

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

День - понедельник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 1.5 лет до 3 лет

**Завтрак**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
93	150	Вермишель молочная	4,95	6,75	27,0	140,28	79,0	10,6	3,4	0,3	0,02	0,03	0,67
1	20/5	Бутерброд с маслом сливочным	1,58	5,24	9,81	93,87	6,0	5,7	20,0	0,2	0,03	0,02	0
7	150	Чай с сахаром	9,0	2,3	10,5	39,8	9,0	6,06	12,1	0,4	0	0	4,5
		<b>Итого</b>	<b>15,53</b>	<b>14,29</b>	<b>47,31</b>	<b>273,95</b>	<b>94,0</b>	<b>22,36</b>	<b>35,5</b>	<b>0,9</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>5,17</b>

**2-ой завтрак**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
145	100	Фрукт	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	9,0	11,0	2,2	0	0,03	10,0
		<b>Итого</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>10,0</b>	<b>9,0</b>	<b>11,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>10,0</b>

**Обед**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
137	40	Овощи свежие или консервированные	1,4	1,0	2,18	32,51	11,0	8,4	25,2	0,3	0,04	0,14	10,11
146/147	150/7	Щи на кост/б из свежей капусты со сметаной	1,23	4,33	5,34	65,28	28,7	14,8	31,4	0,48	0	0,03	11,12
148	60	Суфле из отварного мяса	15,2	5,82	2,1	124,0	25,57	17,8	157,4	18,4	35,2	0,05	0,14
149	120	Каша гречневая рассыпчатая	6,88	4,87	30,91	195,0	11,86	108,7	163,14	3,65	16,8	0,17	0
13	150	Компот из сухофруктов	0,23	0,01	18,28	72,57	18,0	4,0	11,9	0,7	0	0,002	0,21
150	30	Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52,2	7,8	7,03	32,19	0,74	0	0,03	0
		<b>Итого</b>	<b>26,94</b>	<b>16,43</b>	<b>68,81</b>	<b>541,56</b>	<b>102,93</b>	<b>160,73</b>	<b>421,23</b>	<b>24,27</b>	<b>52,04</b>	<b>0,422</b>	<b>21,58</b>

**Полдник**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
113/135	90 /20	Запеканка творожная со сгущенным молоком	13,64	10,03	20,03	230,4	132,0	16,2	156,3	0,5	0,07	0,02	0,44
12	150	Кисель (из концентрата плодово-ягодного)	0	0	13,5	46,5	14,92	0,8	2,1	0,9	0	0,01	0
		<b>Итого</b>	<b>13,64</b>	<b>10,03</b>	<b>33,53</b>	<b>276,9</b>	<b>146,92</b>	<b>17,0</b>	<b>158,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,44</b>
		<b>Всего</b>	<b>56,51</b>	<b>41,15</b>	<b>159,45</b>	<b>1136,41</b>	<b>353,85</b>	<b>209,09</b>	<b>626,13</b>	<b>28,77</b>	<b>52,16</b>	<b>0,532</b>	<b>37,19</b>

День - вторник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 1,5 лет до 3 лет

**Завтрак**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
152	150	Каша молочная "Дружба"	5,32	8,64	23,34	191,72	163,25	27,8	141,0	0,42	0,02	0,09	1,34
1	20/5	Бутерброд с маслом сливочным	1,58	5,24	9,81	93,87	6,0	5,7	20,0	0,2	0,03	0,03	0
11	150	Кофейный напиток	2,34	2,0	10,63	70,0	57,8	6,2	40,6	0,3	0	0	0,98
		<b>Итого</b>	<b>9,24</b>	<b>15,88</b>	<b>43,78</b>	<b>355,59</b>	<b>227,05</b>	<b>39,7</b>	<b>201,6</b>	<b>0,92</b>	<b>0,05</b>	<b>0,12</b>	<b>2,32</b>

