УТВЕРЖДАЮ

Заведующий "МБДОУ "Детский сад -ясли"Витоша"

_____ В.М.Олексенко

"___" _____ 2025-2026гг.

приказ № 35-ОД 29.01.2026г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ В МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД -ЯСЛИ "ВИТОША"

(Возрастная категория детей от 1,5 до 3 лет с 10,5 часовым пребыванием в учреждении)

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

День первый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	B_1	С	Са	Р	Fe
181	Каша жидкая молочная манная	160	4,53	2,61	31,68	168,75	13,50	0,06	0,09	98,76	86,40	0,36
416	Какао с молоком	150	3,10	2,70	13,20	89,00	18,30	0,00	1,20	114,20	93,42	0,04
1	Бутерброд с маслом сливочным 20/8	28	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	итого	**338**	**14,31**	**12,99**	**53,56**	**267,43**	**42,48**	**11,74**	**13,97**	**226,64**	**194,50**	**7,60**
	2-ой завтрак											
389	Сок	150	0,75	0,00	15,15	63,60	0,00	0,02	3,00	10,50	10,50	2,10
	итого	**150**	**0,75**	**0,00**	**15,15**	**63,60**	**0,00**	**0,02**	**3,00**	**10,50**	**10,50**	**2,10**
	Обед											
70	Овощи соленые -помидоры	40	0,40	0,10	1,40	8,00	0,00	0,00	4,20	4,00	14,00	0,30
103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,90	2,05	1,47	85,14	0,00	0,09	5,94	21,02	48,65	0,81
265	Плов из говядины	110	12,10	12,40	19,00	236,20	0,00	0,10	0,90	10,40	146,70	1,90
390	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,00	0,01	0,83	10,64	3,30	0,72
	Хлеб ржаной	20										
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72
	итого	**520**	**16,66**	**15,57**	**51,48**	**470,09**	**0,00**	**0,28**	**11,91**	**71,06**	**238,45**	**4,45**
	Полдник											
429	Булочка Веснушка	50	3,90	3,06	0,24	139,00	3,00	0,07	0,00	1,13	39,20	0,73
411	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	11,30	45,00	0,00	0,00	0,00	8,30	2,10	0,20
	итого	**200**	**4,00**	**3,06**	**11,54**	**184,00**	**3,00**	**0,07**	**0,00**	**9,43**	**41,30**	**0,93**
	ИТОГО за день	**1208**	**35,72**	**31,62**	**131,73**	**985,12**	**45,48**	**12,11**	**28,87**	**317,63**	**484,75**	**15,08**

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	B_1	С	Са	Р	Fe
	Завтрак											
182	Каша жидкая молочная пшеничная	160	5,90	8,80	31,40	228,80	46,40	0,10	0,90	129,80	193,20	0,80
411	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	11,30	45,00	0,00	0,00	0,00	8,30	2,10	0,20
125	Гренка с сыром	20	3,20	3,20	12,00	89,50	21,60	0,00	0,00	52,10	48,50	0,60
	итого	**330**	**9,20**	**12,00**	**54,70**	**363,30**	**68,00**	**0,10**	**0,90**	**190,20**	**243,80**	**1,60**
	2-ой завтрак											
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20
	итого	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**0,00**	**0,03**	**10,00**	**16,00**	**11,00**	**2,20**
	Обед											
70	Овощи соленые-огурец	40	0,30	0,00	0,70	4,00	0,00	0,00	1,40	9,20	9,60	0,20
82	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	150	1,08	2,96	6,56	62,25	0,00	0,03	6,41	29,84	32,76	0,74
312	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,99	100,65	0,00	0,10	13,32	27,12	63,50	0,74
234	Котлета рыбная	60	7,80	9,28	9,59	153,60	29,64	0,05	0,40	44,57	113,08	0,89
394	Компот из сухофруктов	150	0,50	0,08	24,02	99,60	0,00	0,02	0,84	24,36	17,58	0,53
	Хлеб ржаной	20										
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72
	итого	**550**	**14,06**	**16,73**	**64,56**	**474,90**	**29,64**	**0,27**	**22,41**	**160,08**	**262,32**	**3,81**
	Полдник											
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком 90/10	100	16,10	10,90	24,50	259,20	66,80	0,10	0,70	140,70	194,90	1,00
385	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,20	80,25	30,00	0,06	1,95	180,00	135,00	0,15
	итого	**250**	**20,45**	**15,70**	**31,70**	**339,45**	**96,80**	**0,16**	**2,65**	**320,70**	**329,90**	**1,15**
	ИТОГО за день	**1230**	**44,11**	**44,83**	**160,76**	**1224,65**	**194,44**	**0,56**	**35,96**	**686,98**	**847,02**	**8,76**

