**Цикличное меню Утверждаю:**

День :Понедельник Заведующий

Неделя: первая МКДОУ «Детский сад №6

«Радуга» г.Калача-на-Дону

Возрастная категория: сад, вторая группа раннего возраста \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Гришина

Приказ №25-ОД от 10.01.2022

САД вторая группа раннего возраста

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Масса порции(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Масса порции(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | C | Са | Fе |  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | Завтрак  Суп вермишелевый  Хлеб с маслом  Чай с молоком(с сахаром) | 200  35/5  200 | 6,2  2,7  0,4 | 10,18  0,98  0,1 | 26,2  16,7  0,08 | 222,1  84  2,8 | 0,06  0,06  - | 0,18  0,01  0,02 | 0,90  -  0,2 | 182,8  12  19,62 | 0,54  0,6  1,64 | 1 | Завтрак  Суп вермишелевый  Хлеб с маслом  Чай с молоком | 200  35/5  200 | 6,2  2,7  0,4 | 10,18  0,98  0,1 | 26,2  16,7  0,08 | 222,1  84  2,8 | 0,06  0,06  - | 0,18  0,01  0,02 | 0,90  -  0,2 | 182,8  12  19,62 | 0,54  0,6  1,64 |
| 2 | Завтрак |  | 9,3 | 11,26 | 42,98 | 308,9 | 0,12 | 0,21 | 1,1 | 214,42 | 2,78 |  | Завтрак | 9,3 | 11,26 | 42,98 | 308,9 | 0,12 | 0,21 | 1,1 | 214,42 | 2,78 |  |
| 10.00 св.фрукты | 120 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,4 | 0,033 | 0,022 | 11 | 17,6 | 2,42 | 2 | 10.00 св.фрукты | 120 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,4 | 0,033 | 0,022 | 11 | 17,6 | 2,42 |
| 3 | Обед  Щи (со сметаной)  Плов с мясом  Огурец соленый(свежий)  Кисель  Хлеб пшеничный, ржаной | 250  155  50  200  70  50 | 1,75  15,5  0,15  0  4,298  3 | 4,875  14,322  0  0  1,498  0,5 | 8,475  25,931  0,45  19,6  29,302  22,165 | 84,75  294,5  2,45  80  150,1  94,5 | 0,05  0,186  0  0,6  0  0 | 0,05  0,0775  0  0,6  0  0 | 18,475  0,403  1,75  30  0  0 | 43,325  29,264  4  9  0  0 | 0,8  1,41  0,15  0  0  0 | 3 | Обед  Щи со сметаной  Плов с мясом  Огурец соленый(свежий)  Кисель  Хлеб пшеничный, ржаной | 250  155  50  200  70  50 | 1,75  15,5  0,15  0  4,298  3 | 4,87  14,3  0  0  1,49  0,5 | 8,475  25,931  0,45  19,6  29,302  22,165 | 84,75  294,5  2,45  80  150,1  94,5 | 0,05  0,186  0  0,6  0  0 | 0,05  0,0775  0  0,6 | 18,4  0,40  1,75  30  0  0 | 43,325  29,264  4  9  0  0 | 0,8  1,41  0,15  0  0  0 |
|  | Обед |  | 24,698 | 21,195 | 105,92 | 706,3 | 0,836 | 0,7275 | 50,628 | 85,589 | 2,36 |  | Обед |  | 24,698 | 21,195 | 105,92 | 706,3 | 0,836 | 0,7275 | 50,628 | 85,589 | 2,36 |
| 4 | Ужин  Ватрушка (булочка)  Молоко | 140  50  60  200 | 10,08  0,815  4,298  2,26 | 4,04  1,5  1,498  1,96 | 2,485  4,085  29,302  33,6 | 85,057  34,27  150,1  160,5 | 0,07  0,01  0  0,04 | 0,7  0,02  0  0 | 0,36  0,63  0  1,5 | 19,67  17,11  0  91,5 | 3,24  0,71  0  1,5 | 5 | Ужин  Биточек печеночный  Подлива  Хлеб пшеничный  Кофе с сахаром  свекла | 140  20  60  200  50 | 10,08  4,298  2,26  0,815 | 4,04  1,49  1,96  1,5 | 2,485  29,302  33,6  4,085 | 85,057  150,1  160,5  34,27 | 0,07  0  0,04  0,01 | 0,7  0  0  0,02 | 0,36  0  1,5  0,63 | 19,67  0  90,5  17,11 | 3,24  0  1,5  0,71 |
|  | Ужин |  | 17,453 | 8,998 | 69,472 | 429,92 | 0,12 | 0,72 | 2,49 | 128,28 | 5,45 |  | Ужин |  | 17,453 | 8,99 | 69,472 | 429,92 | 0,12 | 0,72 | 2,49 | 128,28 | 5,45 |
|  | Всего за день | | 51,891 | 41,893 | 229,15 | 1493,52 | 1,109 | 1,6795 | 65,218 | 445,889 | 13,01 |  | Всего за день | | 51,891 | 41,893 | 229,15 | 1493,52 | 1,109 | 1,6795 | 65,218 | 445,889 | 13,01 |

День : Вторник

Неделя: первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: сад, вторая группа раннего возраста сад вторая группа раннего возраста