**2-ой завтрак**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
5	150	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	Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
87	40	Икра кабачковая	0,76	3,56	3,08	47,6	5,0	19,0	37,2	0,3	0,46	0,01	2,8
154	150	Суп-Лапша домашняя на кур/б	1,6	3,45	7,9	88,4	18,08	4,73	18,12	0,21	0,01	0,01	0,28
69	180	Плов из птицы	7,4	4,58	21,04	152,73	8,0	1,0	96,0	0,3	0,02	0,03	0
15	150	Компот из сухофруктов	5,82	5,82	13,39	52,03	11,0	0,8	0	0,4	9,0	0,004	2,4
150	30	Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52,2	7,8	7,03	32,19	0,74	0	0,03	0
		<b>Итого</b>	<b>17,58</b>	<b>17,81</b>	<b>55,41</b>	<b>392,96</b>	<b>49,88</b>	<b>32,56</b>	<b>183,51</b>	<b>1,95</b>	<b>9,49</b>	<b>0,084</b>	<b>5,48</b>

**Полдник**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
155	80/10	Биточек манный	3,8	2,8	22,7	131,4	0,8	0	9,4	0,001	25,0	0	0,29
21	150	Кисель	6,0	4,8	6,3	100,5	186,0	20,0	56,0	0,15	0,01	0,03	0,5
		<b>Итого</b>	<b>9,8</b>	<b>7,6</b>	<b>29,0</b>	<b>231,9</b>	<b>186,8</b>	<b>20,0</b>	<b>65,4</b>	<b>0,151</b>	<b>25,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,79</b>
		<b>Всего</b>	<b>37,62</b>	<b>41,29</b>	<b>148,39</b>	<b>1065,45</b>	<b>477,73</b>	<b>100,26</b>	<b>464,51</b>	<b>5,821</b>	<b>34,55</b>	<b>0,254</b>	<b>12,59</b>

День среда

Неделя - первая

Возрастная категория - с 1,5 до 3 лет

**Завтрак**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
101	150	Каша гречневая с молоком	5,23	7,8	18,75	166,8	138,0	61,9	280,0	1,1	0,03	0,07	0,67
1	20/5	Бутерброд с маслом сливочным	1,58	5,24	9,81	93,87	6,0	5,7	20,0	0,2	0,03	0,02	0
6	150	Какао с молоком	3,15	2,72	12,96	89,0	114,7	16,7	95,9	0,41	18,0	0,04	1,2
		<b>Итого</b>	<b>9,96</b>	<b>15,76</b>	<b>41,52</b>	<b>349,67</b>	<b>258,7</b>	<b>84,3</b>	<b>395,9</b>	<b>1,71</b>	<b>18,06</b>	<b>0,13</b>	<b>1,87</b>

**2-ой завтрак**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
145	100	Фрукт	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	9,0	11,0	2,2	0	0,03	10,0
		<b>Итого</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>10,0</b>	<b>9,0</b>	<b>11,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>10,0</b>

**Обед**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
144	150	Рассольник Ленинградский со сметаной на кост/б	4,34	5,85	11,16	114,94	16,3	17,45	49,3	0,5	0,3	1,2	10,6
67	180	Картофельное пюре	14,89	13,48	15,7	252,45	32,0	65,7	337,0	2,8	24,0	0,13	7,2
137	40	Овощи свежие или консервированные	1,4	1,0	2,18	32,51	11,0	8,4	25,2	0,3	0,04	0,14	10,11
19	150	Напиток лимонный	0,08	0	7,9	37,4	11,9	2,1	2,2	0,4	0	0	2,1
150	30	Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52,2	7,8	7,03	32,19	0,74	0	0,03	0
		<b>Итого</b>	<b>22,71</b>	<b>20,73</b>	<b>46,94</b>	<b>489,5</b>	<b>79,0</b>	<b>100,68</b>	<b>445,89</b>	<b>4,74</b>	<b>24,34</b>	<b>1,5</b>	<b>30,01</b>

