ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

|  |
| --- |
| **Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: дети от 1,5 до 8 лет** |
|  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетиче****ская ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещ-ва,мг** | **Цена за блюдо** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| **день – 1** |
| **завтрак**  |
| Каша гречневая жидкая на молоке со сливочным маслом | 200/5 | 6,92 | 7,34 | 31,37 | 219 | 0,1 | 0,22 | 1,78 | 172,91 | 0,4 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 2 | 0 | 15,01 | 58 | 0 | 0,01 | 6 | 11,6 | 0,54 |  |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 30/5 | 2,08 | 8,25 | 15,13 | 150 | 0 | 0,01 | 0 | 2,4 | 0,02 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ из свежей капусты с курицей картофелем и сметаной | 200/8 | 2 | 5,26 | 12,74 | 114 | 0,05 | 0,05 | 19,3 | 53,19 | 1,1 |   |
| Котлета мясная | 200 | 15,0 | 10.1 | 5,7 | 174.0 | 0,03 | 3,24 | 2 | 6,45 | 0,63 |  |
| Отварные макароны |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 128 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,5 | 22,2 | 93 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **полдник** |
| Омлет натуральный |  100/30 | 6.9 | 8.7 | 35,6 | 208,3 | 0,06 | 0,03 | 4,37 | 15,67 | 0,6 |  |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 0,04 | 0,26 | 1,2 | 240 | 0,2 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0.6 | 12,5 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| Итого за день |  | 46,74 | 47,15 | 185,4 | 1256,3 | 0,3 | 3,98 | 41,16 | 591,84 | 7,68 |  |

|  |
| --- |
| **Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: дети от 1,5 до 8 лет** |
|  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетиче****ская ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещ-ва,мг** | **Цена за блюдо** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| **день – 2** |
| **завтрак - 1** |
| Каша геркулесовая молочная жидкая со сливочным маслом | 200 | 7,46 | 8,07 | 35,28 | 244 | 0,1 | 0,2 | 0,9 | 191 | 0,9 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,58 | 5,04 | 21,05 | 145 | 0,12 | 0,3 | 7,36 | 190,6 | 0,14 |  |
| Хлеб пшеничный с сыром | 30/5/15 | 2.08 | 8,25 | 15.13 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак - 2** |
| Фрукты | 100 | 0,4 | 0,1 | 10,77 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |  |
| **обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с макаронами с курицей  | 250/35/10 | 15,9 | 0,75 | 11,53 | 132 | 0,1 | 0,13 | 7,38 | 60,75 | 0,85 |   |
| Ежики из говядины  | 70 | 14,56 | 9,05 | 16,53 | 207 | 0,13 | 0,22 | 0,87 | 91,16 | 7,61 |  |
| Свекла тушеная | 150 | 3,26 | 6,06 | 23,3 | 160 | 0,15 | 1,05 | 3,14 | 55,1 | 0,74 |  |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,36 | 0 | 21,8 | 88 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 32 | 0,6 |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,5 | 22,2 | 93 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **полдник** |
| Рыба запеченная в омлете | 85/30 | 17,37 | 12,05 | 17,15 | 247 | 0,05 | 0,26 | 0,24 | 47,3 | 0,69 |  |
| Чай с сахаром лимоном | 180 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 0,04 | 0,26 | 1,2 | 240 | 0,2 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,5 | 64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| Итого за день |  | 68,06 | 69,9 | 209,37 | 1733 | 0,74 | 2,56 | 62,82 | 1,049 | 9,29 |  |

