

| День: Понедельник Неделя: Вторая Сезон: Осень-Зима Возрастная категория: Сад | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------------------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Цен. (ккал) | Содержание витаминов и микроэлементов | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В ¹ | В2 | С | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 5 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 15 | 16 |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша молочная рисовая | 200 | 4,14 | 4,94 | 31,5 | 187 | 0,1 | 0,04 | - | 17,37 | 1,79 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,05 | 0,17 | 143 | 137 | 0,43 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 60 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 0,07 | 0,08 | 0,11 | 142,4 | 0,96 |
| | Итого: | 440 | 14,49 | 16,58 | 66,71 | 474 | 0,22 | 0,29 | 143,11 | 296,77 | 3,18 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 368 | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 10,0 | 16,0 | 2,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| | Свежие помидоры порцион. | 60 | 0,67 | 3,71 | 2,83 | 47 | 0,03 | 0,02 | 12,25 | 10,54 | 0,5 |
| 82 | Суп вермишелевый | 200 | 2,68 | 2,83 | 17,14 | 104 | 0,11 | 0,06 | 8,25 | 24,6 | 1,08 |
| 277 | Мясной гуляш | 60 | 10,28 | 8,27 | 2,64 | 126 | 0,02 | 0,07 | 0,4 | 19,46 | 0,73 |
| 313 | Гречка отварная | 130 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243 | 0,2 | 0,11 | - | 14,82 | 4,56 |
| 399 | Сок | 180 | 0,9 | - | 22,86 | 95 | 0,04 | 0,07 | 7,2 | 36 | 0,36 |
| | Итого: | 630 | 23,12 | 20,9 | 84,11 | 615 | 0,4 | 0,33 | 28,1 | 105,42 | 7,23 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 213 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0,18 | - | 22,0 | 1,0 |
| 406 | Овощи тушеные | 200 | 8,93 | 9,68 | 21,3 | 208 | 0,09 | 0,1 | 23,09 | 58,1 | 1,22 |
| 392 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - | - | 0,03 | 10 | 0,28 |
| | Итого: | 420/10 | 14,07 | 14,3 | 31,57 | 311 | 0,12 | 0,28 | 23,12 | 90,1 | 2,5 |
| | ИТОГО: | | 52,08 | 52,18 | 192,19 | 1444 | 0,77 | 0,92 | 204,33 | 508,29 | 15,11 |

| День: Понедельник | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--|--|
| Неделя: Вторая | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: Осень-Зима | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: Ясли | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. Цен. (ккал) | Содержание витаминов и микроэлементов | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В ¹ | В2 | С | Ca | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 5 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 15 | 16 | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша молочная рисовая | 150 | 3,1 | 3,7 | 23,62 | 140 | 0,07 | 0,03 | - | 13,03 | 1,34 | | |
| 397 | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 0,04 | 0,14 | 1,2 | 114,7 | 0,41 | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 96,1 | 0,71 | | |
| | Итого: | 350 | 10,98 | 13,3 | 51,14 | 368 | 0,16 | 0,22 | 1,27 | 223,83 | 2,46 | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 368 | Фрукты | 95 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22 | 0,005 | 0,01 | 6,5 | 8,0 | 1,0 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| | Свежие помидоры порцион. | 40 | 0,33 | 1,85 | 1,41 | 23 | 0,01 | 0,01 | 6,12 | 5,27 | 0,25 | | |
| 82 | Суп вермишелевый | 150 | 1,61 | 1,7 | 10,28 | 62 | 0,06 | 0,3 | 4,95 | 14,76 | 0,67 | | |
| 277 | Мясной гуляш | 50 | 6,42 | 5,17 | 1,65 | 78 | 0,01 | 0,04 | 0,25 | 13,16 | 0,47 | | |
| 313 | Гречка | 110 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162 | 0,13 | 0,07 | - | 9,88 | 3,04 | | |
| 399 | Сок | 150 | 0,75 | - | 19,05 | 79 | 0,03 | 0,06 | 6 | 30 | 0,3 | | |
| | Итого: | 500 | 14,84 | 12,78 | 58,15 | 404 | 0,24 | 0,48 | 17,32 | 73,07 | 4,73 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 213 | Яйцо отварное | 40 | 3,17 | 2,87 | 0,17 | 39 | 0,02 | 0,11 | - | 13,75 | 0,62 | | |
| 406 | Овощи тушеные | 150 | 7,33 | 8,14 | 17,93 | 174 | 0,08 | 0,08 | 19,48 | 48,8 | 1,03 | | |
| 392 | Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | - | - | 0,02 | 8 | 0,19 | | |
| | Итого: | 340/7 | 10,54 | 11,02 | 25,09 | 241 | 0,1 | 0,19 | 19,5 | 70,55 | 1,84 | | |
| | ИТОГО: | | 36,56 | 37,3 | 139,28 | 1035 | 0,505 | 0,9 | 44,59 | 375,45 | 10,03 | | |