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Масса порции(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Масса порции(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | C | Са | Fе |  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | Завтрак  Каша молочная пшенная.  Чай с сах.(молоком)  Хлеб с маслом | 200  200  30  5 | 6,76  2,7  0,4 | 10,42  0,98  0,1 | 25,86  16,7  0,08 | 224,94  84  2,8 | 0,1  0,06  - | 0,2  0,01  0,02 | 0,90  -  0,2 | 185,86  12  19,62 | 0,72  0,6  1,64 | 1 | Завтрак  Каша молочная пшенная.  Чай с сах.(молоком)  Хлеб с маслом | 200  200  30  5 | 6,76  2,7  0,4 | 10,42  0,98  0,1 | 25,86  16,7  0,08 | 224,94  84  2,8 | 0,1  0,06  - | 0,2  0,01  0,02 | 0,90  -  0,2 | 185,86  12  19,62 | 0,72  0,6  1,64 |
| 2 | Завтрак |  | 9,86 | 11,5 | 42,64 | 311,74 | 0,16 | 0,23 | 1,1 | 217,48 | 2,96 |  | Завтрак |  | 9,86 | 11,5 | 42,64 | 311,74 | 0,16 | 0,23 | 1,1 | 217,48 | 2,96 |
| 10.00  Сок натур.  печенье | 150  20 | 0,75  1,5 | 0,15  2,36 | 15,15  14,98 | 69  83,42 | 0,015  0,016 | 0,015  0,016 | 3  4 | 10,5 | 2,1  0,2 | 2 | 10.00  Сок натур.  печенье | 150  20 | 0,75  1,5 | 0,15  2,36 | 15,15  14,98 | 69  83,42 | 0,015  0,016 | 0,015  0,016 | 3  4 | 10,5 | 2,1  0,2 |
| 3 | Обед  Суп «Весенний» к/б  Картофель тушеный с мясом  Компот из с/х  Хлеб пшеничный, ржаной | 250  150  200  70  50 | 4,1  2,484  0,5  4,298  3 | 4,28  3,888  0,01  1,498  0,5 | 12,9  11,316  24,3  29,302  22,165 | 106,6  90,12  107  150,1  94,5 | 0,12  0,036  0,02  0  0 | 0,06  0,048  0,005  0  0 | 4,66  20,592  0,2  0  0 | 40,22  66,54  24  0  0 | 1,44  0,97  0,8  0  0 | 3 | Обед  Суп гороховый на к/б  Капуста тушеная с мясом  Компот из с/х  Хлеб пшеничный, ржаной | 250  150  200  70 | 4,1  2,484  0,5  4,298  3 | 4,28  3,888  0,01  1,498  0,5 | 12,9  11,316  24,3  29,302  22,165 | 106,6  90,12  107  150,1  94,5 | 0,12  0,036  0,02  0  0 | 0,06  0,048  0,005  0  0 | 4,66  20,592  0,2  0  0 | 40,22  66,54  24  0  0 | 1,44  0,97  0,8  0  0 |
|  | Обед |  | 14,382 | 10,176 | 99,983 | 548,32 | 0,176 | 0,113 | 25,452 | 130,76 | 3,21 |  | Обед |  | 14,382 | 10,176 | 99,983 | 548,32 | 0,176 | 0,113 | 25,452 | 130,76 | 3,21 |
|  |
| 4 | Ужин  Рыбные биточки  подлива  Хлеб  Кофе с сахаром | 80  200 | 19,68  4,298  2,26 | 14,724  1,498  1,96 | 3,36  29,302  33,6 | 224  150,1  160,5 | 0,048  0  0,04 | 0,132  0  0 | 0,012  0  1,5 | 46,992  0  91,5 | 0,67  0  1,5 | 5 | Ужин  Суфле рыбное  Хлеб  Кофе с сахаром | 80  200 | 19,68  4,298  2,26 | 14,724  1,498  1,96 | 3,36  29,302  33,6 | 224  150,1  160,5 | 0,048  0  0,04 | 0,132  0  0 | 0,012  0  1,5 | 46,992  0  91,5 | 0,67  0  1,5 |
|  | Ужин |  | 26,238 | 18,182 | 66,262 | 534,6 | 0,088 | 0,132 | 1,512 | 141,49 | 2,17 |  | Ужин |  | 26,238 | 18,182 | 66,262 | 534,6 | 0,088 | 0,132 | 1,512 | 141,49 | 2,17 |
|  | Всего за день | | 52,73 | 42,368 | 239,015 | 1547,08 | 0,455 | 0,506 | 35,064 | 500,23 | 10,6 |  | Всего за день | | 52,73 | 42,368 | 239,015 | 1547,08 | 0,455 | 0,506 | 35,064 | 500,23 | 10,6 |

День : среда

Неделя: первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: сад, вторая группа раннего возраста

САД вторая группа раннего возраста

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Масса порции(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Масса порции(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | C | Са | Fе |  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | Завтрак  Каша молочная манная  Чай с сахаром  Хлеб с маслом(повидлом) | 200  200  30  5 | 5,48  0,4  1,368 | 5,04  0,1  2,145 | 16,1  0,08  15,753 | 131,8  2,8  87,819 | 0,08  0  0,027 | 0,2  0,02  0,015 | 0,98  0,2  0,261 | 171,08  19,62  5,727 | 0,26  1,64  0,375 | 1 | Завтрак  Каша молочная манная  Какао с молоком  Хлеб с повидлом | 200  200  30  5 | 5,48  0,4  1,368 | 5,04  0,1  2,145 | 16,1  0,08  15,753 | 131,8  2,8  87,819 | 0,08  0  0,027 | 0,2  0,02  0,015 | 0,98  0,2  0,261 | 171,08  19,62  5,727 | 0,26  1,64  0,375 |
| 2 | Завтрак |  | 7,248 | 7,285 | 31,933 | 222,419 | 0,107 | 0,235 | 1,441 | 196,427 | 2,275 |  | Завтрак |  | 7,248 | 7,285 | 31,933 | 222,419 | 0,107 | 0,235 | 1,441 | 196,427 | 2,275 |
| 10.00 Сок | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 | 0,015 | 0,015 | 3 | 10,5 | 2,1 | 2 | 10.00 Сок | 100 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 | 0,015 | 0,015 | 3 | 10,5 | 2,1 |
| 3 | Обед  Суп «Полевой» на мк/б  Тефтели с рисом с подливой  Кисель  Хлеб пшеничный  ржаной | 250  80  20  200  60  40 | 1  5,424  0,5  4,298  3 | 1,12  6,024  0,01  1,498  0,5 | 6,8  6,864  24,3  29,302  22,165 | 41,3  103,33  107  150,1  94,5 | 0,04  0,032  0,02  0  0 | 0,02  0,056  0,005  0  0 | 3,3  0,304  0,2  0  0 | 10,36  17,2  24  0  0 | 0,41  0,49  0,8  0  0 | 3 | Обед  Суп «Полевой» на мк/б  Тефтели с рисом с подливой  Компот из с/х  Хлеб пшеничный  ржаной | 250  80  20  200  60  40 | 1  5,424  0,5  4,298  3 | 1,12  6,024  0,01  1,498  0,5 | 6,8  6,864  24,3  29,302  22,165 | 41,3  103,33  107  150,1  94,5 | 0,04  0,032  0,02  0  0 | 0,02  0,056  0,005  0  0 | 3,3  0,304  0,2  0  0 | 10,36  17,2  24  0  0 | 0,41  0,49  0,8  0  0 |
|  |  |  | 14,22 | 9,152 | 89,43 | 496,23 | 0,092 | 0,081 | 3,804 | 51,56 | 1,7 | 4 |  |  | 14,22 | 9,152 | 89,43 | 496,23 | 0,092 | 0,081 | 3,804 | 51,56 | 1,7 |
| 4 | Ужин  Сырники со сметаной  Какао с молоком | 110  200 | 18,887  5,4 | 14,817  5 | 14,366  21,6 | 274,9  158 | 0,066  0,06 | 0,308  0,26 | 0,253  1,8 | 160,88  242 | 0,84  0,2 | 5 | Ужин  Сырники со сметаной  Снежок | 18,887  5,4 | 14,817  5 | 14,366  21,6 | 274,9  158 | 0,066  0,06 | 0,308  0,26 | 0,253  1,8 | 160,88  242 | 0,84  0,2 |  |
|  | Ужин |  | 24,287 | 19,817 | 35,966 | 432,9 | 0,126 | 0,568 | 2,053 | 402,88 | 1,04 |  | Ужин |  | 24,287 | 19,817 | 35,966 | 432,9 | 0,126 | 0,568 | 2,053 | 402,88 | 1,04 |
|  | Всего за день | | 46,505 | 36,404 | 172,479 | 1220,549 | 0,34 | 0,899 | 10,298 | 661,367 | 7,115 |  | Всего за день | | 46,505 | 36,404 | 172,479 | 1220,549 | 0,34 | 0,899 | 10,298 | 661,367 | 7,115 |

