**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 | ЗавтракСуп вермишелевыйХлеб с масломЧай с молоком(с сахаром) | 20035/5200 | 6,22,70,4 | 10,180,980,1 | 26,216,70,08 | 222,1842,8 | 0,060,06- | 0,180,010,02 | 0,90-0,2 | 182,81219,62 | 0,540,61,64 | 1 | ЗавтракСуп вермишелевыйХлеб с масломЧай с молоком | 20035/5200 | 6,22,70,4 | 10,180,980,1 | 26,216,70,08 | 222,1842,8 | 0,060,06- | 0,180,010,02 | 0,90-0,2 | 182,81219,62 | 0,540,61,64 |
| 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 | ОбедЩи (со сметаной)Плов с мясомОгурец соленый(свежий)КисельХлеб пшеничный, ржаной | 250155502007050 | 1,7515,50,1504,2983 | 4,87514,322001,4980,5 | 8,47525,9310,4519,629,30222,165 | 84,75294,52,4580150,194,5 | 0,050,18600,600 | 0,050,077500,600 | 18,4750,4031,753000 | 43,32529,2644900 | 0,81,410,15000 | 3 | ОбедЩи со сметанойПлов с мясомОгурец соленый(свежий)КисельХлеб пшеничный, ржаной | 250155502007050 | 1,7515,50,1504,2983 | 4,8714,3001,490,5 | 8,47525,9310,4519,629,30222,165 | 84,75294,52,4580150,194,5 | 0,050,18600,600 | 0,050,077500,6 | 18,40,401,753000 | 43,32529,2644900 | 0,81,410,15000 |
|  | 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 | УжинВатрушка (булочка)Молоко | 1405060200 | 10,080,8154,2982,26 | 4,041,51,4981,96 | 2,4854,08529,30233,6 | 85,05734,27150,1160,5 | 0,070,0100,04 | 0,70,0200 | 0,360,6301,5 | 19,6717,11091,5 | 3,240,7101,5 | 5 | УжинБиточек печеночныйПодливаХлеб пшеничныйКофе с сахаромсвекла | 140206020050 | 10,084,2982,260,815 | 4,041,491,961,5 | 2,48529,30233,64,085 | 85,057150,1160,534,27 | 0,0700,040,01 | 0,7000,02 | 0,3601,50,63 | 19,67090,517,11 | 3,2401,50,71 |
|  | 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 | ЗавтракКаша молочная пшенная.Чай с сах.(молоком)Хлеб с маслом | 200200305 | 6,762,70,4 | 10,420,980,1 | 25,8616,70,08 | 224,94842,8 | 0,10,06- | 0,20,010,02 | 0,90-0,2 | 185,861219,62 | 0,720,61,64 | 1 | ЗавтракКаша молочная пшенная.Чай с сах.(молоком)Хлеб с маслом | 200200305 | 6,762,70,4 | 10,420,980,1 | 25,8616,70,08 | 224,94842,8 | 0,10,06- | 0,20,010,02 | 0,90-0,2 | 185,861219,62 | 0,720,61,64 |
| 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 | 15020 | 0,751,5 | 0,152,36 | 15,1514,98 | 6983,42 | 0,0150,016 | 0,0150,016 | 34 | 10,5 | 2,10,2 | 2 | 10.00 Сок натур.печенье | 15020 | 0,751,5 | 0,152,36 | 15,1514,98 | 6983,42 | 0,0150,016 | 0,0150,016 | 34 | 10,5 | 2,10,2 |
| 3 | ОбедСуп «Весенний» к/бКартофель тушеный с мясомКомпот из с/хХлеб пшеничный, ржаной | 2501502007050 | 4,12,4840,54,2983 | 4,283,8880,011,4980,5 | 12,911,31624,329,30222,165 | 106,690,12107150,194,5 | 0,120,0360,0200 | 0,060,0480,00500 | 4,6620,5920,200 | 40,2266,542400 | 1,440,970,800 | 3 | ОбедСуп гороховый на к/бКапуста тушеная с мясомКомпот из с/хХлеб пшеничный, ржаной | 25015020070 | 4,12,4840,54,2983 | 4,283,8880,011,4980,5 | 12,911,31624,329,30222,165 | 106,690,12107150,194,5 | 0,120,0360,0200 | 0,060,0480,00500 | 4,6620,5920,200 | 40,2266,542400 | 1,440,970,800 |