| День: Вторник Неделя: Вторая Сезон: Осень-Зима Возрастная категория: Сад | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|---------------------------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|
| № рец. | Приём пищи, | Масса порции | Пищ.вещ. (г) | | | Энер. Цен. (ккал) | Содержание витаминов и микроэлементов | | | | |
| | Наименование блюда | | Б | Ж | У | | В1 | В ² | С | Са | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 5 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 15 | 16 |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша овсяная молочная | 200 | 4,14 | 4,94 | 31,5 | 187 | 0,1 | 0,04 | - | 17,37 | 1,79 |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 0,04 | 0,14 | 1,2 | 113,9 | 0,37 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 45 | 3,06 | 9,44 | 18,27 | 170 | 0,06 | 0,04 | - | 11,62 | 0,77 |
| | Итого: | 425 | 9,87 | 16,72 | 64,08 | 446 | 0,2 | 0,22 | 1,2 | 142,89 | 2,93 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 368 | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,02 | 10,0 | 16,0 | 2,2 |
| | Обед: | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зелёного горошка | 50 | 0,8 | 3,7 | 5,06 | 56,88 | 0,03 | 0,02 | 6,15 | 13,92 | 0,5 |
| 83 | Суп с мясными фрикадельками | 200 | 6,6 | 5,18 | 15,44 | 135 | 0,135 | 0,12 | 11,2 | 29 | 1,47 |
| 276 | Жаркое по - домашнему | 200 | 28,14 | 7,21 | 25,02 | 277 | 0,23 | 0,35 | 9,82 | 32,47 | 4,12 |
| 374 | Компот из кураги | 200 | 0,45 | 0,1 | 33,99 | 138 | 0,01 | 0,01 | 12,9 | 23,52 | 0,24 |
| 1 | Хлеб | 40 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,1 | 0,04 | - | 21,0 | 2,34 |
| | Итого: | 690 | 39,95 | 16,91 | 99,55 | 710,88 | 0,505 | 0,54 | 40,07 | 119,91 | 8,67 |
| | Полдник. | | | | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный | 150 | 17,35 | 31,06 | 3,48 | 362,31 | 0,11 | 0,71 | 0,35 | 144,9 | 3,55 |
| 392 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - | - | 0,03 | 10 | 0,28 |
| | Итого: | 330/10 | 17,41 | 31,08 | 13,47 | 402,31 | 0,11 | 0,71 | 0,38 | 154,9 | 3,83 |
| | ИТОГО: | | 67,63 | 65,11 | 186,9 | 1603,19 | 0,845 | 1,49 | 51,65 | 433,7 | 17,63 |

| День: Вторник Неделя: Вторая Сезон: Осень-Зима Возрастная категория: Ясли | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|---------------------------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|
| № рец. | Приём пищи, рецепт | Масса порции | Пищ.вещ. (г) | | | Энер. Цен. (ккал) | Содержание витаминов и микроэлементов | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В ² | С | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 5 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 15 | 16 |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша ячневая молочная | 150 | 3,1 | 3,7 | 23,62 | 140 | 0,07 | 0,03 | - | 13,03 | 1,34 |
| 394 | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 0,04 | 0,14 | 1,19 | 112 | 0,28 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | - | 9,3 | 0,62 |
| | Итого: | 340 | 8,2 | 13,58 | 49,55 | 353 | 0,16 | 0,2 | 1,19 | 134,33 | 2,24 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 368 | Фрукты | 95 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22 | 0,005 | 0,01 | 6,5 | 8,0 | 1,0 |
| | Обед: | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зелёного горошка | 30 | 0,4 | 1,8 | 2,5 | 28,44 | 0,016 | 0,012 | 3,07 | 6,96 | 0,25 |
| 83 | Суп с мясными фрикадельками | 150 | 3,98 | 3,11 | 9,26 | 81 | 0,08 | 0,07 | 6,72 | 17,4 | 0,88 |
| 276 | Жаркое- по домашнему | 150 | 18,35 | 4,7 | 16,32 | 180 | 0,15 | 0,22 | 6,4 | 21,17 | 2,69 |
| 374 | Компот из кураги | 180 | 0,33 | 0,07 | 25,49 | 103 | 0,01 | 0,01 | 9,67 | 17,64 | 0,18 |
| 1 | Хлеб | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,05 | 0,02 | - | 10,5 | 1,17 |
| | Итого: | 540 | 25,04 | 10,04 | 63,59 | 444,44 | 0,306 | 0,332 | 25,86 | 73,67 | 5,17 |
| | Полдник. | | | | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный | 130 | 13,88 | 24,85 | 2,78 | 289,85 | 0,09 | 0,57 | 0,27 | 115,9 | 2,84 |
| 392 | Чай с сахаром | 150/7 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - | - | 0,03 | 10,0 | 0,28 |
| | Итого: | 280/7 | 13,94 | 24,87 | 12,77 | 329,85 | 0,09 | 0,57 | 0,3 | 125,9 | 3,12 |
| | ИТОГ: | | 47,38 | 48,69 | 130,81 | 1149,29 | 0,561 | 1,112 | 33,85 | 341,9 | 11,53 |

