	0,06	0
6	200	Какао с молоком	4,2	3,63	17,28	119,0	159,2	22,27	127,9	0,55	24,0	0,05	1,6
2	25/7	Бутерброд с маслом сливочным	2,34	7,76	14,53	139,1	9,0	7,8	26,0	0,3	37,0	0,03	0
		<b>Итого</b>	<b>12,44</b>	<b>19,5</b>	<b>63,1</b>	<b>487,86</b>	<b>175,2</b>	<b>39,37</b>	<b>201,78</b>	<b>1,65</b>	<b>61,05</b>	<b>0,14</b>	<b>1,6</b>

**2-ой завтрак**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
5	200	Сок фруктовый	1,0	0	20,2	85,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0	0,02	4,0
		<b>Итого</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85,0</b>	<b>14,0</b>	<b>8,0</b>	<b>14,0</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>

**Обед**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
138	60	Овощи свежие или консервированные	0,5	0,06	1,6	8,4	14,4	8,4	25,2	0,4	0,04	0,02	6,0
161	200/8	Суп из овощей со сметаной на кост/б	2,4	3,44	12,33	94,3	45,71	25,27	59,52	0,03	0,37	0,09	12,17
166	100/30	Ежи с вермишелью мясные в томатном соусе	13,5	13,9	17,3	246,7	28,8	25,2	133,8	2,0	0	0	1,5
16	200	Компот из свежих яблок	7,76	7,76	17,86	69,37	14,0	8,0	14,0	0,5	0	0,01	3,2
150	38	Хлеб ржаной	2,5	0,5	12,7	66,1	7,8	7,03	32,19	0,74	0	0,03	0
		<b>Итого</b>	<b>26,66</b>	<b>25,66</b>	<b>61,79</b>	<b>485,77</b>	<b>110,71</b>	<b>73,9</b>	<b>264,71</b>	<b>3,67</b>	<b>0,41</b>	<b>0,15</b>	<b>22,87</b>

**Полдник**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
159	140/20	Сырники с соусом сметанным сладким	22,32	15,19	15,91	278,4	186,72	27,3	242,0	0,89	0,12	0,07	0,31
12	200	Кисель(из концентрата плодово-ягодного)	0	0	18,0	60,0	20,92	1,6	2,9	1,13	0	0,01	0
		<b>Итого</b>	<b>22,32</b>	<b>15,19</b>	<b>33,91</b>	<b>338,4</b>	<b>207,64</b>	<b>28,9</b>	<b>244,9</b>	<b>2,02</b>	<b>0,12</b>	<b>0,08</b>	<b>0,31</b>
		<b>Всего</b>	<b>62,42</b>	<b>60,35</b>	<b>179,0</b>	<b>1397,03</b>	<b>507,55</b>	<b>150,17</b>	<b>725,39</b>	<b>10,14</b>	<b>61,58</b>	<b>0,39</b>	<b>28,78</b>



День - четверг

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

**Завтрак**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
102	200	Каша гречневая молочная	6,97	10,4	25,0	222,4	184,0	72,9	305,0	1,5	0,04	0,1	0,9
2	25/7	Бутерброд с маслом сливочным	2,34	7,76	14,53	139,1	9,0	7,8	26,0	0,3	37,0	0,03	0
11	180	Кофейный напиток	2,85	2,41	14,36	91,0	12,0	23,3	151,0	0,5	0,04	0	1,17
		<b>Итого</b>	<b>12,16</b>	<b>20,57</b>	<b>53,89</b>	<b>452,5</b>	<b>205,0</b>	<b>104,0</b>	<b>482,0</b>	<b>2,3</b>	<b>37,08</b>	<b>0,13</b>	<b>2,07</b>

**2-ой завтрак**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
145	120	Фрукт	0,48	0,48	11,76	52,8	12,0	10,8	13,2	2,65	0	0,04	12,0
		<b>Итого</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>52,8</b>	<b>12,0</b>	<b>10,8</b>	<b>13,2</b>	<b>2,65</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>12,0</b>

### Обед

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
156	50	Салат из свеклы отварной	0,8	2,8	4,2	44,5	19,0	11,0	22,0	0,7	0,68	0,01	2,9
162	200	Суп харчо на кур/б со сметаной	2,0	5,12	16,93	121,8	24,95	26,33	63,3	0,93	0	0,1	7,54
60	230	Картофельная запеканка с отварным мясом	17,92	17,55	14,56	318,46	26,0	30,1	154,2	3,2	0,3	0,16	9,8
19	200	Напиток лимонный	0,1	0	9,2	40,0	13,9	3,5	3,2	0,2	0	0	2,6
150	38	Хлеб ржаной	2,5	0,5	12,7	66,1	7,8	7,03	32,19	0,74	0	0,03	0
		<b>Итого</b>	<b>23,32</b>	<b>25,97</b>	<b>57,59</b>	<b>590,86</b>	<b>91,65</b>	<b>77,96</b>	<b>274,89</b>	<b>5,77</b>	<b>0,98</b>	<b>0,3</b>	<b>22,84</b>