|  | 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 | УжинРыбные биточкиподливаХлебКофе с сахаром | 80200 | 19,684,2982,26 | 14,7241,4981,96 | 3,3629,30233,6 | 224150,1160,5 | 0,04800,04 | 0,13200 | 0,01201,5 | 46,992091,5 | 0,6701,5 | 5 | УжинСуфле рыбноеХлебКофе с сахаром | 80200 | 19,684,2982,26 | 14,7241,4981,96 | 3,3629,30233,6 | 224150,1160,5 | 0,04800,04 | 0,13200 | 0,01201,5 | 46,992091,5 | 0,6701,5 |
|  | 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 | ЗавтракКаша молочная маннаяЧай с сахаромХлеб с маслом(повидлом)  | 200200305 | 5,480,41,368 | 5,040,12,145 | 16,10,0815,753 | 131,82,887,819 | 0,0800,027 | 0,20,020,015 | 0,980,20,261 | 171,0819,625,727 | 0,261,640,375 | 1 | ЗавтракКаша молочная маннаяКакао с молокомХлеб с повидлом | 200200305 | 5,480,41,368 | 5,040,12,145 | 16,10,0815,753 | 131,82,887,819 | 0,0800,027 | 0,20,020,015 | 0,980,20,261 | 171,0819,625,727 | 0,261,640,375 |
| 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 | ОбедСуп «Полевой» на мк/бТефтели с рисом с подливой КисельХлеб пшеничныйржаной | 25080202006040 | 15,4240,54,2983 | 1,126,0240,011,4980,5 | 6,86,86424,329,30222,165 | 41,3103,33107150,194,5 | 0,040,0320,0200 | 0,020,0560,00500 | 3,30,3040,200 | 10,3617,22400 | 0,410,490,800 | 3 | ОбедСуп «Полевой» на мк/бТефтели с рисом с подливой Компот из с/хХлеб пшеничныйржаной | 25080202006040 | 15,4240,54,2983 | 1,126,0240,011,4980,5 | 6,86,86424,329,30222,165 | 41,3103,33107150,194,5 | 0,040,0320,0200 | 0,020,0560,00500 | 3,30,3040,200 | 10,3617,22400 | 0,410,490,800 |
|  |  |  | 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 | УжинСырники со сметанойКакао с молоком | 110200 | 18,8875,4 | 14,8175 | 14,36621,6 | 274,9158 | 0,0660,06 | 0,3080,26 | 0,2531,8 | 160,88242 | 0,840,2 | 5 | УжинСырники со сметанойСнежок | 18,8875,4 | 14,8175 | 14,36621,6 | 274,9158 | 0,0660,06 | 0,3080,26 | 0,2531,8 | 160,88242 | 0,840,2 |  |
|  | 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 | ЗавтракКаша молочная гречневаяЧай с сах.(молоком)Хлеб  с повидлом | 200200305 | 4,823,541,368 | 5,083,12,145 | 16,8415,0815,753 | 132,4102,6687,819 | 0,060,060,027 | 0,20,180,015 | 0,921,580,261 | 158,82149,345,727 | 0,240,380,375 | 1 | ЗавтракКаша молочная гречневаяЧай с сах.(молоком)Хлеб  с повидлом | 200200305 | 4,823,541,368 | 5,083,12,145 | 16,8415,0815,753 | 132,4102,6687,819 | 0,060,060,027 | 0,20,180,015 | 0,921,580,261 | 158,82149,345,727 | 0,240,380,375 |