| День: Среда | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|---------------------------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|
| Неделя: Вторая | | | | | | | | | | | |
| Сезон: Осень-Зима | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: Сад | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищ.вещ. (г) | | | Энер. Цен. (ккал) | Содержание витаминов и микроэлементов | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В ² | С | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 5 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 15 | 16 |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 4,32 | 5,71 | 30,87 | 192 | 0,14 | 0,02 | - | 12,62 | 1,04 |
| 395 | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 45 | 3,06 | 9,44 | 18,27 | 170 | 0,06 | 0,04 | - | 11,62 | 0,77 |
| | Итого: | 425 | 10,23 | 17,56 | 63,5 | 453 | 0,24 | 0,2 | 1,17 | 137,44 | 1,93 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 368 | Фрукты | 100 | 0,56 | 0,14 | 15,23 | 64 | 0,04 | 0,02 | 26,6 | 24,8 | 0,1 |
| | Обед: | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,64 | 0,1 | 5,17 | 24 | 0,03 | 0,03 | 3,75 | 14,56 | 0,64 |
| 62 | Борщ с мясом | 200 | 9,89 | 7,27 | 13,73 | 160 | 0,12 | 0,14 | 15,61 | 61,25 | 2,19 |
| 300 | Плов из курицы | 200 | 23,00 | 21,24 | 38,46 | 437 | 0,28 | 0,11 | 0,58 | 43,41 | 2,08 |
| 377 | Компот из консервированных фруктов | 200 | 0,48 | 0,19 | 32,43 | 133 | 0,006 | 0,02 | 1,98 | 15,98 | 1,46 |
| 1 | Хлеб | 40 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,1 | 0,04 | - | 21,0 | 2,34 |
| | Итого: | 700 | 37,97 | 29,52 | 109,83 | 858 | 0,436 | 0,3 | 21,92 | 156,2 | 8,71 |
| | Полдник. | | | | | | | | | | |
| 205 | Макароны отварные | 150 | 6,65 | 4,07 | 31,88 | 190,5 | 0,07 | 0,03 | - | 5,62 | 1,33 |
| 53 | Икра кабачковая | 50 | 0,4 | 2,3 | 2,9 | 34,8 | 0,012 | 0,011 | 2,7 | 9,08 | 0,3 |
| 392 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,002 | 0,006 | 0,4 | 31,82 | 1,25 |
| | Итого: | 380/10 | 7,49 | 6,39 | 62,54 | 338,3 | 0,084 | 0,047 | 3,1 | 46,52 | 2,88 |
| | ИТОГО: | | 56,25 | 53,61 | 251,1 | 1713,3 | 0,8 | 0,567 | 52,79 | 364,96 | 13,62 |