**Полдник**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
75	60	Омлет натуральный	4,71	5,44	1,92	75,0	60,0	2,1	11,0	0,8	0	0,02	0,13
160	60	Булочка домашняя	5,05	5,06	29,34	184,83	21,6	5,44	38,7	0,33	0	0,03	0,12
7	150	Чай	9,0	2,3	10,5	39,8	9,0	6,06	12,1	0,4	0	0	4,5
150	30	Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52,2	7,8	7,03	32,19	0,74	0	0,03	0
		<b>Итого</b>	<b>20,76</b>	<b>13,2</b>	<b>51,76</b>	<b>351,83</b>	<b>98,4</b>	<b>20,63</b>	<b>93,99</b>	<b>2,27</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>4,75</b>
		<b>Всего</b>	<b>53,83</b>	<b>50,09</b>	<b>150,02</b>	<b>1235,0</b>	<b>446,1</b>	<b>214,61</b>	<b>946,78</b>	<b>10,92</b>	<b>42,4</b>	<b>1,74</b>	<b>46,63</b>

День - четверг

Неделя - первая

Возрастная категория - с 1,5 до 3 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
95	150	Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая	4,99	8,24	16,98	162,33	143,0	58,6	200,0	0,7	0,03	0,08	0,67
3	20/5/7,5	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	4,38	7,7	9,24	125,6	157,0	6,0	23,0	0,6	0,01	0,08	0,21
9	150	Чай с молоком	2,34	2,34	14,02	84,8	96,0	11,44	15,8	0,5	0	0,01	0,49
		<b>Итого</b>	<b>11,71</b>	<b>18,28</b>	<b>40,24</b>	<b>372,73</b>	<b>396,0</b>	<b>76,04</b>	<b>238,8</b>	<b>1,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,17</b>	<b>1,37</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	150	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
156	30	Салат из свеклы отварной	0,5	1,7	2,5	26,7	16,5	9,0	19,0	0,5	0,61	0,001	1,7
157	150/15	Суп картофельный с куриными фрикадельками	3,98	3,11	9,27	81,0	17,14	21,83	70,89	0,88	2,7	0,08	6,72
61	60	Котлета рыбная	16,27	4,67	3,88	123,95	37,0	15,8	145,4	0,2	0,02	0,01	0,02
158	120	Рис отварной	2,92	4,3	29,35	168,0	1,09	13,07	48,76	0,42	21,6	0,02	0
13	150	Компот из сухофруктов	0,23	0,01	18,28	72,57	18,0	4,0	11,9	0,7	0	0,002	0,21
150	30	Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52,2	7,8	7,03	32,19	0,74	0	0,03	0
		<b>Итого</b>	<b>25,9</b>	<b>14,19</b>	<b>73,28</b>	<b>524,42</b>	<b>97,53</b>	<b>70,73</b>	<b>328,14</b>	<b>3,44</b>	<b>24,93</b>	<b>0,143</b>	<b>8,65</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	130	Запеканка творожная с вермишелью	8,8	9,9	24,0	159,25	116,92	17,48	124,16	0,42	20,8	0,05	1,3
12	150	Кисель(из концентрата плодово-ягодного)	0	0	13,5	46,5	14,92	0,8	2,1	0,9	0	0,01	0
		<b>Итого</b>	<b>8,8</b>	<b>9,9</b>	<b>37,5</b>	<b>205,75</b>	<b>131,84</b>	<b>18,28</b>	<b>126,26</b>	<b>1,32</b>	<b>20,8</b>	<b>0,06</b>	<b>1,3</b>
		<b>Всего</b>	<b>47,41</b>	<b>42,37</b>	<b>171,22</b>	<b>1187,9</b>	<b>639,37</b>	<b>173,05</b>	<b>707,2</b>	<b>9,36</b>	<b>45,77</b>	<b>0,393</b>	<b>15,32</b>



День- пятница

Неделя - первая

Возрастная категория - с 1,5 до 3 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
97	150	Каша молочная рисовая молочная	5,23	7,8	18,76	166,78	138,0	1,2	113,00	0,8	0	0,08	0,18
3	20/5/7,5	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	4,38	7,7	9,24	125,6	157,0	6,0	23,0	0,6	0,01	0,08	0,21
7	150	Чай с сахаром	9,0	2,3	10,5	39,8	9,0	6,06	12,1	0,4	0	0	4,5
		<b>Итого</b>	<b>18,61</b>	<b>17,8</b>	<b>38,5</b>	<b>332,18</b>	<b>304,0</b>	<b>13,26</b>	<b>148,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>	<b>4,89</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	100	Фрукт	0,	0,4	9,8	44,0	10,0	9,0	11,0	2,2	0	0,03	10,0
		<b>Итого</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>10,0</b>	<b>9,0</b>	<b>11,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>10,0</b>