| 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 | ОбедРассольник на мк/бКотлета мяснаяГороховое пюреКисельХлеб пшеничный, ржаной | 2507510020060/50 | 2,811.64704.2983 | 3,2758.83501.4980.5 | 12,812.05219.629.30222.165 | 92173.7580150.194.5 | 0,10.0750.600 | 0,0750.12750.600 | 6,8750.11253000 | 34,52532.625900 | 0,81.12000 | 3 | ОбедРассольник на мк/бКотлета мяснаяГороховое пюреКисельХлеб пшеничный, ржаной | 2507510020060/50 | 2,811.64704.2983 | 3,278.8301.490.5 | 12,812.05219.629.30222.165 | 92173.7580150.194.5 | 0,10.0750.600 | 0,0750.12750.600 | 6,870.113000 | 34,52532.625900 | 0,81.12000 |
|  | 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 | УжинОмлетХлебКофе с сахаром | 8060200 | 6.284.2982.26 | 7.2481.4981.96 | 2.56829.30233.6 | 99.944150.1160.5 | 0.03200.04 | 0,2400Л8 | 0,14401.5 | 80.656091.5 | 1.0501.5 | 5 | УжинОмлетХлебКофе с сахаром | 80200 | 6.284.2982.26 | 7.2481.4981.96 | 2.56829.30233.6 | 99.944150.1160.5 | 0.03200.04 | 0,2400 | 0,14401.5 | 80.656091.5 | 1.0501.5 |
|  | 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 | ЗавтракКаша молочная геркулесовая.Чай с сахаромХлеб  с маслом | 200200305 | 6,980,42,7 | 6,660,10,98 | 20,70,0816,7 | 170,62,884 | 0,1400,06 | 0,240,020,01 | 1,040,2- | 190,9619,6212 | 0,881,640,6 | 1 | ЗавтракКаша молочная геркулесоваяЧай с сахаромХлеб  с маслом | 150150205 | 6,980,42,7 | 6,660,10,98 | 20,70,0816,7 | 170,62,884 | 0,1400,06 | 0,240,020,01 | 1,040,2- | 190,9619,6212 | 0,881,640,6 |
| 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 | ОбедСуп вермишелевый на мк/бКапуста тушеная с мясомКомпот из с/хХлеб пшеничный, ржаной | 2501502006040 | 2,74,340,54,2983 | 2,82512,180,011,4980,5 | 17,1530,1824,329,30222,165 | 104,75252,18107150,194,5 | 0,1250,180,0200 | 0,0750,120,00500 | 8,2516,520,200 | 24,632,322400 | 1,071,920,800 | 3 | ОбедСуп «Весенний» на к/бКартофель тушеный с мясомКомпот из с/хХлеб пшеничный, ржаной | 2501502006040 | 2,74,340,54,2983 | 2,82512,180,011,4980,5 | 17,1530,1824,329,30222,165 | 104,75252,18107150,194,5 | 0,1250,180,0200 | 0,0750,120,00500 | 8,2516,520,200 | 24,632,322400 | 1,071,920,800 |
|  | 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 | УжинбулочкаКакао с молоком | 100200 | 6,54,2 | 10,683,62 | 37,4217,28 | 289,48118,66 | 0,080,06 | 0,080,18 | 0,83851,6 | 39,9152,94 | 1,120,54 | 5 | УжинСосиска в тестеКакао с молоком | 100200 | 6,54,2 | 10,683,62 | 37,4217,28 | 289,48118,66 | 0,080,06 | 0,080,18 | 0,83851,6 | 39,9152,94 | 1,120,54 |
|  | 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 | ЗавтракКаша рисовая мол.Чай с сахаромХлеб пшен.с маслом (повидлом) | 20020030/5 | 7,70,171,9 | 7,70,011,9 | 27,32,413,6 | 17080,280 | 0,10,04 | 0,10,06 | 0,96,0 | 190,8111,6 | 0,880,5 | 1 | ЗавтракТыквенная каша с крупой(пшено,рис)Чай с молокомХлеб пшен.с маслом | 20020030/ | 5,50,131,9 | 5,50,011,9 | 27,31,8113,6 | 129,660,1580 | 0,0810,0001 | 0,1060,006 | 0,685,0 | 143,109,2 | 0,660,3 |
| 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 СокПеченье | 15030 | 0,53 | 0,53 | 12,94 | 59,4 | 0,045 | 0,045 | 9,3 | 24 | 3,3 | 2 | 10.00 печенье сок | 30150 | 0,53 | 0,53 | 12,54 | 59,4 | 0,045 | 0,045 | 9,3 | 24 | 3,3 |