День :четверг

Неделя: первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: сад, вторая группа раннего возраста

САД вторая группа раннего возраста

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Масса порции(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Масса порции(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | C | Са | Fе |  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | Завтрак  Каша молочная гречневая  Чай с сах.(молоком)  Хлеб  с повидлом | 200  200  30  5 | 4,82  3,54  1,368 | 5,08  3,1  2,145 | 16,84  15,08  15,753 | 132,4  102,66  87,819 | 0,06  0,06  0,027 | 0,2  0,18  0,015 | 0,92  1,58  0,261 | 158,82  149,34  5,727 | 0,24  0,38  0,375 | 1 | Завтрак  Каша молочная гречневая  Чай с сах.(молоком)  Хлеб  с повидлом | 200  200  30  5 | 4,82  3,54  1,368 | 5,08  3,1  2,145 | 16,84  15,08  15,753 | 132,4  102,66  87,819 | 0,06  0,06  0,027 | 0,2  0,18  0,015 | 0,92  1,58  0,261 | 158,82  149,34  5,727 | 0,24  0,38  0,375 |
| 2 | Завтрак |  | 9,728 | 10,325 | 47,673 | 322,879 | 0,147 | 0,395 | 2,761 | 313,887 | 0,995 |  | Завтрак |  | 9,728 | 10,325 | 47,673 | 322,879 | 0,147 |  | 2,761 | 313,887 | 0,995 |
| 10.00 Св. фрукты | 120 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,4 | 0,033 | 0,022 | 11 | 17,6 | 2,42 | 2 | 10.00 св.фрукты | 120 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,4 | 0,033 | 0,022 | 11 | 17,6 | 2,42 |
| 3 | Обед  Рассольник на мк/б  Котлета мясная  Гороховое пюре  Кисель  Хлеб пшеничный, ржаной | 250  75  100  200  60/50 | 2,8  11.647  0  4.298  3 | 3,275  8.835  0  1.498  0.5 | 12,8  12.052  19.6  29.302  22.165 | 92  173.75  80  150.1  94.5 | 0,1  0.075  0.6  0  0 | 0,075  0.1275  0.6  0  0 | 6,875  0.1125  30  0  0 | 34,525  32.625  9  0  0 | 0,8  1.12  0  0  0 | 3 | Обед  Рассольник на мк/б  Котлета мясная  Гороховое пюре  Кисель  Хлеб пшеничный, ржаной | 250  75  100  200  60/50 | 2,8  11.647  0  4.298  3 | 3,27  8.83  0  1.49  0.5 | 12,8  12.052  19.6  29.302  22.165 | 92  173.75  80  150.1  94.5 | 0,1  0.075  0.6  0  0 | 0,075  0.1275  0.6  0  0 | 6,87  0.11  30  0  0 | 34,525  32.625  9  0  0 | 0,8  1.12  0  0  0 |
|  | Обед |  | 21.745 | 14.108 | 95.919 | 590.35 | 0.775 | 0.8025 | 36.987 | 76.15 | 1.92 |  | Обед |  | 21.745 | 14.108 | 95.919 | 590.35 | 0.775 | 0.8025 | 36.987 | 76.15 | 1.92 |
| 4 | Ужин  Омлет  Хлеб  Кофе с сахаром | 80  60  200 | 6.28  4.298  2.26 | 7.248  1.498  1.96 | 2.568  29.302  33.6 | 99.944  150.1  160.5 | 0.032  0  0.04 | 0,24  0  0  Л8 | 0,144  0  1.5 | 80.656  0  91.5 | 1.05  0  1.5 | 5 | Ужин  Омлет  Хлеб  Кофе с сахаром | 80  200 | 6.28  4.298  2.26 | 7.248  1.498  1.96 | 2.568  29.302  33.6 | 99.944  150.1  160.5 | 0.032  0  0.04 | 0,24  0  0 | 0,144  0  1.5 | 80.656  0  91.5 | 1.05  0  1.5 |
|  | Ужин |  | 12.838 | 10.706 | 65.47 | 410.54 | 0.072 | 0,24 | 1.644 | 172.15 | 2.55 |  | Ужин |  | 12.838 | 10.706 | 65.47 | 410.54 | 0.072 | 0,24 | 1.644 | 172.15 | 2.55 |
|  | Всего за день | | 44.751 | 35.579 | 219.842 | 1372.169 | 1.027 | 1.4595 | 52.392 | 579.787 | 7.885 |  | Всего за день | | 44.751 | 35.579 | 219.842 | 1372.169 | 1.027 | 1.4595 | 52.392 | 579.787 | 7.885 |