**Обед**

137	40	Овощи свежие или консервированные	1,4	1,0	2,18	32,51	11,0	8,4	25,2	0,3	0,04	0,14	10,11
25	150/7	Борщ со сметаной на кост/б	1,46	1,6	7,9	52,5	33,0	15,75	31,95	6,3	0	0,03	7,48
71/73	60/30	Котлета мясная с соусом	9,94	11,08	7,49	169,53	14,6	38,7	149,27	1,59	76,22	0,05	1,22
15	150	Компот из свежих я год и фруктов	5,82	5,82	13,39	52,03	11,0	1,0	0	0,4	8,0	0,004	2,4
150	30	Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52,2	7,8	7,03	32,19	0,74	0	0,03	0
47	120	Картофельное пюре	2,71	3,76	6,8	103,15	44,0	22,2	69,28	0,6	20,4	0,08	2,68
		<b>Итого</b>	<b>23,33</b>	<b>23,66</b>	<b>47,76</b>	<b>409,89</b>	<b>121,4</b>	<b>93,08</b>	<b>307,89</b>	<b>9,93</b>	<b>104,66</b>	<b>0,334</b>	<b>23,89</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	70	Пирожки с повидлом	5,22	5,18	34,86	208,05	21,6	5,67	39,7	0,24	0	0,03	0,12
21	150	Йогурт	6,0	4,8	6,3	100,5	186,0	20,0	56,0	0,15	0,01	0,03	0,5
		<b>Итого</b>	<b>11,22</b>	<b>9,98</b>	<b>41,16</b>	<b>308,55</b>	<b>207,6</b>	<b>25,67</b>	<b>95,7</b>	<b>0,39</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,62</b>
		<b>Всего</b>	<b>53,56</b>	<b>51,84</b>	<b>137,22</b>	<b>1094,62</b>	<b>643,0</b>	<b>141,01</b>	<b>562,69</b>	<b>14,32</b>	<b>104,68</b>	<b>0,584</b>	<b>39,4</b>

День – понедельник

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 1,5 до 3 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
91	150	Каша молочная манная с маслом	4,39	7,46	20,11	166,0	121,0	10,6	2,9	0,3	0,02	0,03	0,67
3	20/5/7,5	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	4,38	7,7	9,24	125,6	157,0	6,0	23,0	0,6	0,01	0,08	0,21
9	150	Чай с молоком	2,34	2,34	14,02	84,8	96,0	11,44	15,8	0,5	0	0,01	0,49
		<b>Итого</b>	<b>11,11</b>	<b>17,5</b>	<b>43,37</b>	<b>376,4</b>	<b>374,0</b>	<b>28,04</b>	<b>41,7</b>	<b>1,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,12</b>	<b>1,37</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	150	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		
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
137	40	Овощи свежие или консервированные	1,4	1,0	2,18	32,51	11,0	8,4	25,2	0,3	0,04	0,14	10,11
23	150	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур/б	1,67	1,41	10,49	67,35	22,0	27,6	99,3	0,5	0,44	0,05	0,03
136	60	Рыба с тушен. овощами	5,94	3,42	1,54	61,0	18,6	22,7	86,3	0,4	0,1	0,05	1,13
47	120	Картофельное пюре	2,71	3,76	6,8	103,15	44,0	22,2	69,28	0,6	20,4	0,08	2,68
13	150	Компот из сухофруктов	0,23	0,01	18,28	72,57	18,0	4,0	11,9	0,7	0	0,002	0,21
150	30	Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52,2	7,8	7,03	32,19	0,74	0	0,03	0
		<b>Итого</b>	<b>13,95</b>	<b>10,0</b>	<b>49,29</b>	<b>388,78</b>	<b>121,4</b>	<b>91,93</b>	<b>324,17</b>	<b>3,24</b>	<b>20,98</b>	<b>0,352</b>	<b>14,16</b>