День третий

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	B_1	С	Са	Р	Fe
	Завтрак											
182	Каша жидкая молочная из хлопьев Геркулес	150	5,90	9,60	25,70	213,80	43,50	0,20	0,90	114,60	172,70	1,30
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,00	12,00	75,80	15,00	0,00	1,00	94,30	67,50	0,10
1	Бутерброд с маслом сливочным 20/8	28	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	итого	**328**	**14,98**	**19,28**	**46,38**	**299,28**	**69,18**	**11,88**	**14,58**	**222,58**	**254,88**	**8,60**
	2-ой завтрак											
389	Сок	150	0,75	0,00	15,15	63,60	0,00	0,02	3,00	10,50	10,50	2,10
	итого	**150**	**0,75**	**0,00**	**15,15**	**63,60**	**0,00**	**0,02**	**3,00**	**10,50**	**10,50**	**2,10**
	Обед											
67	Винегрет	40	0,60	4,00	2,90	50,00	0,00	0,00	3,90	12,50	17,30	0,30
101	Суп картофельный с крупой пшено	150	1,20	1,60	7,30	51,50	0,00	0,10	5,00	16,00	33,60	0,50
295	Котлета рубленая из птицы	60	9,18	17,64	9,26	232,80	54,84	0,06	0,63	33,32	56,12	0,85
309	Макаронные изделия отварные	110	4,00	3,30	19,40	123,50	0,00	0,00	0,00	3,60	27,30	0,80
390	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,00	0,01	0,83	10,64	3,30	0,72
	Хлеб ржаной	20										
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72
	итого	**550**	**17,24**	**27,56**	**68,47**	**598,55**	**54,84**	**0,25**	**10,40**	**101,06**	**163,42**	**3,89**
	Полдник											
609	Кондитерское изделие	30	2,68	3,02	28,82	153,20	16,00	0,06	0,00	7,90	29,99	0,57
386	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	30,00	0,06	1,05	180,00	135,00	0,15
	итого	**270**	**7,03**	**6,77**	**34,82**	**228,20**	**46,00**	**0,12**	**1,05**	**187,90**	**164,99**	**0,72**
	ИТОГО за день	**1298**	**40,00**	**53,61**	**164,82**	**1189,63**	**170,02**	**12,27**	**29,03**	**522,04**	**593,79**	**15,31**
												7,50

День: **Четвертый**

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	B_1	С	Са	Р	Fe
	Завтрак											
182	Каша молочная пшенная	150	5,60	8,80	27,80	213,80	43,50	0,20	0,90	103,60	138,30	0,90
416	Какао с молоком	150	3,10	2,70	13,20	89,00	18,30	0,00	1,20	114,20	93,42	0,00
1	бутерброд с маслом 20/8	28	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	итого	**328**	**15,38**	**19,18**	**49,68**	**312,48**	**72,48**	**11,88**	**14,78**	**231,48**	**246,40**	**8,10**
	2-ой завтрак											
372	Яблоко печеное	100	0,40	0,40	35,70	142,70	0,00	0,00	4,60	16,50	10,10	2,00
	итого	**100**	**0,40**	**0,40**	**35,70**	**142,70**	**0,00**	**0,00**	**4,60**	**16,50**	**10,10**	**2,00**
	Обед											
52	Салат из отварной свеклы	40	0,60	2,40	3,30	37,10	0,00	0,00	2,70	14,20	16,30	0,50
90	Суп с рыбными фрикадельками	150	3,40	1,80	9,40	67,40	0,30	0,10	6,70	19,00	69,70	0,80
259	Жаркое по -домашнему из говядины	130	9,10	22,00	12,30	284,60	0,00	0,30	5,00	21,30	133,60	2,20
394	Компот из сухофруктов	150	0,50	0,08	24,02	99,60	0,00	0,02	0,84	24,36	17,58	0,53
	Хлеб ржаной	20										
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72
	итого	**510**	**15,74**	**27,18**	**57,72**	**543,50**	**0,30**	**0,50**	**15,28**	**103,86**	**262,98**	**4,75**
	Полдник											
209	Яйцо отварное	50	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,00	22,00	76,80	1,00
57	Икра кабачковая пром. производства	40	0,50	1,90	3,10	31,30	0,00	0,00	3,00	16,00	15,30	0,30
413	Чай с молоком	150	2,20	2,00	11,90	74,10	15,00	0,00	1,00	94,90	69,80	0,30
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72
	итого	**260**	**9,94**	**9,40**	**24,00**	**223,20**	**115,00**	**0,11**	**4,04**	**157,90**	**187,70**	**2,32**
	ИТОГО за день	**1198**	**41,46**	**56,16**	**167,10**	**1221,88**	**187,78**	**12,49**	**38,70**	**509,74**	**707,18**	**17,17**

День: Пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	B_1	С	Са	Р	Fe
	Завтрак											
120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,42	2,87	40,64	214,50	11,10	0,11	0,72	110,09	163,73	1,77
382	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	21,96	0,05	1,42	137,00	112,10	0,43
125	Гренка с сыром	20	3,20	3,20	12,00	89,50	21,60	0,00	0,00	52,10	48,50	0,60
	итого	**369**	**13,29**	**9,25**	**68,46**	**410,74**	**54,66**	**0,16**	**2,14**	**299,18**	**324,33**	**2,80**
	2-ой завтрак											
389	Сок	150	0,75	0,00	15,15	63,60	0,00	0,02	3,00	10,50	10,50	2,10
	итого	**150**	**0,75**	**0,00**	**15,15**	**63,60**	**0,00**	**0,02**	**3,00**	**10,50**	**10,50**	**2,10**
	Обед											
45	Салат из белокочанной капусты и моркови	40	0,50	1,30	2,60	24,20	0,00	0,00	6,80	10,00	11,30	0,20
58	Свекольник со сметаной	160	1,30	3,20	9,00	70,20	0,00	0,00	5,60	2,30	2,90	0,80
260	Гуляш из говядины	60	6,38	16,91	1,73	185,40	0,00	0,17	0,55	12,00	77,17	1,33
302	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,31	4,47	28,34	178,75	0,00	0,15	0,00	10,87	149,55	3,34
390	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,00	0,02	0,83	10,64	3,30	0,72
	Хлеб ржаной	20										
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72
	итого	**560**	**16,75**	**26,90**	**71,28**	**599,30**	**0,00**	**0,42**	**13,82**	**70,81**	**270,02**	**7,11**
	Полдник											
424	Ватрушка с творогом	80	10,50	6,30	33,40	230,90	38,90	0,10	0,00	58,10	103,10	1,00
411	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	11,30	45,00	0,00	0,00	0,00	8,30	2,10	0,20
	итого	**230**	**10,60**	**6,30**	**44,70**	**275,90**	**38,90**	**0,10**	**0,00**	**66,40**	**105,20**	**1,20**
	ИТОГО за день	**1309**	**41,39**	**42,45**	**199,59**	**1349,54**	**93,56**	**0,69**	**18,96**	**446,89**	**710,05**	**13,21**
												7,50

День: Шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	B_1	С	Са	Р	Fe
	Завтрак											
182	Каша жидкая молочная из риса	150	4,10	8,60	26,70	200,80	46,40	0,00	0,90	104,10	110,50	0,40
416	Какао с молоком	150	3,10	2,70	13,20	89,00	18,30	0,00	1,20	114,17	93,42	0,40
125	Гренка с сыром	20	3,20	3,20	12,00	89,50	21,60	0,00	0,00	52,10	48,50	0,60
	Итого	**363**	**10,40**	**14,50**	**51,90**	**379,30**	**86,30**	**0,00**	**2,10**	**270,37**	**252,42**	**1430,29**
	2-ой завтрак											
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20
	итого	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**0,00**	**0,03**	**10,00**	**16,00**	**11,00**	**2,20**
	Обед											
70	Овощи натуральные соленые - помидор	40	0,40	0,10	1,40	8,00	0,00	0,00	4,20	4,00	14,00	0,30
102	Суп картофельный с бобовыми	150	3,30	3,17	9,91	88,95	0,00	0,14	3,50	25,61	52,86	1,23
173	Каша пшеничная	110	4,80	6,10	24,40	171,60	30,10	0,10	0,50	80,70	121,70	1,30
295	Котлета мясная из говядины	60	9,50	13,52	7,93	193,20	24,00	0,04	0,00	7,69	101,86	1,62
394	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,08	24,01	99,60	0,00	0,02	0,84	24,36	17,58	0,53
	Хлеб ржаной	20										
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72
	итого	**550**	**20,19**	**23,86**	**76,35**	**616,15**	**54,10**	**0,37**	**9,08**	**167,36**	**333,80**	**5,70**
	Полдник											
406	Пирожок с повидлом	50	2,75	2,50	29,62	152,00	8,05	0,05	0,11	9,54	29,55	0,53
385	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,20	80,25	30,00	0,06	1,95	180,00	135,00	0,15
	итого	**200**	**7,10**	**7,30**	**36,82**	**232,25**	**38,05**	**0,11**	**2,06**	**189,54**	**164,55**	**0,68**
	ИТОГО за день	**1308**	**43,30**	**45,86**	**233,66**	**1434,75**	**113,55**	**13,45**	**39,28**	**509,73**	**483,28**	**16,73**

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Р	Fe
	Завтрак											
182	Каша пшеничнвя молочная	150	5,90	8,80	31,40	228,80	46,40	0,10	0,90	129,80	193,20	0,80
416	Какао с молоком	150	3,10	2,70	13,20	89,00	18,30	0,00	1,20	114,20	93,42	0,00
1	бутерброд с маслом 20/8	28	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	итого	**328**	**15,68**	**19,18**	**53,28**	**327,48**	**75,38**	**11,78**	**14,78**	**257,68**	**301,30**	**8,00**
	2-ой завтрак											
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20
	итого	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**0,00**	**0,03**	**10,00**	**16,00**	**11,00**	**2,20**
	Обед											
70	Овощи соленые огурец	40	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,20
82	Борщ со сметаной	150	1,08	2,96	6,56	62,25	0,00	0,03	6,41	29,84	32,76	0,74
312	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,99	100,65	0,00	0,10	13,32	27,12	63,50	0,74
234	Котлета рыбная	60	7,80	9,28	9,59	153,60	29,64	0,05	0,40	44,57	113,08	0,89
394	Компот из сухофруктов	150	0,50	0,08	24,02	99,60	0,00	0,02	0,84	24,36	17,58	0,53
	Хлеб ржаной	20										
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72
	итого	**550**	**14,26**	**16,73**	**68,26**	**479,40**	**37,39**	**0,62**	**21,02**	**150,89**	**258,32**	**3,81**
	Полдник											
218	Вареники ленивые отварные	80	12,60	6,20	12,40	155,40	42,20	0,00	0,30	107,60	155,00	0,50
359	Кисель из сока	150	0,24	0,00	29,55	120,00	0,00	0,02	1,80	16,85	13,88	0,14
	итого	**270**	**12,84**	**6,20**	**41,95**	**275,40**	**42,20**	**0,02**	**2,10**	**124,45**	**168,88**	**0,64**
	ИТОГО за день	**1398**	**27,50**	**23,33**	**120,01**	**801,80**	**79,59**	**0,67**	**33,12**	**291,34**	**438,19**	**6,65**

ень: восьмой

еделя: вторая

озрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	B_1	С	Са	Р	Fe
	Завтрак											
181	Каша манная молочная	150	4,50	2,61	31,68	168,75	13,50	0,06	0,89	98,76	86,40	0,36
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,00	12,00	75,80	15,00	0,00	1,00	94,30	67,50	0,10
1	Бутерброд с маслом сливочным 20/8	28	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	итого	**369**	**13,58**	**12,29**	**52,36**	**254,23**	**39,18**	**11,74**	**14,57**	**206,74**	**168,58**	**7,66**
	2-ой завтрак											
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20
	итого	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**0,00**	**0,03**	**10,00**	**16,00**	**11,00**	**2,20**
	Обед											
67	Винегрет	40	0,60	4,00	2,90	50,00	7,75	0,00	0,00	3,90	12,50	0,30
91	Суп картофельный с клецками	150	3,40	1,80	0,00	67,40	0,30	0,10	6,70	19,00	69,70	0,80
181	Жаркое из птицы	130	6,70	4,90	11,80	118,10	17,00	0,10	5,20	28,90	86,00	1,10
390	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,00	0,02	0,83	10,64	3,30	0,72
	Хлеб ржаной	20										
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72
	итого	**510**	**12,96**	**11,72**	**44,31**	**376,25**	**25,05**	**0,30**	**12,77**	**87,44**	**197,30**	**3,64**
	Полдник											
609	Кондитерские изделия	40	2,68	3,02	28,82	153,20	16,00	0,06	0,00	7,90	29,99	0,57
386	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	30,00	0,06	1,05	180,00	135,00	0,15
	итого	**190**	**7,03**	**6,77**	**34,82**	**228,20**	**46,00**	**0,12**	**1,05**	**187,90**	**164,99**	**0,72**
	ИТОГО за день	**1369**	**33,97**	**31,18**	**141,29**	**905,68**	**110,23**	**12,20**	**38,38**	**498,08**	**541,87**	**14,22**