| 3 | ОбедСуп фасолевый на к/бОмлет с мясомОгурец сол.Компот из с/хХлеб пшеничный, ржаной | 250120502007050 | 0,752,517,510,26,33,7 | 0,058,7513,3-2,270,8 | 4,5515,2529,4618,240,011,3 | 21153,7534275186104 | 0,010,0920,080,40,150,11 | 0,020,080,10,40,040,03 | 9,058,12,18,2-- | 17,248,1819,2202825 | 0,30,13,3-1,51,1 | 3 | ОбедСуп фасолевый на к/бОмлет с мясомОгурец сол.КисельХлеб пшеничный, ржаной | 250120502007050 | 0,61,57,70,13,32,64 | 0,044,210,38-1,30,5 | 3,649,119,669,123,023,2 | 16,868,2239,237,211284 | 0,010,0550,70,20,110,08 | 0,020,0490,140,20,030,01 | 8,054,901,24,1-- | 15,228,9013,7102017 | 0,280,062,5-1,10,8 |
|  | 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 | Полдникмолоко | 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 | 145200 | 10,15,12,7 | 1,96,40,98 | 9,613,416,7 | 90163,984 | 0,010,060,06 | 0,070,280,01 | 0,042,34- | 39,2218,812 | 0,20,740,6 | 5 | Ужин.Творожная зап-ка со сметанойКакао с молоком | 145200 | 6,34,22,7 | 1,224,80,98 | 8,712,116,7 | 40,7134,984 | 0,0090,040,06 | 0,030,20,01 | 0,251,75- | 17,4104,1612 | 1,10,50,6 |
|  | 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 | ЗавтракКаша пшенная молочнаяЧай с сахаромХлеб с маслом | 200200305 | 7,050,172,70,035 | 7,400,010,983,9 | 8,292,4116,70,05 | 186,5680,28435,40 | 0,060,040,06- | 0,40,060,01- | 0,276,0-- | 150,211,61230 | 1,90,50,60,4 | 1 | ЗавтракКаша пшенная молочнаяЧай с сахаромХлеб с маслом | 200200305 | 7,050,131,80,035 | 7,000,010,653,9 | 7,941,8111,50,05 | 128,5660,155635,40 | 0,050,00010,04- | 0,030,0060,01- | 0,235,0-- | 100,89,2830 | 1,30,30,40,4 |
| 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 | ОбедСуп с рисовый на к/бГуляш, гречкаПодливаКомпот из сухофруктовХлеб пшеничный, ржаной | 250200200705050 | 0,7539,6917,640,546,33,68 | 0,0512,6523,8-2,270,83 | 4,5515,1818,3727,8540,011,22 | 21221,6298,75107,7186104 | 0,010,2190,140,020,150,11 | 0,020,470,160,0050,040,03 | 8,059,236,00,28-- | 17,278,19834,224,62825 | 0,351,4423,060,81,51,1 | 3 | ОбедСуп с клецками на к/бГуляш, гречкаПодливаКомпот из сухофруктовХлеб пшеничный, ржаной | 250200200705050 | 0,613,8813,70,44,52,64 | 0,044,8515,68-1,750,59 | 3,649,1515,6820,928,523,2 | 16,886,2170,1180,714084 | 0,010,1320,100,020,110,08 | 0,020,0040,120,0040,030,01 | 5,055,533,00,2-- | 15,246,9125,618,512017 | 0,280,8652,00,61,10,8 |
|  | 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 | Полдникмолоко | 150 | 3,64 | 4,16 | 6,11 | 75,4 | 0,03 | 0,13 | 1,0 | 121 | 0,1 |
| 4 | УжинРыбное суфлеХлебКофе с сахаром | 90200 | 6,75,6 | 10,386,4 | 43,1024,37 | 310,6172,8 | 0,070,06 | 0,10,16 | 0,120,7 | 38,895,8 | 0,820,101 | 5 | УжинПирожки с начинкой(картошка,капуста,повидл)Кофе с молоком | 90200 | 6,72,8 | 10,383,2 | 43,1019,6 | 310,6114,8 | 0,070,04 | 0,10,13 | 0,120,3 | 38,884,6 | 0,820,082 |