**Полдник**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
89	110	Винегрет	1,8	3,24	10,48	82,02	24,4	19,2	44,0	0,8	140,6	0,04	4,52
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	30	Хлеб	2,0	0,4	10,0	52,2	7,8	7,03	32,19	0,74	0	0,03	0
7	150	Чай	9,0	2,3	10,5	39,8	9,0	6,06	12,1	0,4	0	0	4,5
		<b>Итого</b>	<b>17,88</b>	<b>10,54</b>	<b>31,26</b>	<b>237,02</b>	<b>63,2</b>	<b>37,09</b>	<b>165,09</b>	<b>2,94</b>	<b>240,6</b>	<b>0,1</b>	<b>9,02</b>
		<b>Всего</b>	<b>43,94</b>	<b>38,04</b>	<b>144,12</b>	<b>1087,2</b>	<b>572,6</b>	<b>165,06</b>	<b>544,96</b>	<b>9,58</b>	<b>261,61</b>	<b>0,592</b>	<b>28,55</b>

День- вторник

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 1,5 до 3 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
103	150	Каша молочная пшеничная	5,07	7,8	19,4	168,7	9,0	27,8	149,0	0,5	0,03	0,07	0,67
20	180	Чай с лимоном	0,11	0,02	5,11	18,58	12,8	2,2	4,0	0,32	0	0	2,83
3	20/5/7,5	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	4,38	7,7	9,24	125,6	157,0	6,0	23,0	0,6	0,01	0,08	0,21
		<b>Итого</b>	<b>9,56</b>	<b>15,52</b>	<b>33,75</b>	<b>312,88</b>	<b>178,8</b>	<b>36,0</b>	<b>176,0</b>	<b>1,42</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>3,71</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	100	Фрукт	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	9,0	11,0	2,2	0	0,03	10,0
		<b>Итого</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>10,0</b>	<b>9,0</b>	<b>11,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>10,0</b>

**Обед**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				А	В1	С
							Са	Мg	Р	Fe			
87	40	Икра кабачковая	0,76	3,56	3,08	47,6	16,0	16,9	32,2	0,3	0,34	0,01	2,8
37/133	150/15	Суп гороховый с сухариками на кост /б	3,94	2,07	26,68	164,3	41,0	30,1	75,3	1,93	0,3	0,19	3,2
74	150	Голубцы ленивые со сметаной	10,61	6,81	15,04	164,0	45,2	33,0	133,1	1,23	22,0	0,06	15,03
13	150	Компот из кураги	0,23	0,01	18,28	72,57	18,0	4,0	11,9	0,7	0	0,002	0,21
150	30	Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52,2	7,8	7,03	32,19	0,74	0	0,03	0
		<b>Итого</b>	<b>17,54</b>	<b>12,85</b>	<b>73,08</b>	<b>500,67</b>	<b>128,0</b>	<b>91,03</b>	<b>284,69</b>	<b>4,9</b>	<b>22,64</b>	<b>0,292</b>	<b>21,24</b>

**Полдник**

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Са	Мg	Р	Fe	А	В1	С
153	80/10	Оладьи со сметаной	7,05	9,37	40,1	295,5	88,45	30,7	121,0	1,30	32,0	0,15	0,36
123	150	Молоко	4,35	3,75	7,2	81,0	180,0	24,7	164,0	0,15	0,03	0,06	1,95
		<b>Итого</b>	<b>11,4</b>	<b>13,12</b>	<b>47,3</b>	<b>376,5</b>	<b>268,45</b>	<b>55,4</b>	<b>285,0</b>	<b>1,45</b>	<b>32,03</b>	<b>0,21</b>	<b>2,31</b>
		<b>Всего</b>	<b>38,9</b>	<b>41,89</b>	<b>163,93</b>	<b>1234,05</b>	<b>585,25</b>	<b>191,43</b>	<b>756,69</b>	<b>9,97</b>	<b>54,71</b>	<b>0,682</b>	<b>37,26</b>