День :пятница

Неделя: первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: сад, вторая группа раннего возраста

САД вторая группа раннего возраста

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Масса порции(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Масса порции(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | C | Са | Fе |  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | Завтрак  Каша молочная геркулесовая.  Чай с сахаром  Хлеб  с маслом | 200  200  30  5 | 6,98  0,4  2,7 | 6,66  0,1  0,98 | 20,7  0,08  16,7 | 170,6  2,8  84 | 0,14  0  0,06 | 0,24  0,02  0,01 | 1,04  0,2  - | 190,96  19,62  12 | 0,88  1,64  0,6 | 1 | Завтрак  Каша молочная геркулесовая  Чай с сахаром  Хлеб  с маслом | 150  150  20  5 | 6,98  0,4  2,7 | 6,66  0,1  0,98 | 20,7  0,08  16,7 | 170,6  2,8  84 | 0,14  0  0,06 | 0,24  0,02  0,01 | 1,04  0,2  - | 190,96  19,62  12 | 0,88  1,64  0,6 |
| 2 | Завтрак |  | 10,08 | 7,74 | 37,48 | 257,4 | 0,2 | 0,27 | 1,24 | 222,58 | 3,12 |  | Завтрак |  | 10,08 | 7,74 | 37,48 | 257,4 | 0,2 | 0,27 | 1,24 | 222,58 | 3,12 |
| 10.00 Фрукты свежие | 120 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,4 | 0,033 | 0,022 | 11 | 17,6 | 2,42 | 2 | 10.00 Фрукты свежие | 120 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,4 | 0,033 | 0,022 | 11 | 17,6 | 2,42 |
| 3 | Обед  Суп вермишелевый на мк/б  Капуста тушеная с мясом  Компот из с/х  Хлеб пшеничный, ржаной | 250  150  200  60  40 | 2,7  4,34  0,5  4,298  3 | 2,825  12,18  0,01  1,498  0,5 | 17,15  30,18  24,3  29,302  22,165 | 104,75  252,18  107  150,1  94,5 | 0,125  0,18  0,02  0  0 | 0,075  0,12  0,005  0  0 | 8,25  16,52  0,2  0  0 | 24,6  32,32  24  0  0 | 1,07  1,92  0,8  0  0 | 3 | Обед  Суп «Весенний» на к/б  Картофель тушеный с мясом  Компот из с/х  Хлеб пшеничный, ржаной | 250  150  200  60  40 | 2,7  4,34  0,5  4,298  3 | 2,825  12,18  0,01  1,498  0,5 | 17,15  30,18  24,3  29,302  22,165 | 104,75  252,18  107  150,1  94,5 | 0,125  0,18  0,02  0  0 | 0,075  0,12  0,005  0  0 | 8,25  16,52  0,2  0  0 | 24,6  32,32  24  0  0 | 1,07  1,92  0,8  0  0 |
|  | Обед |  | 14,838 | 17,013 | 123,097 | 708,53 | 0,325 | 0,2 | 24,97 | 80,92 | 3,79 |  | Обед |  | 14,838 | 17,013 | 123,097 | 708,53 | 0,325 | 0,2 | 24,97 | 80,92 | 3,79 |
| 4 | Ужин  булочка  Какао с молоком | 100  200 | 6,5  4,2 | 10,68  3,62 | 37,42  17,28 | 289,48  118,66 | 0,08  0,06 | 0,08  0,18 | 0,8385  1,6 | 39,9  152,94 | 1,12  0,54 | 5 | Ужин  Сосиска в тесте  Какао с молоком | 100  200 | 6,5  4,2 | 10,68  3,62 | 37,42  17,28 | 289,48  118,66 | 0,08  0,06 | 0,08  0,18 | 0,8385  1,6 | 39,9  152,94 | 1,12  0,54 |
|  | Ужин |  | 10,7 | 14,3 | 54,7 | 408,14 | 0,14 | 0,26 | 2,4385 | 192,84 | 1,66 |  | Ужин |  | 10,7 | 14,3 | 54,7 | 408,14 | 0,14 | 0,26 | 2,4385 | 192,84 | 1,66 |
|  | Всего за день | | 36,058 | 39,493 | 226,057 | 1422,47 | 0,698 | 0,752 | 39,6485 | 513,94 | 10,99 |  | Всего за день | | 36,058 | 39,493 | 226,057 | 1422,47 | 0,698 | 0,752 | 39,6485 | 513,94 | 10,99 |

День :понедельник

Неделя: вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: сад, вторая группа раннего возраста