| День: Среда | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|---------------------------------------|----------------|--------------|---------------|-------------|
| Неделя: Вторая | | | | | | | | | | | |
| Сезон: Осень-Зима | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: Ясли | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищ.вещ. (г) | | | Энер. Цен. (ккал) | Содержание витаминов и микроэлементов | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В ² | С | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 5 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 15 | 16 |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 3,24 | 4,28 | 23,15 | 144 | 0,1 | 0,01 | - | 9,47 | 0,78 |
| 395 | Кофейный напиток | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 0,03 | 0,11 | 0,98 | 94,3 | 0,1 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | - | 9,3 | 0,62 |
| | Итого: | 340 | 8,03 | 13,83 | 48,4 | 350 | 0,18 | 0,15 | 0,98 | 113,07 | 1,5 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 368 | Фрукты | 95 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22 | 0,005 | 0,01 | 6,5 | 8,0 | 1,0 |
| | Обед: | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат из моркови с яблоками | 40 | 0,32 | 0,05 | 2,58 | 12 | 0,01 | 0,01 | 1,87 | 7,28 | 0,32 |
| 62 | Борщ с мясом | 150 | 5,93 | 4,36 | 8,23 | 96 | 0,07 | 0,08 | 9,36 | 36,75 | 1,31 |
| 300 | Плов из курицы | 150 | 15,0 | 13,85 | 25,08 | 285 | 0,18 | 0,07 | 0,38 | 28,31 | 1,35 |
| 377 | Компот из консервированных фруктов | 180 | 0,36 | 0,14 | 24,32 | 100 | 0,004 | 0,001 | 1,48 | 11,98 | 1,09 |
| 1 | Хлеб | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | 0,05 | 0,02 | - | 10,5 | 1,17 |
| | Итого: | 550 | 23,59 | 18,76 | 70,23 | 545 | 0,314 | 0,181 | 13,09 | 94,82 | 5,24 |
| | Полдник. | | | | | | | | | | |
| 205 | Макароны отварные | 120 | 5,5 | 4,2 | 26,4 | 165,5 | 0,058 | 0,029 | - | 4,8 | 1,1 |
| 53 | Икра кабачковая | 30 | 0,2 | 1,4 | 1,7 | 20,88 | 0,007 | 0,006 | 1,6 | 5,4 | 0,18 |
| 392 | Чай с сахаром | 150/7 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - | - | 0,03 | 10,0 | 0,28 |
| | Итого: | 300/7 | 5,76 | 5,62 | 38,09 | 226,38 | 0,065 | 0,035 | 1,63 | 15,4 | 1,56 |
| | ИТОГ: | | 37,58 | 38,41 | 161,62 | 1143,38 | 0,564 | 0,376 | 22,2 | 231,29 | 9,3 |

| День: Четверг Неделя: Вторая Сезон: Осень-Зима Возрастная категория: Сад | | | | | | | | | | | |
|---|--|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|---------------------------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|
| № рец. | Приём пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищ.вещ. (г) | | | Энер. Цен. (ккал) | Содержание витаминов и микроэлементов | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B ² | С | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 5 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 15 | 16 |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | |
| 416 | Каша молочная манная с маслом | 200 | 3,05 | 4,77 | 26,3 | 160 | 0,04 | 0,01 | - | 8,25 | 0,32 |
| 392 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - | - | 0,03 | 10 | 0,28 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 60 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 0,07 | 0,08 | 0,11 | 142,4 | 0,96 |
| | Итого: | 440/10 | 9,79 | 13,24 | 55,68 | 380 | 0,11 | 0,09 | 0,14 | 160,65 | 1,56 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 368 | Фрукты | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75 | 0,03 | 0,03 | 8,0 | 6,4 | 0,48 |
| | Обед: | | | | | | | | | | |
| 12 | Салат из конс. кукурузы | 50 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 58,58 | 0,06 | 0,03 | 5,58 | 11,2 | 0,39 |
| 84 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200 | 8,59 | 8,4 | 14,33 | 167 | 0,1 | 0,14 | 9,11 | 45,3 | 1,26 |
| 321 | Картофельное пюре | 150 | 2,65 | 4,16 | 17,71 | 118 | 0,12 | 0,09 | 15,73 | 32,04 | 0,87 |
| 282 | Котлета мясная | 80 | 12,42 | 9,42 | 12,85 | 185 | 0,08 | 0,13 | 0,12 | 34,8 | 1,2 |
| 372 | Компот из яблок | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97 | 0,01 | 0,008 | 1,72 | 14,48 | 0,94 |
| 1 | Хлеб | 40 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,1 | 0,04 | - | 21,0 | 2,34 |
| | Итого: | 720 | 29,51 | 25,57 | 93,63 | 729,58 | 0,47 | 0,438 | 32,26 | 158,82 | 7 |
| | Полдник. | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша гречневая молочная | 200 | 5,84 | 6,07 | 31,03 | 27 | 0,13 | 0,07 | - | 11,75 | 3,11 |
| 392 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - | - | 0,03 | 10 | 0,28 |
| | Итого: | 380/10 | 5,9 | 6,09 | 41,02 | 67 | 0,13 | 0,07 | 0,03 | 21,75 | 3,39 |
| | ИТОГО: | | 46,4 | 45,3 | 207,13 | 1251,58 | 0,74 | 0,628 | 40,43 | 347,62 | 12,43 |