День - среда

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 1,5 до 3 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
45	150	Макароны отварные с маслом сливочным и сахаром	5,86	8,1	31,3	229,76	6,25	9,3	47,88	0,88	0,05	0,06	0
6	150	Какао с молоком	3,15	2,72	12,96	89,0	114,7	16,7	95,9	0,41	18,0	0,04	1,2
1	20/5	Бутерброд с маслом сливочным	1,58	5,24	9,81	93,87	6,0	5,7	20,0	0,2	0,03	0,03	0,02
		<b>Итого</b>	<b>10,59</b>	<b>16,06</b>	<b>54,07</b>	<b>412,63</b>	<b>126,95</b>	<b>31,7</b>	<b>163,78</b>	<b>1,49</b>	<b>18,08</b>	<b>0,13</b>	<b>1,22</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	150	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
137	40	Овощи свежие или консервированные	1,4	1,0	2,18	32,51	11,0	8,4	25,2	0,3	0,04	0,14	10,11
161	150/7	Суп из овощей со сметаной на кост/б	1,8	2,58	9,25	70,7	34,28	18,95	44,64	0,9	0,3	0,07	9,13
126	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	150	Компот из свежих яблок	5,82	5,82	13,39	52,03	11,0	6,0	11,0	0,4	0	0	2,4
150	30	Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52,2	7,8	7,03	32,19	0,74	0	0,03	0
		<b>Итого</b>	<b>24,52</b>	<b>23,7</b>	<b>52,12</b>	<b>454,14</b>	<b>92,88</b>	<b>65,58</b>	<b>246,83</b>	<b>4,34</b>	<b>0,34</b>	<b>0,24</b>	<b>23,14</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	110/10	Сырники с соусом сметанным сладким	18,6	12,66	10,76	232,0	155,6	25,3	234,0	0,54	0,11	0,06	0,26
151	150	Кисель(из концентрата плодово-ягодного)	0	0	13,5	46,5	14,92	0,8	2,1	0,9	0	0,01	0
		<b>Итого</b>	<b>18,6</b>	<b>12,66</b>	<b>24,26</b>	<b>278,5</b>	<b>170,52</b>	<b>26,1</b>	<b>236,1</b>	<b>1,44</b>	<b>0,11</b>	<b>0,07</b>	<b>0,26</b>
		<b>Всего</b>	<b>54,71</b>	<b>52,42</b>	<b>150,65</b>	<b>1230,27</b>	<b>404,35</b>	<b>131,38</b>	<b>660,71</b>	<b>10,07</b>	<b>18,53</b>	<b>0,46</b>	<b>28,62</b>



День - четверг

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 1,5 до 3 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
101	150	Каша гречневая с молоком	5,23	7,8	18,75	166,8	138,0	61,9	280,0	1,1	0,03	0,7	0,67
1	20/5	Бутерброд с маслом сливочным	1,58	5,24	9,81	93,87	6,0	5,7	20,0	0,2	0,03	0,02	0
11	150	Кофейный напиток	2,34	2,0	10,63	70,0	57,8	6,2	40,6	0,3	0	0	0,98
		<b>Итого</b>	<b>9,15</b>	<b>15,04</b>	<b>39,19</b>	<b>330,67</b>	<b>201,8</b>	<b>73,8</b>	<b>340,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0,06</b>	<b>0,72</b>	<b>1,65</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	100	Фрукт	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	9,0	11,0	2,2	0	0,03	10,0
		<b>Итого</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>10,0</b>	<b>9,0</b>	<b>11,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>10,0</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	30	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	150	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
59	180	Картофельная запеканка с отварным мясом	14,02	13,73	9,48	249,23	20,0	23,9	111,8	2,5	0,2	0,12	7,71
19	150	Напиток лимонный	0,08	0	7,9	37,4	11,9	2,1	2,2	0,4	0	0	2,1
150	30	Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52,2	7,8	7,03	32,19	0,74	0	0,03	0
		<b>Итого</b>	<b>18,9</b>	<b>22,05</b>	<b>48,51</b>	<b>505,13</b>	<b>83,65</b>	<b>70,36</b>	<b>231,49</b>	<b>5,27</b>	<b>0,88</b>	<b>0,26</b>	<b>20,25</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
75	60	Омлет натуральный	4,71	5,44	1,92	75,0	60,0	2,1	11,0	0,8	0	0,02	0,13
7	150	Чай	9,0	2,3	10,5	39,8	9,0	6,06	12,1	0,4	0	0	4,5
150	30	Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52,2	7,8	7,03	32,19	0,74	0	0,03	0
163	20	Печенье	2,43	5,58	24,93	136,5	11,2	14,2	38,3	0,7	7,0	0,07	0
		<b>Итого</b>	<b>18,14</b>	<b>13,72</b>	<b>47,35</b>	<b>303,5</b>	<b>88,0</b>	<b>29,39</b>	<b>93,59</b>	<b>2,64</b>	<b>7,0</b>	<b>0,12</b>	<b>4,63</b>
		<b>Всего</b>	<b>46,59</b>	<b>51,21</b>	<b>144,85</b>	<b>1183,3</b>	<b>383,45</b>	<b>182,55</b>	<b>676,68</b>	<b>11,71</b>	<b>7,94</b>	<b>1,13</b>	<b>36,53</b>