САД вторая группа раннего возраста

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Масса порции(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Масса порции(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | C | Са | Fе |  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | Завтрак  Каша рисовая мол.  Чай с сахаром  Хлеб пшен.с маслом (повидлом) | 200  200  30/5 | 7,7  0,17  1,9 | 7,7  0,01  1,9 | 27,3  2,4  13,6 | 170  80,2  80 | 0,1  0,04 | 0,1  0,06 | 0,9  6,0 | 190,81  11,6 | 0,88  0,5 | 1 | Завтрак  Тыквенная каша с крупой(пшено,рис)  Чай с молоком  Хлеб пшен.с маслом | 200  200  30/ | 5,5  0,13  1,9 | 5,5  0,01  1,9 | 27,3  1,81  13,6 | 129,6  60,15  80 | 0,081  0,0001 | 0,106  0,006 | 0,68  5,0 | 143,10  9,2 | 0,66  0,3 |
| 2 | Завтрак |  | 9,7 | 9,6 | 43,3 | 330,2 | 0,1 | 0,1 | 6,9 | 202,4 | 1,3 |  | Завтрак |  | 7,5 | 7,4 | 42,7 | 269,7 | 0,08 | 0,1 | 5,6 | 152,3 | 0,9 |
| 10.00 Сок  Печенье | 150  30 | 0,53 | 0,53 | 12,94 | 59,4 | 0,045 | 0,045 | 9,3 | 24 | 3,3 | 2 | 10.00 печенье сок | 30  150 | 0,53 | 0,53 | 12,54 | 59,4 | 0,045 | 0,045 | 9,3 | 24 | 3,3 |
| 3 | Обед  Суп фасолевый на к/б  Омлет с мясом  Огурец сол.  Компот из с/х  Хлеб пшеничный, ржаной | 250  120  50  200  70  50 | 0,75  2,5  17,51  0,2  6,3  3,7 | 0,05  8,75  13,3  -  2,27  0,8 | 4,55  15,25  29,46  18,2  40,0  11,3 | 21  153,75  342  75  186  104 | 0,01  0,092  0,08  0,4  0,15  0,11 | 0,02  0,08  0,1  0,4  0,04  0,03 | 9,05  8,1  2,1  8,2  -  - | 17,2  48,18  19,2  20  28  25 | 0,3  0,1  3,3  -  1,5  1,1 | 3 | Обед  Суп фасолевый на к/б  Омлет с мясом  Огурец сол.  Кисель  Хлеб пшеничный, ржаной | 250  120  50  200  70  50 | 0,6  1,5  7,7  0,1  3,3  2,64 | 0,04  4,2  10,38  -  1,3  0,5 | 3,64  9,1  19,66  9,1  23,0  23,2 | 16,8  68,2  239,2  37,2  112  84 | 0,01  0,055  0,7  0,2  0,11  0,08 | 0,02  0,049  0,14  0,2  0,03  0,01 | 8,05  4,90  1,2  4,1  -  - | 15,2  28,90  13,7  10  20  17 | 0,28  0,06  2,5  -  1,1  0,8 |
|  | Обед |  | 30,05 | 23,37 | 120,81 | 890,1 | 0,7 | 0,6 | 27 | 157,5 | 6,3 |  | Обед |  | 15,8 | 14,5 | 78,5 | 683,51 | 1,1 | 0,4 | 18,2 | 104,8 | 4,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | Полдник  молоко | 200 | 3,64 | 4,16 | 6,11 | 75,4 | 0,03 | 0,13 | 1,0 | 121 | 0,1 |
| 4 | Ужин Пирожки с начинкой(,капуста ,повидло)  Кофе с молоком | 145  200 | 10,1  5,1  2,7 | 1,9  6,4  0,98 | 9,6  13,4  16,7 | 90  163,9  84 | 0,01  0,06  0,06 | 0,07  0,28  0,01 | 0,04  2,34  - | 39,2  218,8  12 | 0,2  0,74  0,6 | 5 | Ужин  .  Творожная зап-ка со сметаной  Какао с молоком | 145  200 | 6,3  4,2  2,7 | 1,22  4,8  0,98 | 8,7  12,1  16,7 | 40,7  134,9  84 | 0,009  0,04  0,06 | 0,03  0,2  0,01 | 0,25  1,75  - | 17,4  104,16  12 | 1,1  0,5  0,6 |
|  | Ужин |  | 23,4 | 13,28 | 70 | 536,6 | 0,2 | 0,5 | 2,5 | 273,5 | 2 |  | Ужин |  | 16,6 | 10,1 | 57,5 | 369,6 | 0,1 | 0,4 | 3,0 | 134,9 | 1,2 |
|  | Всего за день | | 63,28 | 46,26 | 297,98 | 1811,9 | 1 | 1,2 | 45,7 | 657,4 | 7,1 |  | Всего за день | | 54,61 | 69,71 | 221,5 | 1473,3 | 1,2 | 1,0 | 37,1 | 537 | 5,5 |

День :вторник

Неделя: вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: сад, вторая группа раннего возраста

САД вторая группа раннего возраста

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Масса порции(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Масса порции(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | C | Са | Fе |  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | Завтрак  Каша пшенная молочная  Чай с сахаром  Хлеб  с маслом | 200  200  30  5 | 7,05  0,17  2,7  0,035 | 7,40  0,01  0,98  3,9 | 8,29  2,41  16,7  0,05 | 186,56  80,2  84  35,40 | 0,06  0,04  0,06  - | 0,4  0,06  0,01  - | 0,27  6,0  -  - | 150,2  11,6  12  30 | 1,9  0,5  0,6  0,4 | 1 | Завтрак  Каша пшенная молочная  Чай с сахаром  Хлеб  с маслом | 200  200  30  5 | 7,05  0,13  1,8  0,035 | 7,00  0,01  0,65  3,9 | 7,94  1,81  11,5  0,05 | 128,56  60,15  56  35,40 | 0,05  0,0001  0,04  - | 0,03  0,006  0,01  - | 0,23  5,0  -  - | 100,8  9,2  8  30 | 1,3  0,3  0,4  0,4 |
| 2 | Завтрак |  | 9,95 | 12,29 | 27,45 | 386,16 | 0,16 | 0,47 | 6,27 | 203,8 | 3,4 |  | Завтрак |  | 9,01 | 11,55 | 21,3 | 280,11 | 0,09 | 0,046 | 5,23 | 148 | 2,4 |
| 10.00 Св. фрукты | 100 | 0,3 | - | 27,3 | 112,5 | 0,43 | 0,43 | 20,3 | 15 | - | 2 | 10.00 Св.фрукты | 100 | 0,2 | - | 18,2 | 75 | 0,29 | 0,29 | 10,9 | 10 | - |
| 3 | Обед  Суп с рисовый на к/б  Гуляш, гречка  Подлива  Компот из сухофруктов  Хлеб пшеничный, ржаной | 250  200  200  70  50  50 | 0,75  39,69  17,64  0,54  6,3  3,68 | 0,05  12,65  23,8  -  2,27  0,83 | 4,55  15,18  18,37  27,85  40,0  11,22 | 21  221,6  298,75  107,7  186  104 | 0,01  0,219  0,14  0,02  0,15  0,11 | 0,02  0,47  0,16  0,005  0,04  0,03 | 8,05  9,23  6,0  0,28  -  - | 17,2  78,198  34,2  24,6  28  25 | 0,35  1,442  3,06  0,8  1,5  1,1 | 3 | Обед  Суп с клецками на к/б  Гуляш, гречка  Подлива  Компот из сухофруктов  Хлеб пшеничный, ржаной | 250  200  200  70  50  50 | 0,6  13,88  13,7  0,4  4,5  2,64 | 0,04  4,85  15,68  -  1,75  0,59 | 3,64  9,15  15,68  20,9  28,5  23,2 | 16,8  86,2  170,11  80,7  140  84 | 0,01  0,132  0,10  0,02  0,11  0,08 | 0,02  0,004  0,12  0,004  0,03  0,01 | 5,05  5,53  3,0  0,2  -  - | 15,2  46,91  25,6  18,51  20  17 | 0,28  0,865  2,0  0,6  1,1  0,8 |
|  | Обед |  | 68,6 | 39,6 | 117,17 | 939,05 | 0,72 | 0,6 | 23,56 | 207 | 8,28 |  | Обед |  | 35,12 | 22,79 | 101,07 | 577,81 | 0,45 | 0,16 | 13,7 | 143,2 | 5,84 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | Полдник  молоко | 150 | 3,64 | 4,16 | 6,11 | 75,4 | 0,03 | 0,13 | 1,0 | 121 | 0,1 |
| 4 | Ужин  Рыбное суфле  Хлеб  Кофе с сахаром | 90  200 | 6,7  5,6 | 10,38  6,4 | 43,10  24,37 | 310,6  172,8 | 0,07  0,06 | 0,1  0,16 | 0,12  0,7 | 38,8  95,8 | 0,82  0,101 | 5 | Ужин  Пирожки с начинкой(картошка,капуста,повидл)  Кофе с молоком | 90  200 | 6,7  2,8 | 10,38  3,2 | 43,10  19,6 | 310,6  114,8 | 0,07  0,04 | 0,1  0,13 | 0,12  0,3 | 38,8  84,6 | 0,82  0,082 |
|  | Ужин |  | 12,3 | 16,78 | 67,47 | 483,4 | 0,07 | 0,17 | 0,19 | 134,6 | 0,921 |  | Ужин |  | 9,5 | 13,58 | 62,7 | 425,4 | 0,11 | 0,14 | 0,15 | 123,4 | 0,902 |
|  | Всего за день | | 91,05 | 68,67 | 235,29 | 1883,61 | 1,38 | 1,6 | 50,13 | 560,4 | 12,6 |  | Всего за день | | 57,47 | 70,28 | 209,38 | 1433,72 | 0,97 | 0,7 | 40,9 | 545,3 | 9,24 |