| День: Четверг | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|---------------------------------------|----------------|--------------|---------------|-------------|
| Неделя: Вторая | | | | | | | | | | | |
| Сезон: Осень-Зима | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: Ясли | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищ.вещ. (г) | | | Энер. Цен. (ккал) | Содержание витаминов и микроэлементов | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В ² | С | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 5 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 15 | 16 |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | |
| 416 | Каша молочная манная с маслом | 150 | 2,25 | 3,58 | 19,72 | 120 | 0,03 | 0,01 | - | 6,19 | 0,24 |
| 392 | Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | - | - | 0,02 | 8,0 | 0,19 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 96,1 | 0,71 |
| | Итого: | 350/7 | 7,02 | 10,47 | 41,27 | 287 | 0,08 | 0,06 | 0,09 | 110,29 | 1,14 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 368 | Фрукты | 95 | 0,75 | 0,25 | 10,5 | 47 | 0,02 | 0,02 | 5,0 | 4,0 | 0,3 |
| | Обед: | | | | | | | | | | |
| 12 | Салат из конс. кукурузы | 30 | 0,86 | 1,85 | 2,41 | 29,79 | 0,03 | 0,01 | 2,79 | 5,6 | 0,2 |
| 84 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 150 | 5,15 | 5,04 | 8,59 | 100 | 0,06 | 0,08 | 5,46 | 27,18 | 0,76 |
| 321 | Картофельное пюре | 120 | 2,44 | 4,5 | 16,35 | 109 | 0,14 | 0,08 | 14,52 | 29,58 | 0,8 |
| 282 | Котлета мясная | 70 | 7,76 | 5,89 | 8,03 | 116 | 0,05 | 0,08 | 0,07 | 21,75 | 0,75 |
| 372 | Компот из яблок | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97 | 0,01 | 0,008 | 1,72 | 14,48 | 0,94 |
| 1 | Хлеб | 30 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,1 | 0,04 | - | 21,0 | 2,34 |
| | Итого: | 580 | 20,33 | 18,16 | 79,3 | 555,79 | 0,39 | 0,298 | 24,56 | 119,59 | 5,79 |
| | Полдник. | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша гречневая молочная | 150 | 4,39 | 4,55 | 24,21 | 155 | 0,1 | 0,05 | - | 8,81 | 2,33 |
| 392 | Чай с сахаром | 180/7 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | - | - | 0,02 | 8,0 | 0,19 |
| | Итого: | 330/7 | 4,43 | 4,56 | 31,2 | 183 | 0,1 | 0,05 | 0,02 | 16,81 | 2,52 |
| | ИТОГО: | | 32,53 | 33,44 | 162,27 | 1072,79 | 0,59 | 0,428 | 29,67 | 250,69 | 9,75 |

| День: Пятница | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|---------------------------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|
| Неделя: Вторая | | | | | | | | | | | |
| Сезон: Осень-Зима | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: Сад | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищ.вещ. (г) | | | Энер. Цен. (ккал) | Содержание витаминов и микроэлементов | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В ² | С | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 5 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 15 | 16 |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша молочная пшеничная | 200 | 4,14 | 4,94 | 31,5 | 187 | 0,1 | 0,04 | - | 17,37 | 1,79 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,05 | 0,17 | 143 | 137 | 0,43 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 45 | 3,06 | 9,44 | 18,27 | 170 | 0,06 | 0,04 | - | 11,62 | 0,76 |
| | Итого: | 425 | 10,87 | 17,57 | 65,59 | 464 | 0,21 | 0,25 | 1,43 | 165,99 | 2,98 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 368 | Фрукты | 100 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35 | 0,03 | 0,01 | 8,0 | 12,8 | 1,76 |
| | Обед: | | | | | | | | | | |
| 35 | Салат из свеклы | 60 | 0,66 | 3,09 | 6,86 | 58 | 0,01 | 0,01 | 5,58 | 17,42 | 0,91 |
| 81 | Суп гороховый | 200 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 134 | 0,22 | 0,07 | 5,81 | 38,07 | 2,02 |
| 205 | Макароны отварные | 150 | 6,65 | 4,07 | 31,88 | 190,5 | 0,07 | 0,03 | - | 5,62 | 1,33 |
| 277 | Мясной гуляш | 60 | 10,28 | 8,27 | 2,64 | 126 | 0,02 | 0,07 | 0,4 | 19,46 | 0,73 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,002 | 0,006 | 0,4 | 31,82 | 1,25 |
| 1 | <i>Хлеб</i> | 40 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,1 | 0,04 | - | 21,0 | 2,34 |
| | Итого: | 710 | 27,48 | 21,44 | 105,5 | 725,5 | 0,422 | 0,226 | 12,19 | 133,39 | 8,58 |
| | Полдник. | | | | | | | | | | |
| 449 | Оладьи со сг.молоком | 120 | 9,16 | 14,66 | 49,5 | 366 | 0,18 | 0,18 | 0,44 | 103,2 | 1,58 |
| 392 | <i>Чай с сахаром</i> | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - | - | 0,03 | 10 | 0,28 |
| | Итого: | 300/10 | 9,22 | 14,68 | 59,49 | 406 | 0,18 | 0,18 | 0,47 | 113,2 | 1,86 |
| | ИТОГО: | | 47,89 | 54,01 | 238,42 | 1630,5 | 0,842 | 0,646 | 22,09 | 425,38 | 15,18 |