День – пятница

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 1,5 до 3 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
95	150	Каша овсяная «Геркулесовая» жидкая	4,99	8,24	16,98	162,33	143,0	58,6	200,0	0,7	0,03	0,08	0,67
1	20/5	Бутерброд с маслом сливочным	1,58	5,24	9,81	93,87	6,0	5,7	20,0	0,2	0,03	0,03	0
7	150	Чай	9,0	2,3	10,5	39,8	9,0	6,06	12,1	0,4	0	0	4,5
		<b>Итого</b>	<b>15,57</b>	<b>15,78</b>	<b>37,29</b>	<b>296,0</b>	<b>158,0</b>	<b>70,36</b>	<b>232,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>5,17</b>

№ технолог. карты	Масса порции	Наименование блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
5	150	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	30	Салат из белокочанной капусты	0,6	3,0	2,8	40,8	11,4	6,8	21,2	0,3	0,03	0,01	7,7
31	150	Суп рыбный	18,48	1,99	9,9	145,6	52,0	11,08	37,73	0,7	0,2	0,07	5,47
165	60/30	Гуляш из курицы	15,4	12,4	3,96	189,0	29,2	27,2	124,2	0,15	16,0	0,04	0,06
45	120	Макароны отварные	4,69	6,48	25,03	183,81	5,0	6,3	36,88	0,7	0,04	0,05	0
13	150	Компот из сухофруктов	0,23	0,01	18,28	72,57	18,0	4,0	11,9	0,7	0	0,002	0,21
150	30	Хлеб ржаной	2,0	0,4	10,0	52,2	7,8	7,03	32,19	0,74	0	0,03	0
		<b>Итого</b>	<b>41,4</b>	<b>24,28</b>	<b>69,97</b>	<b>683,98</b>	<b>123,4</b>	<b>62,41</b>	<b>264,1</b>	<b>3,29</b>	<b>16,27</b>	<b>0,202</b>	<b>13,44</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	60	Булочка домашняя	5,05	5,06	29,34	184,83	21,6	5,44	38,7	0,33	0	0,03	0,12
21	150	Йогурт	6,0	4,8	6,3	100,5	186,0	20,0	56,0	0,15	0,01	0,03	0,5
		<b>Итого</b>	<b>11,05</b>	<b>9,86</b>	<b>35,64</b>	<b>285,33</b>	<b>207,6</b>	<b>25,44</b>	<b>94,7</b>	<b>0,48</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,62</b>
		<b>Всего</b>	<b>69,02</b>	<b>49,92</b>	<b>163,1</b>	<b>1350,31</b>	<b>503,0</b>	<b>166,21</b>	<b>604,9</b>	<b>7,87</b>	<b>16,34</b>	<b>0,392</b>	<b>23,23</b>