День :среда

Неделя: вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: сад, вторая группа раннего возраста

САД вторая группа раннего возраста

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Масса порции(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Масса порции(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | C | Са | Fе |  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | Завтрак  Каша молочная манная  Чай с молоком  Хлеб  с повидлом | 200  200  30  15 | 7,99  0,13  2,7  0,035 | 10,24  0,01  1,1  3,9 | 31,32  1,81  17,0  0,05 | 252,87  60,15  84  35,40 | 0,2277  0,00040,06  - | 0,1985  0,006  0,01  - | 0,90  6,0  -  - | 182,07  11,6  12  30 | 0,762  0,530,6  0,4 | 1 | Завтрак  Каша молочная гречневая  Чай с молоком  Хлеб  с повидлом | 200  200  30  15 | 6,23  0,9  1,8  0,035 | 8,9  0,01  0,7  3,90 | 25,67  1,54  11,0  0,05 | 206,3  48,60  56  35,40 | 0,2077  1,0001  0,04  - | 0,1  0,006  0,01  - | 0,70  5,0  -  - | 161,05  9,2  8  30 | 0,2  0,3  0,4  0,4 |
| 2 | Завтрак |  | 25 | 18,6 | 35,3 | 414 | 0,1 | 0,5 | 1,1 | 464,7 | 1,1 |  | Завтрак |  | 21,3 | 13,5 | 27,7 | 288,7 | 0,08 | 0,3 | 0,8 | 344,9 | 0,7 |
| 10.00 Фрукты | 120 | 0,3 | - | 27,3 | 112,5 | 0,43 | 0,43 | 22,3 | 15 | - | 2 | 10.00 Фрукты | 100 | 0,2 | - | 18,2 | 75 | 0,29 | 0,29 | 14,9 | 10 | - |
| 3 | Обед  Свекольник на к/б  Вермишелевая зап-ка  Подлива  Кисель  Хлеб пшеничный, ржаной | 250  170  20  200  70  50 | 0,8  15,6  0,30  0,54  6,3  3,68  3,68 | 1,7  13,4  0,01  2,27  0,83 | 5,3  6,0  24,36  40,0  11,22 | 40,01  211,2  107,7  186  104 | 0,01  0,07  0,02  0,15  0,11 | 0,02  0,14  0,005  0,04  0,03 | 6,4  1,2  0,28  -  - | 22,4  13,7  24,68  28  25 | 0,8  2,5  0,8  1,5  1,1 | 3 | Обед  Рассольник на к/б  Вермишелевая зап-ка  Подлива  Кисель  Кукуруза  Хлеб пшеничный, ржаной | 250  170  20  200  70  50 | 0,6  13,2  0,4  4,5  2,64 | 1,5  11,0  0,01  1,75  0,59 | 4,2  4,0  20,9  28,5  23,2 | 32  200  80,7  140  84 | 0,008  0,04  0,02  0,11  0,08 | 0,01  0,12  0,004  0,03  0,01  0,03  0,01 | 5,1  0,8  0,2  -  -  - | 17,9  11,1  18,51  20  17 | 0,6  1,9  2,0  1,1  0,8 |
|  | Обед |  | 26,6 | 18,1 | 86,8 | 648 | 0,3 | 0,1 | 7,8 | 113,7 | 6,7 |  | Обед |  | 21,3 | 14,7 | 80,8 | 536,7 | 0,2 | 0,1 | 6,1 | 84,5 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | Полдник  молоко | 150 | 3,64 | 4,16 | 6,11 | 75,4 | 0,03 | 0,13 | 1,0 | 121 | 0,1 |
| 4 | Ужин  Творожная зап-ка со сметаной  Какао с молоком | 80  110  60  200 | 3,4  -  13 | 7,3  -  13 | 25,8  19,6  31,9 | 189  80  300 | 0,06  0,6  0,1 | 0,07  0,6  0,1 | 2,02  20  -  0,6 | 37,11  9,0  488 | 0,52  -  2 | 5 | Ужин  Сельдь  Картофельное пюре  Хлеб пшеничный  Кофе с сах. | 80  110  60  200 | 3,61  -  10 | 5,23  -  10 | 18,46  14,7  28 | 120  60  294 | 0,05  0,4  0,1 | 0,06  0,4  0,1 | 1,09  22,5  0,5 | 30  6,7  480 | 0,4  -  2 |
|  | Ужин |  | 16,4 | 20,3 | 77,3 | 569 | 0,7 | 0,7 | 22,6 | 534 | 2,5 |  | Ужин |  | 13,6 | 15,2 | 61,1 | 474 | 0,5 | 0,5 | 24 | 516 | 2,4 |
|  | Всего за день | | 68,3 | 57 | 226,7 | 1743 | 1,5 | 1,7 | 53,8 | 1124 | 10,3 |  | Всего за день | | 60 | 47,5 | 193,9 | 1549 | 1,0 | 1,2 | 46,8 | 1076 | 8,2 |

День :четверг

Неделя: вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: сад, вторая группа раннего возраста

САД вторая группа раннего возраста

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Масса порции(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Масса порции(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | C | Са | Fе |  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | Завтрак  Каша молочная гречневая  Чай с сахаром  Хлеб с  маслом | 200  200  20  5 | 7,3  0,1  2,7  0,035 | 6,4  0,01  1,1  3,9 | 30,7  2,4  17,0  0,05 | 128,2  80,2  84  35,40 | 0,1  0,004  0,04  - | 0,9  0,006  0,01  - | 12,1  6,0  -  - | 13,03  11,6  8  30 | 2,18  0,5  0,4  0,4 | 1 | Завтрак  Каша молочная манная  Чай  Хлеб с  Маслом | 150  150  15  3 | 5,37  0,1  1,8  0,02 | 3,4  0,01  0,6  2,34 | 20,7  1,8  11,5  0,03 | 101,2  60,1  56  21,24 | 0,078  0,0001  0,03  - | 0,9  0,006  0,009  - | 10,1  5,0  -  - | 9,8  9,2  6  30 | 1,6  0,3  0,3  0,4 |
| 2 | Завтрак |  | 10,1 | 11,4 | 50,1 | 327,8 | 0,1 | 0,9 | 18,1 | 62,6 | 3,4 |  | Завтрак |  | 7,2 | 6,3 | 34 | 239,5 | 0,1 | 0,9 | 15,1 | 55 | 2,6 |
| 10.00 Сок  печенье | 150  30 | 0,3 | - | 27,3 | 112,5 | 0,43 | 0,43 | 12,3 | 15 | - | 2 | 10.00 Сок  печенье | 100  30 | 0,2 | - | 18,2 | 75 | 0,29 | 0,29 | 10,9 | 10 | - |
| 3 | Обед  Щи . На мк/б  Зразы мясные  Свекла тушеная  Компот из сухофруктов  Хлеб пшеничный, ржаной | 250  90  70  200  70  50  50 | 0,89  2,1  13,6  9,62  0,30  0,54  6,3  3,7 | 4,18  2,7  9,5  3,03  0,01  2,27  0,8 | 3,61  15,5  15,61  9,93  24,36  40,0  11,3 | 50,93  102,5  163  108,7  107,7  186  104 | 0,09  0,1  0,03  0,1  0,02  0,1  0,11 | 0,02  0,1  0,02  0,1  0,005  0,03  0,02 | 3,3  7,2  0,07  12,5  0,2  -  - | 20  20,2  120,6  13,4  24,6  24  25 | 03  0,45  0,26  0,3  0,8  1,3  1,1 | 3 | Обед  Щи со смет. На мк/б  Зразы мясные  Свекла тушеная  Компот из сухофруктов  Хлеб пшеничный, ржаной | 250  90  70  200  70  50 | 0,7  1,8  11,8  9,6  0,4  3,3  2,6 | 3,34  2,1  8,2  5,03  0,01  1,3  0,59 | 2,88  9,3  14,9  9,93  20,9  23,0  23,2 | 44,74  77,4  108,3  108,7  80,7  112  84 | 0,07  0,09  0,02  0,12  0,02  0,08  0,06 | 0,01  0,3  0,02  0,1  0,004  0,01  0,01 | 2,6  3,7  0,06  2,5  0,2  -  - | 16  10,8  101,5  13,4  18,51  16  17 | 0,2  0,34  0,2  0,3  0,6  0,8  0,8 |
|  | Обед |  | 36,4 | 22,3 | 120,2 | 821,4 | 0,6 | 0,2 | 23,2 | 247,8 | 4,4 |  | Обед |  | 30,2 | 21,4 | 104 | 615,8 | 0,4 | 0,1 | 8,9 | 193,2 | 3,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | Полдник  молоко | 150 | 3,64 | 4,16 | 6,11 | 75,4 | 0,03 | 0,13 | 1,0 | 121 | 0,1 |
| 4 | Ужин  Биточек печеночный  Хлеб белый  Кофе с сахаром | 100  200 | 10  3,5  3,1  2,7 | 12  4,0  5,4  1,1 | 0,11  30,3  13,4  17,0 | 145  198,7  163,9  84 | -  0,1  0,06  0,04 | 0,13  0,1  0,28  0,01 | 4,3  0,2  2,34  - | 16,3  3,7  218,8  8 | 0,9  0,52  0,74  0,4 | 5 | Ужин  Макароны с сыром  Какао с сахаром | 100  200 | 7,4  3,4  2,2  1,8 | 11  3,1  4,8  0,65 | 0,05  20,0  12,1  11,5 | 122,5  130  134,9  56 | -  0,08  0,04  0,03 | 0,06  0,08  0,21  0,009 | 1,5  0,1  1,75  - | 8,1  1,4  104,1  6 | 0,5  0,03  0,55  0,3 |
|  | Ужин |  | 19,3 | 22 | 60,8 | 591,6 | 0,2 | 0,4 | 6,8 | 246,8 | 2,5 |  | Ужин |  | 16,6 | 19,5 | 43,6 | 443,4 | 0,1 | 0,3 | 33,3 | 119,6 | 1,3 |
|  | Всего за день | | 66,1 | 55,7 | 158,2 | 1853,3 | 1,3 | 1,3 | 60,4 | 572,2 | 10,3 |  | Всего за день | | 58,4 | 51,3 | 101,9 | 1449,1 | 0,8 | 1,5 | 39,2 | 498 | 7,2 |