| День: Пятница Неделя: Вторая Сезон: Осень-Зима Возрастная категория: Ясли | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|---------------------------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|
| № рец. | Приём пищи, | Масса порции | Пищ.вещ. (г) | | | Энер. Цен. (ккал) | Содержание витаминов и микроэлементов | | | | |
| | Наименование блюда | | Б | Ж | У | | В1 | В ² | С | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 5 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 15 | 16 |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша молочная пшеничная | 150 | 3,1 | 3,7 | 23,62 | 140 | 0,07 | 0,03 | - | 13,03 | 1,34 |
| 397 | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 0,04 | 0,14 | 1,2 | 114,7 | 0,41 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | - | 9,3 | 0,62 |
| | Итого: | 340 | 8,7 | 13,97 | 51,20 | 365 | 0,16 | 0,2 | 1,2 | 137,03 | 2,37 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 368 | Фрукты | 95 | 0,75 | 0,25 | 10,5 | 47 | 0,02 | 0,02 | 5,0 | 4,0 | 0,3 |
| | Обед: | | | | | | | | | | |
| 35 | Салат из свеклы | 40 | 0,33 | 1,54 | 3,43 | 29 | 0,005 | 0,005 | 2,79 | 8,71 | 0,45 |
| 81 | Суп гороховый | 150 | 3,29 | 3,16 | 9,79 | 80 | 0,13 | 0,04 | 3,48 | 22,84 | 1,21 |
| 205 | Макароны отварные | 120 | 5,5 | 4,2 | 26,4 | 165,5 | 0,05 | 0,003 | - | 4,8 | 1,1 |
| 277 | Мясной гуляш | 50 | 6,42 | 5,17 | 1,65 | 78 | 0,01 | 0,04 | 0,25 | 13,16 | 0,47 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,33 | 0,01 | 20,82 | 85 | 0,001 | 0,004 | 0,3 | 23,86 | 0,93 |
| 1 | Хлеб | 30 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,1 | 0,04 | - | 21,0 | 2,34 |
| | Итого: | 570 | 19,83 | 14,8 | 82,13 | 541,5 | 0,296 | 0,132 | 6,82 | 94,37 | 6,5 |
| | Полдник. | | | | | | | | | | |
| 449 | Оладьи со сг.молоком | 65 | 4,58 | 7,33 | 24,75 | 183 | 0,09 | 0,09 | 0,22 | 51,6 | 0,79 |
| 392 | Чай с сахаром | 180/7 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | - | - | 0,02 | 8,0 | 0,19 |
| | Итого: | 285/7 | 4,62 | 7,35 | 31,74 | 211 | 0,09 | 0,09 | 0,24 | 59,6 | 0,98 |
| | ИТОГО: | | 33,9 | 36,12 | 175,57 | 1164,5 | 0,566 | 0,442 | 13,26 | 295 | 10,15 |

УТВЕРЖДЕНО
приказом по МБОУ «ООШ» с.Усть-Лыжа
от 26.08.2024 г № 197
Директор
_____ Беляева Л.Ю

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» с.Усть-Лыжа

**Примерное 10 - дневное меню
в пищевой ценности приготовленных блюд**

2024-2025 у.г