### Полдник

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
76	80	Омлет натуральный	6,28	7,25	2,56	100,0	80,0	13,49	35,26	1,1	0,22	0,03	0,13
8	200	Чай	12,0	3,1	14,0	53,06	12,0	23,3	20,0	0,5	0,04	0	6,0
150	38	Хлеб ржаной	2,5	0,5	12,7	66,1	7,8	7,03	32,19	0,74	0	0,03	0
163	50	Печенье	3,8	4,9	37,2	208,5	11,2	14,2	38,3	0,7	7,0	0,07	0
		<b>Итого</b>	<b>24,58</b>	<b>15,75</b>	<b>66,46</b>	<b>427,66</b>	<b>111,0</b>	<b>58,02</b>	<b>122,75</b>	<b>3,04</b>	<b>7,26</b>	<b>0,13</b>	<b>6,13</b>
		<b>Всего</b>	<b>60,54</b>	<b>62,77</b>	<b>189,7</b>	<b>1523,82</b>	<b>419,65</b>	<b>250,78</b>	<b>892,84</b>	<b>13,76</b>	<b>45,32</b>	<b>0,6</b>	<b>43,04</b>

День - пятница

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

**Завтрак**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
96	150	Каша овсяная «Геркулесовая»	6,66	10,99	22,64	216,4	191,0	63,6	239,0	0,9	0,04	0,11	0,9
2	25/7	Бутерброд с маслом сливочным	2,34	7,76	14,53	139,1	9,0	7,8	26,0	0,3	37,0	0,03	0
8	180	Чай	12,0	3,1	14,0	53,06	12,0	23,3	20,0	0	0,04	0	6,0
<b>Итого</b>			<b>21,0</b>	<b>21,85</b>	<b>51,17</b>	<b>408,56</b>	<b>212,0</b>	<b>94,7</b>	<b>285,0</b>	<b>1,2</b>	<b>37,08</b>	<b>0,14</b>	<b>6,9</b>

**2-ой завтрак**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
5	200	Сок фруктовый	1,0	0	20,2	85,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0	0,02	4,0
<b>Итого</b>			<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>85,0</b>	<b>14,0</b>	<b>8,0</b>	<b>14,0</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>4,0</b>

**Обед**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
164	50	Салат из белокочанной капусты	1,1	5,1	4,6	68,0	14,4	8,4	25,2	0,4	0,04	0,02	12,8
32	200	Суп рыбный	24,64	2,66	13,19	194,1	70,0	13,46	46,73	0,9	0,37	0,1	7,3
125	80/40	Гуляш из курицы	20,6	16,3	5,24	250,0	37,2	34,8	163,7	1,58	20,0	0,05	1,11
46	150	Макароны отварные	5,9	8,11	31,29	229,76	7,0	9,3	47,88	0,8	0,05	0,06	0
14	200	Компот из сухофруктов	0,31	0,01	24,37	96,76	25,0	34,0	27,6	0,9	0,02	0,003	0,28
150	38	Хлеб ржаной	2,5	0,5	12,7	66,1	7,8	7,03	32,19	0,74	0	0,03	0
		<b>Итого</b>	<b>55,05</b>	<b>32,68</b>	<b>91,39</b>	<b>904,72</b>	<b>161,4</b>	<b>106,99</b>	<b>343,3</b>	<b>5,32</b>	<b>20,48</b>	<b>0,263</b>	<b>21,49</b>

**Полдник**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
160	70	Булочка домашняя	5,72	5,24	34,01	207,67	24,6	7,44	43,7	0,43	0	0,05	0,15
22	180	Йогурт	7,2	5,76	7,56	120,6	223,0	23,0	65,0	0,18	0,02	0,04	0,54
		<b>Итого</b>	<b>12,92</b>	<b>11,0</b>	<b>41,57</b>	<b>328,27</b>	<b>247,6</b>	<b>30,44</b>	<b>108,7</b>	<b>0,61</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>	<b>0,69</b>
		<b>Всего</b>	<b>84,97</b>	<b>65,53</b>	<b>204,33</b>	<b>1726,55</b>	<b>635,0</b>	<b>240,13</b>	<b>751,0</b>	<b>9,93</b>	<b>57,58</b>	<b>0,513</b>	<b>33,08</b>