|  |
| --- |
| **Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: дети от 1,5 до 8 лет** |
|  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетиче****ская ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещ-ва,мг** | **Цена за блюдо** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| **день – 3** |
| **завтрак - 1** |
| Каша «Здоровье» молочная жидкая со сливочным маслом | 200 | 7,13 | 8,87 | 26,2 | 213 | 0,19 | 0,24 | 1,78 | 182,29 | 1,16 |  |
| Какао с молоком | 200 | 4,2 | 4,4 | 28,66 | 170 | 0,04 | 0,24 | 1,08 | 221,14 | 0,7 |  |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 30/5 | 2,08 | 8,25 | 15,13 | 150 | 0 | 0,01 | 0 | 2,4 | 0,02 |  |
| Сок или фрукты | 100 | 0,4 | 0,1 | 10,77 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |  |
| **обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп овощной с мясом, сметаной | 200 |  6,38 | 2,15 | 21,13 | 143  | 0,15  | 0,15  | 5,3  | 44  | 1,3  |   |
| Шницель куриный | 70 | 8,85 | 6,64 | 4,53 | 118 | 0,04 | 0,08 | 0,56 | 6,32 | 1,39 |  |
| Картофельное пюре | 150 | 2,45 | 4,5 | 12,26 | 103 | 0,03 | 0,06 | 1,9 | 51,3 | 2,1 |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,09 | 0,01 | 20,26 | 79 | 0 | 0 | 4 | 14,3 | 0,12 |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,5 | 22,2 | 93 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **полдник** |
| Винегрет |  |  |  |  |  | 0,05 | 0,05 | 0,6 | 31,44 | 0,46 |  |
| Кисель фруктовый | 200 | 2 | 0 | 15,01 | 58 | 0 | 0,01 | 6 | 11,6 | 0,54 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,5 | 64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| Итого за день |  | 58,1 | 50,79 | 221,06 | 1529 | 0,58 | 0,94 | 2,48 | 624,99 | 9,87 |  |

|  |
| --- |
| **Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: дети от 1,5 до 8 лет** |
|  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетиче****ская ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещ-ва,мг** | **Цена за блюдо** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| **день – 4** |
| **завтрак**  |
| Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом | 200 | 8,09 | 8,13 | 36,54 | 252 | 0,21 | 0,22 | 1,69 | 168,94 | 1,13 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,58 | 5,04 | 21,05 | 145 | 0,12 | 0,3 | 7,36 | 190,6 | 0,14 |  |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 30/5 | 5,4 | 18,4 | 16,0 | 192 | 0 | 0,05 | 0,08 | 91,2 | 1,5 |  |
|  |
| **обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне, сметаной | 200 |  2,25 | 6,01  | 10,87  | 108  | 0,08  | 0,06  | 36,14  | 54,13  | 0,86  |   |
| Овощное рагу с курицей | 70 | 11,02 | 10,62 | 11,64 | 191 | 0,07 | 0,12 | 0,58 | 30,8 | 1,27 |  |
| Сок фруктовый | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 128 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,5 | 22,2 | 93 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **полдник** |
| Сырники со сгущенным молоком | 30 | 7,83 | 9,06 | 3,16 | 125 | 0,04 | 3 | 0,19 | 100,81 | 1,31 |  |
| Чай с сахаром, лимоном | 180 | 2 | 0 | 15,01 | 58 | 0 | 0,1 | 6 | 11,5 | 0,54 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,5 | 64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| Итого за день |  | 60,79 | 69,68 | 248,97 | 1800 | 0,73 | 1,45 | 84,44 | 705,31 | 11,4 |  |

|  |
| --- |
| **Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: дети от 1,5 до 8 лет** |
|  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетиче****ская ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещ-ва,мг** | **Цена за блюдо** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| **день – 5** |
| **завтрак**  |
| Каша кукурузная молочная жидкая со сливочным маслом | 200 | 9,8 | 8,52 | 40,97 | 281 | 0,26 | 0,3 | 1,73 | 171,34 | 3,3 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 4,2 | 4,4 | 28,66 | 170 | 0,04 | 0,24 | 1,08 | 221,14 | 0,7 |  |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным  | 30/5 | 2,08 | 8,25 | 15,13 | 150 | 0 | 0,01 | 0 | 2,4 | 0,02 |  |
|  |
| **обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 |  6,64 | 4,73  |  7,57 |  114 | 0,03  | 0,04 | 0  | 6,66  | 0,48  |   |
| Плов из курицы | 200/50 | 19,14 | 13,5 | 40,15 | 365 | 0,35 | 0,35 | 40,65 | 92,09 | 3,32 |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 128 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,5 | 22,2 | 93 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **полдник** |
| Оладьи с вареньем | 100 | 7,01 | 12,83 | 34,49 | 251 | 0,03 | 0,4 | 48,27 | 8,63 | 1,19 |  |
| Молоко кипяченое  | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 0,04 | 0,26 | 1,2 | 240 | 0,2 |  |
| Итого за день |  | 61,62 | 65,29 | 208,33 | 1771 | 0,48 | 1,66 | 117,31 | 790,81 | 11,78 |  |