День : пятница

Неделя: вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: сад, вторая группа раннего возраста

САД вторая группа раннего возраста

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Масса порции(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | | № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Масса порции(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | C | Са | Fе |  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | Завтрак  Каша молочная геркулесовая  Чай.  Хлеб  с маслом. | 200  200  20  5 | 7,37  0,17  2,7  0,035 | 9,42  0,01  1,1  3,9 | 30,72  2,41  17,0  0,05 | 228,27  80,2  84  35,40 | 0,104  0,04  0,04  - | 0,98  0,06  0,01  - | 10,164  6,0  -  - | 13,03  11,6  8  30 | 2,180  0,5  0,4  0,4 | 1 | Завтрак  Каша молочная  геркулесовая  Чай.  Хлеб  с маслом.  сыром | 150  150  15  3 | 5,37  0,13  1,8  0,021 | 3,42  0,01  0,65  2,34 | 20,72  1,81  11,5  0,03 | 171,27  60,15  56  21,24 | 0,078  1,0001  0,03  - | 0,98  0,006  0,009  - | 10,123  5,0  -  - | 9,81  9,2  6  30 | 1,635  0,3  0,3  0,4 |
| 2 | Завтрак |  | 6,84 | 14,5 | 48,4 | 329,8 | 0,12 | 0,01 | 6,9 | 155,6 | 1,7 |  | Завтрак |  | 7,845 | 11,86 | 40,5 | 277,2 | 0,07 | 0,11 | 17,2 | 121,2 | 1,4 |
| 10.00 Фрукты свежие | 150 | 0,53 | 0,53 | 12,94 | 59,4 | 0,045 | 0,045 | 9,3 | 24 | 3,3 | 2 | 10.00 Фрукты свежие | 100 | 0,35 | 0,35 | 8,62 | 39,6 | 0,045 | 0,045 | 9,3 | 24 | 3,3 |
| 3 | Обед  Суп гороховый на мк/б  Голубцы ленивые  подлива  Компот  Хлеб пшеничный, ржаной | 250  100  20  200  70  50 | 0,75  5,57  13,6  21,02  0,30  6,3  3,7 | 0,05  1,97  9,5  23,20  0,014  2,27  0,8 | 4,55  18,35  15,61  5,86  24,36  40,0  11,3 | 21  125,7  163  316,0  107,7  186  104 | 0,01  0,08  0,03  0,052  0,028  0,13  0,11 | 0,02  0,1  0,02  0,2140  0,0056  0,03  0,02 | 9,05  4,2  0,07  0,117  0,28  -  - | 17,2  30,2  120,6  89,275  24,68  24  25 | 0,35  0,5  0,26  2,842  0,888  1,3  1,1 | 3 | Обед  Суп вермишелевый на мк/б.  Голубцы ленивые  подлива  Кисель.  Хлеб пшеничный, ржаной  Огурец сол.(свежий | 250  100  20  200  70  50 | 0,6  3,34  11,8  21,02  0,4  2,8  2,64 | 0,04  1,18  8,2  23,20  0,011  1,2  0,59 | 3,64  11,01  14,9  5,86  20,9  21,0  23,2 | 16,8  75,42  108,3  316,0  80,7  110  84 | 0,01  0,06  0,02  0,052  0,021  0,07  0,06 | 0,02  0,1  0,02  0,2140  0,0043  0,01  0,01 | 8,05  3,15  0,06  0,117  0,21  -  - | 15,2  22,6  101,5  89,275  18,51  16  17 | 0,28  0,6  0,2  2,842  0,666  0,8  0,8 |
|  | Обед |  | 37,6 | 28,3 | 104,4 | 860,4 | 0,2 | 0,05 | 13,6 | 210,3 | 4,7 |  | Обед |  | 30,8 | 26,2 | 85,6 | 682,9 | 0,27 | 0,34 | 11,5 | 178,5 | 5,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | Полдник  молоко | 150 | 3,64 | 4,16 | 6,11 | 75,4 | 0,03 | 0,13 | 1,0 | 121 | 0,1 |
| 4 | Ужин  Макароны с сыром  Какао с молоком | 100  200 | 10,1  2,95  6,2  2,7  2,53 | 1,9  2,84  6,2  1,1  4,4 | 9,6  10,02  13,34  17,0  5,34 | 90  81,33  180,4  84  72,61 | 0,017  0,046  0,006  0,04  0,046 | 0,074  0,063  0,271  0,01  0,035 | 0,44  18,08  1,9  -  0,12 | 39,2  97,17  209,8  8  91,09 | 0,211  1,2615  0,64  0,4  0,358 | 5 | Ужин  Биточки манные с изюмом  Молоко | 100  200 | 6,3  2,11  4,1  2,7  2,53 | 1,22  4,47  4,1  1,1  4,449 | 8,7  4,69  9,60  17,0  5,34 | 40,7  78,2  135,3  84  72,61 | 0,009  0,031  0,023  0,04  0,046 | 0,032  0,042  0,203  0,01  0,035 | 0,25  9,05  -  0,121 | 17,4  64,78  157,3  8  91,09 | 0,109  0,8413  0,48  0,4  0,358 |
|  | Ужин |  | 21,7 | 15,3 | 38,3 | 424,34 | 0,115 | 0,045 | 20,6 | 300,8 | 2,47 |  | Ужин |  | 17,7 | 15,2 | 45,3 | 410,8 | 0,14 | 0,32 | 9,8 | 339,2 | 2 |
|  | Всего за день | | 666,7 | 58,6 | 204,08 | 1757,9 | 0,8 | 0,16 | 50,3 | 698 | 13 |  | Всего за день | | 45,12 | 46,9 | 146,17 | 1147 | 0,5 | 0,9 | 48,8 | 783,9 | 12,6 |