|  | 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 | ЗавтракКаша молочная маннаяЧай с молокомХлеб  с повидлом | 2002003015 | 7,990,132,70,035 | 10,240,011,13,9 | 31,321,8117,00,05 | 252,8760,158435,40 | 0,22770,00040,06- | 0,19850,0060,01- | 0,906,0-- | 182,0711,61230 | 0,7620,530,60,4 | 1 | ЗавтракКаша молочная гречневаяЧай с молокомХлеб  с повидлом | 2002003015 | 6,230,91,80,035 | 8,90,010,73,90 | 25,671,5411,00,05 | 206,348,605635,40 | 0,20771,00010,04- | 0,10,0060,01- | 0,705,0-- | 161,059,2830 | 0,20,30,40,4 |
| 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 | ОбедСвекольник на к/бВермишелевая зап-каПодливаКисельХлеб пшеничный, ржаной | 250170202007050 | 0,815,60,300,546,33,683,68 | 1,713,40,012,270,83 | 5,36,024,3640,011,22 | 40,01211,2107,7186104 | 0,010,070,020,150,11 | 0,020,140,0050,040,03 | 6,41,20,28-- | 22,413,724,682825 | 0,82,50,81,51,1 | 3 | ОбедРассольник на к/бВермишелевая зап-каПодливаКисельКукурузаХлеб пшеничный, ржаной | 250170202007050 | 0,613,20,44,52,64 | 1,511,00,011,750,59 | 4,24,020,928,523,2 | 3220080,714084 | 0,0080,040,020,110,08 | 0,010,120,0040,030,010,030,01 | 5,10,80,2--- | 17,911,118,512017 | 0,61,92,01,10,8 |
|  | 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 | Полдникмолоко | 150 | 3,64 | 4,16 | 6,11 | 75,4 | 0,03 | 0,13 | 1,0 | 121 | 0,1 |
| 4 | УжинТворожная зап-ка со сметанойКакао с молоком | 8011060200 | 3,4- 13 | 7,3-13 | 25,819,631,9 | 18980300 | 0,060,60,1 | 0,070,60,1 | 2,0220-0,6 | 37,119,0488 | 0,52-2 | 5 | УжинСельдьКартофельное пюреХлеб пшеничныйКофе с сах. | 8011060200 | 3,61-10 | 5,23-10 | 18,4614,728 | 12060294 | 0,050,40,1 | 0,060,40,1 | 1,0922,50,5 | 306,7480 | 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 | ЗавтракКаша молочная гречневаяЧай с сахаромХлеб смаслом | 200200205 | 7,30,12,70,035 | 6,40,011,13,9 | 30,72,417,00,05 | 128,280,28435,40 | 0,10,0040,04- | 0,90,0060,01- | 12,16,0-- | 13,0311,6830 | 2,180,50,40,4 | 1 | ЗавтракКаша молочная маннаяЧайХлеб сМаслом | 150150153 | 5,370,11,80,02 | 3,40,010,62,34 | 20,71,811,50,03 | 101,260,15621,24 | 0,0780,00010,03- | 0,90,0060,009- | 10,15,0-- | 9,89,2630 | 1,60,30,30,4 |
| 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 | 15030 | 0,3 | - | 27,3 | 112,5 | 0,43 | 0,43 | 12,3 | 15 | - | 2 | 10.00 Сокпеченье | 10030 | 0,2 | - | 18,2 | 75 | 0,29 | 0,29 | 10,9 | 10 | - |
| 3 | ОбедЩи . На мк/бЗразы мясныеСвекла тушенаяКомпот из сухофруктовХлеб пшеничный, ржаной | 2509070200705050 | 0,892,113,69,620,300,546,33,7 | 4,182,79,53,030,012,270,8 | 3,6115,515,619,9324,3640,011,3 | 50,93102,5163108,7107,7186104 | 0,090,10,030,10,020,10,11 | 0,020,10,020,10,0050,030,02 | 3,37,20,0712,50,2-- | 2020,2120,613,424,62425 | 030,450,260,30,81,31,1 | 3 | ОбедЩи со смет. На мк/бЗразы мясныеСвекла тушенаяКомпот из сухофруктовХлеб пшеничный, ржаной | 25090702007050 | 0,71,811,89,60,43,32,6 | 3,342,18,25,030,011,30,59 | 2,889,314,99,9320,923,023,2 | 44,7477,4108,3108,780,711284 | 0,070,090,020,120,020,080,06 | 0,010,30,020,10,0040,010,01 | 2,63,70,062,50,2-- | 1610,8101,513,418,511617 | 0,20,340,20,30,60,80,8 |