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

|  |
| --- |
| **Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: дети от 1,5 до 8 лет** |
|  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетиче****ская ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещ-ва,мг** | **Цена за блюдо** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| **день – 6** |
| **завтрак**  |
| Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом | 200/5 | 5,95 | 7,34 | 32,46 | 220 | 0,08 | 0,22 | 1,78 | 169,39 | 0,4 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 2 | 0 | 15,01 | 58 | 0 | 0,1 | 6 | 11,5 | 0,54 |  |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным  | 30/5 | 2,08 | 8,25 | 15,13 | 150 | 0 | 0,01 | 0 | 2,4 | 0,02 |  |
|  |
| **обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной | 200 |  1,98 | 2,4  | 15,54  | 90  | 0,1  | 0,06  | 14,1  | 21,81  | 0,28  |   |
| Гуляш из говядины /печень по- строгановски/ | 70 | 14,56 | 9,05 | 16,53 | 207 | 0,13 | 0,22 | 0,87 | 91,16 | 1,61 |  |
| Греча рассыпчатая | 150 | 3,75 | 5,09 | 14,45 | 126 | 0,09 | 0,12 | 8,43 | 96,36 | 1,07 |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 128 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,5 | 22,2 | 93 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **полдник** |
| Омлет натуральный | 100/5 | 7,53 | 11,76 | 57,4 | 317 | 0,13 | 0,14 | 0,74 | 86,2 | 0,88 |  |
| Какао с молоком | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 0,04 | 0,26 | 1,2 | 240 | 0,2 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,08 | 8,25 | 15,13 | 150 | 0 | 0,01 | 0 | 2,4 | 0.02 |  |
| Итого за день |  | 49,46 | 55.56 | 256,46 | 1679 | 0,64 | 1,15 | 55,89 | 888,37 | 8,4 |  |

|  |
| --- |
| **Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: дети от 1,5 до 8 лет** |
|  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетиче****ская ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещ-ва,мг** | **Цена за блюдо** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| **день – 7** |
| **завтрак - 1** |
| Каша «Дружба» молочная жидкая со сливочным маслом | 200 | 7,13 | 8,87 | 26,2 | 213 | 0,19 | 0,24 | 1,78 | 182,29 | 1,16 |  |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,58 | 5,04 | 21,05 | 145 | 0,12 | 0,3 | 7,36 | 190,6 | 0,14 |  |
| Хлеб пшеничный с сыром | 30/15 | 5,4 | 18,4 | 16,0 | 192 | 0 | 0,05 | 0,08 | 91,2 | 1,5 |  |
| **завтрак - 2** |
| Фрукты | 100 | 0,4 | 0,1 | 10,77 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |  |
| **обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый с курицей | 200 |  2,2 | 3,91  | 12,33  | 95  | 0,1  | 0,08  | 27,51  | 39,57  |  1,01 |   |
| Котлета из рыбы | 70 | 23,75 | 14,4 | 11,6 | 356 | 0,1 | 0,24 | 0,2 | 44,7 | 0,34 |  |
| Картофельное пюре | 150 | 3,26 | 6,06 | 23,3 | 160 | 0,15 | 1,05 | 3,14 | 55,1 | 0,74 |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 128 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,5 | 22,2 | 93 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **полдник** |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100/20 | 12,94 | 8,1 | 36,85 | 231 | 0,6 | 0,313 | 0,45 | 52,03 | 0,63 |  |
| Кисель | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 0,04 | 0,26 | 1,2 | 240 | 0,2 |  |
| Хлеб пшеничный / вафли/ | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,5 | 64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| Итого за день |  | 63,65 | 75,34 | 209,94 | 1773 | 0,81 | 2,6 | 82,87 | 969,59 | 8,13 |  |