День: Девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Р	Fe
	Завтрак											
182	Каша жидкая молочн. из хлопьев Геркулес	150	5,90	9,60	25,70	213,80	43,50	0,20	0,90	114,60	172,70	1,30
416	Какао с молоком	150	3,10	2,70	13,20	89,00	18,30	0,00	1,20	114,20	93,40	0,40
125	Гренка с сыром	20	3,20	3,20	12,00	89,50	21,60	0,00	0,00	52,10	48,50	0,60
	итого	**320**	**12,20**	**15,50**	**50,90**	**392,30**	**83,40**	**0,20**	**2,10**	**280,90**	**314,60**	**2,30**
	2-ой завтрак											
609	Кондитерские изделия	10	3,35	3,78	36,03	191,50	20,00	0,08	0,00	9,88	37,49	0,72
389	Сок	150	0,75	0,00	15,15	63,60	0,00	0,02	3,00	10,50	10,50	2,10
	итого	**160**	**4,10**	**3,78**	**51,18**	**255,10**	**20,00**	**0,10**	**3,00**	**20,38**	**47,99**	**2,82**
	Обед											
52	Салат из отварной свеклы	40	0,60	2,40	3,30	37,10	0,00	0,00	2,70	14,20	16,30	0,50
87	Суп с рыбными фрикадельками	150	3,40	1,80	9,40	67,40	0,30	0,10	6,70	19,00	69,70	0,80
278	Тефтели мясные в смет.соусе	120	8,54	9,54	11,18	164,72	37,01	0,06	0,78	30,49	96,41	0,95
309	Макаронные изделия отварные	110	4,00	3,30	19,40	123,50	0,00	0,00	0,00	3,60	27,30	0,80
390	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,00	0,01	0,83	10,64	3,30	0,72
	Хлеб ржаной	20										
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72
	итого	**610**	**18,80**	**18,06**	**72,89**	**533,47**	**37,31**	**0,25**	**11,05**	**102,93**	**238,81**	**4,49**
	Полдник											
209	Яйцо отварное	50	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,00	22,00	76,80	1,00
57	Икра кабачковая пром. производства	40	0,50	1,90	3,10	31,30	0,00	0,00	3,00	16,00	15,30	0,30
376	Чай с сахаром и лимоном	150	0,10	0,02	11,40	46,50	0,00	0,00	3,33	10,65	3,30	0,27
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72
	итого	**260**	**7,84**	**7,42**	**23,50**	**195,60**	**100,00**	**0,11**	**6,37**	**73,65**	**121,20**	**2,29**
	ИТОГО за день	**1464**	**52,38**	**52,07**	**217,73**	**1308,36**	**137,65**	**17,21**	**24,91**	**315,50**	**393,66**	**17,33**

День: Десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	B_1	С	Са	Р	Fe
	Завтрак											
183	Каша молочная гречневая	150	6,80	9,80	27,10	221,30	48,90	0,20	1,20	137,70	184,30	2,20
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,00	12,00	75,80	15,00	0,00	1,00	94,30	67,50	0,10
1	бутерброд с маслом 20/8	28	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	итого	**363**	**15,88**	**19,48**	**47,78**	**306,78**	**74,58**	**11,88**	**14,88**	**245,68**	**266,48**	**9,50**
	2-ой завтрак											
372	Яблоко печеное	100	0,40	0,40	35,70	142,70	0,00	0,00	4,60	16,50	10,10	2,00
	итого	**100**	**0,40**	**0,40**	**35,70**	**142,70**	**0,00**	**0,00**	**4,60**	**16,50**	**10,10**	**2,00**
	Обед											
45	Салат из белокочанной капусты и моркови	40	0,50	1,30	2,60	24,20	0,00	0,00	6,80	10,00	11,30	0,20
96	Рассольник Ленинградский	150	1,22	3,06	7,19	64,35	0,00	0,06	5,02	17,49	34,03	0,56
312	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,99	100,65	0,00	0,10	13,32	27,12	63,50	0,74
295	Котлета рубленная из бролер-цыплят	60	9,18	17,64	9,26	232,80	54,84	0,06	0,63	33,32	56,12	0,85
394	Компот из сухофруктов	150	0,50	0,08	24,02	99,60	0,00	0,02	0,84	24,36	17,58	0,53
	Хлеб ржаной	20										
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72
	итого	**550**	**15,77**	**26,50**	**66,76**	**576,40**	**54,84**	**0,32**	**26,65**	**137,29**	**208,34**	**3,59**
	Полдник											
219	Сырники из творога с повидлом 75/10	75	9,21	8,22	7,31	139,69	36,19	0,04	0,14	82,02	112,41	0,38
411	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	11,30	45,00	0,00	0,00	0,00	8,33	2,10	0,20
	итого	**225**	**9,31**	**8,22**	**18,61**	**184,69**	**36,19**	**0,04**	**0,14**	**90,35**	**114,51**	**0,58**
	ИТОГО за день	**1238**	**41,36**	**54,60**	**168,85**	**1210,57**	**165,61**	**12,24**	**46,27**	**489,81**	**599,43**	**15,67**