|  | 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 | Полдникмолоко | 150 | 3,64 | 4,16 | 6,11 | 75,4 | 0,03 | 0,13 | 1,0 | 121 | 0,1 |
| 4 | УжинБиточек печеночныйХлеб белыйКофе с сахаром | 100200 | 103,53,12,7 | 124,05,41,1 | 0,1130,313,417,0 | 145198,7163,984 | -0,10,060,04 | 0,130,10,280,01 | 4,30,22,34- | 16,33,7218,88 | 0,90,520,740,4 | 5 | УжинМакароны с сыромКакао с сахаром | 100200 | 7,43,42,21,8 | 113,14,80,65 | 0,0520,012,111,5 | 122,5130134,956 | -0,080,040,03 | 0,060,080,210,009 | 1,50,11,75- | 8,11,4104,16 | 0,50,030,550,3 |
|  | 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 | ЗавтракКаша молочная геркулесоваяЧай.Хлеб с маслом. | 200200205 | 7,370,172,70,035 | 9,420,011,13,9 | 30,722,4117,00,05 | 228,2780,28435,40 | 0,1040,040,04- | 0,980,060,01- | 10,1646,0-- | 13,0311,6830 | 2,1800,50,40,4 | 1 | ЗавтракКаша молочнаягеркулесоваяЧай.Хлеб с маслом.сыром | 150150153 | 5,370,131,80,021 | 3,420,010,652,34 | 20,721,8111,50,03 | 171,2760,155621,24 | 0,0781,00010,03- | 0,980,0060,009- | 10,1235,0-- | 9,819,2630 | 1,6350,30,30,4 |
| 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 | ОбедСуп гороховый на мк/бГолубцы ленивыеподливаКомпотХлеб пшеничный, ржаной | 250100202007050 | 0,755,5713,621,020,306,33,7 | 0,051,979,523,200,0142,270,8 | 4,5518,3515,615,8624,3640,011,3 | 21125,7163316,0107,7186104 | 0,010,080,030,0520,0280,130,11 | 0,020,10,020,21400,00560,030,02 | 9,054,20,070,1170,28-- | 17,230,2120,689,27524,682425 | 0,350,50,262,8420,8881,31,1 | 3 | ОбедСуп вермишелевый на мк/б.Голубцы ленивыеподливаКисель.Хлеб пшеничный, ржанойОгурец сол.(свежий | 250100202007050 | 0,63,3411,821,020,42,82,64 | 0,041,188,223,200,0111,20,59 | 3,6411,0114,95,8620,921,023,2 | 16,875,42108,3316,080,711084 | 0,010,060,020,0520,0210,070,06 | 0,020,10,020,21400,00430,010,01 | 8,053,150,060,1170,21-- | 15,222,6101,589,27518,511617 | 0,280,60,22,8420,6660,80,8 |
|  | 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 | Полдникмолоко | 150 | 3,64 | 4,16 | 6,11 | 75,4 | 0,03 | 0,13 | 1,0 | 121 | 0,1 |
| 4 | УжинМакароны с сыромКакао с молоком | 100200 | 10,12,956,22,72,53 | 1,92,846,21,14,4 | 9,610,0213,3417,05,34 | 9081,33180,48472,61 | 0,0170,0460,0060,040,046 | 0,0740,0630,2710,010,035 | 0,4418,081,9-0,12 | 39,297,17209,8891,09 | 0,2111,26150,640,40,358 | 5 | УжинБиточки манные с изюмомМолоко | 100200 | 6,32,114,12,72,53 | 1,224,474,11,14,449 | 8,74,699,6017,05,34 | 40,778,2135,38472,61 | 0,0090,0310,0230,040,046 | 0,0320,0420,2030,010,035 | 0,259,05-0,121 | 17,464,78157,3891,09 | 0,1090,84130,480,40,358 |
|  | 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 |