|  |
| --- |
| **Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: дети от 1,5 до 8 лет** |
|  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетиче****ская ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещ-ва,мг** | **Цена за блюдо** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| **день – 8** |
| **завтрак**  |
| Каша молочная жидкая кукурузная со сливочным маслом | 200 | 8,09 | 8,13 | 36,54 | 252 | 0,21 | 0,22 | 1,69 | 168,94 | 1,13 |  |
| Какао с молоком | 200 | 4,2 | 4,4 | 28,66 | 170 | 0,04 | 0,24 | 1,08 | 221,14 | 0,7 |  |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным  | 30/5 | 2,08 | 8,25 | 15,13 | 150 | 0 | 0,01 | 0 | 2,4 | 0,02 |  |
|  |
| **обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекольник с мясом и сметаной | 200 |  5,13 | 535  | 16,1  | 133  | 0,15  | 0,08  | 5,83  | 50,28  | 1,8  |   |
| Биточки куриные | 70 | 12,85 | 14,6 | 8,74 | 218 | 0,11 | 0,19 | 0,72 | 75,66 | 1,34 |  |
| Отварные макароны | 150 | 5,85 | 6,15 | 35,26 | 211 | 0,06 | 0,02 | 0 | 6,32 | 0,81 |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 128 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,5 | 22,2 | 93 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **полдник** |
| Яйцо отварное | 70/30 | 18,15 | 9,12 | 5,62 | 82 | 0,05 | 0,05 | 0,6 | 31,44 | 0,46 |  |
| Капуста тушеная | 60 | 1,63 | 3 | 8,7 | 69 | 0,02 | 0,04 | 1,2 | 34,2 | 1,4 |  |
| Чай с сахаром. лимоном | 180 | 2 | 0 | 15,01 | 58 | 0 | 0,1 | 6 | 11,5 | 0,54 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,5 | 64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| Итого за день |  | 65,82 | 64,13 | 246,24 | 1767 | 0,67 | 1,65 | 41,03 | 690,49 | 10,85 |  |

|  |
| --- |
| **Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: дети от 1,5 до 8 лет** |
|  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетиче****ская ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещ-ва, мг** | **Цена за блюдо** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| **день – 9** |
| **завтрак – 1** |
| Вермишель в молоке со сливочным маслом | 200 | 6,92 | 7,34 | 31,37 | 219 | 0,1 | 0,22 | 1,78 | 172,91 | 0,4 |  |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,2 | 4,4 | 28,66 | 170 | 0,04 | 0,24 | 1,08 | 221,14 | 0,7 |  |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным  | 30/5 | 5,4 | 18,4 | 16,0 | 192 | 0 | 0,05 | 0,08 | 91,2 | 1,5 |  |
|  |
| **обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной | 200 |  9,09 | 2,8  | 10,38  | 104  | 0,18  | 0,06  | 30,88  | 25,06  | 0,83  |   |
| Жаркое по –домашнему с мясом | 220 | 12,25 | 11,8 | 43,91 | 356 | 0,3 | 0,14 | 0,69 | 13,75 | 2,11 |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 128 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,5 | 22,2 | 93 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **полдник** |
| Гороховое пюре | 100/30 | 17,37 | 12,05 | 17,15 | 247 | 0,05 | 0,26 | 0,24 | 147,3 | 0,69 |  |
| Чай с лимоном | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 0,04 | 0,26 | 1,2 | 240 | 0,2 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,5 | 64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| Итого за день |  | 67,95 | 67,89 | 233,76 | 1782 | 0,84 | 1,36 | 70,77 | 941,24 | 8,74 |  |

|  |
| --- |
| **Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: дети от 1,5 до 8 лет** |
|  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетиче****ская ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещ-ва,мг** | **Цена за блюдо** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| **день – 10** |
| **завтрак**  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 7,83 | 9,06 | 3,16 | 125 | 0,04 | 3 | 0,19 | 100,81 | 1,31 |  |
| Какао с молоком | 200 | 4,2 | 4,4 | 28,66 | 170 | 0,04 | 0,24 | 1,08 | 221,14 | 0,7 |  |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным  | 30/5 | 2,08 | 8,25 | 15,13 | 150 | 0 | 0,01 | 0 | 2,4 | 0,02 |  |
|  |
| **обед** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп рыбный со сметаной | 250/15/8 |  1,97 | 5,35  | 14,05  | 115  | 0,09  | 0,06  | 13,42  | 28,51  | 0,75  |   |
| Рагу овощное с курицей  | 70 | 14,56 | 9,05 | 16,53 | 207 | 0,13 | 0,22 | 0,87 | 91,16 | 1,61 |  |
| Сок фруктовый | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 128 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,5 | 22,2 | 93 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| **полдник** |
| Булочка « российская» | 120 | 2,17 | 4,04 | 15,05 | 107 | 0,07 | 0,7 | 2,09 | 36,72 | 0,49 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 2 | 0 | 15,01 | 58 | 0 | 0,1 | 6 | 11,5 | 0,54 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,6 | 12,5 | 64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| Итого за день |  | 64,46 | 62,73 | 204,17 | 1681 | 0,49 | 1,74 | 43,98 | 692,31 | 10,38 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |