|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕТИ 3-7 лет** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя вторая.** **День седьмой: Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины, мг | Минеральные вещ, мг | №Бл. | Вит |
| бел | жир | углев | В 1 | В 2 | С | Са | Fe |  |  |
|  **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |
| Каша пшеничная полувязкая | 180 | 9,81 | 3,15 | 1,75 | 112,00 | 0,06 | 0,12 | 0,13 | 30,3 | 0,74 | 91 |  |
| Бутерброд с маслом  | 30/5 | 2,04 | 5,32 | 12,17 | 124,53 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 7,43 | 0,51 | 1 |  |
| Чай с молоком | 180 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 147,00 | 0,04 | 0,14 | 1,19 | 112,00 | 0,28 | 261 |  |
|  всего: |   | *14,5* | *10,8* | *25,23* | *383,00* | *0,105* | *0,283* | *1,32* | *149,73* | *1,53* |  |  |
|  **Второй завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |
| Сок | 100 | 0,40 | 0,00 | 0,80 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 10,00 | 16,00 | 2,20 |  |  |
|  **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |
| Салат из свеклы  | 60 | 0,64 | 2,74 | 5,76 | 82,26 | 0,01 | 0,02 | 4,28 | 15,82 | 0,60 | 34 |  |
| Суп с макаронными изделиями и с мясом | 200 | 6,39 | 14,22 | 33,06 | 107,80 | 0,18 | 0,06 | 4,65 | 30,46 | 1,62 | 38 |  |
| Жаркое по-домашнему | 150 | 10,01 | 7,51 | 23,98 | 158,44 | 0,11 | 0,11 | 63,36 | 31,18 | 1,55 | 153 |  |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,33 | 0,02 | 43,83 | 112,30 | 0,00 | 0,01 | 0,30 | 23,87 | 0,94 | 241 | 50 |
| Хлеб | 50 | 3,65 | 0,38 | 23,33 | 94,40 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 9,60 | 0,53 |  |  |
|  всего: |   | *21,02* | *24,87* | *129,97* | *555,20* | *0,30* | *0,20* | *72,59* | *101,32* | *4,70* |  |  |
|  **Полдник** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |
| Рыба в сметане c овощами | 130 | 4,3 | 8,93 | 16,48 | 112 | 0,04 | 0,02 | 0 | 4,9 | 0,52 | 139 |  |
| Хлеб  | 30 | 2,37 | 0,30 | 15,57 | 70,80 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 0,33 | 263 |  |
| Вафля  | 40 | 1,4 | 3,7 | 21,11 | 117 | 0,024 | 0,024 | 0,03 | 8,49 | 0,24 |  |  |
| Чай  | 180 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 0,03 | 0,20 | 0,45 | 186,00 | 0,15 |  |  |
|  всего: |   | *12,82* | *16,68* | *60,26* | *422,8* | *0,144* | *0,2815* | *10,48* | *221,39* | *3,44* |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | ***48,74*** | ***54,85*** | ***210,60*** | ***1300,00*** | ***0,71*** | ***1,05*** | ***56.41*** | ***773*** | ***10,5*** |  |  |

**ДЕТИ 1,5-3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность ккал | Витамины, мг | Минеральные вещ, мг |  |  |
| бел | жир | углев | В 1 | В 2 | С | Са | Fe | № | Вит |
|  **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |
| Каша пшеничная полувязкая | 150 | 9,81 | 3,15 | 1,75 | 75 | 0,06 | 0,12 | 0,13 | 30,3 | 0,74 | 91 |  |
| Бутерброд с маслом  | 20/4 | 2,04 | 5,32 | 12,17 | 104,53 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 7,43 | 0,51 | 1 |  |
| Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77,00 | 0,04 | 0,14 | 1,19 | 112,00 | 0,28 | 261 |  |
|  всего: |   | *14,5* | *10,8* | *25,23* | *256,53* | *0,105* | *0,283* | *1,32* | *149,73* | *1,53* |  |  |
|  **Второй завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |
| Сок | 100 | 0,40 | 0,00 | 0,80 | 47,00 | 0,02 | 0,03 | 10,00 | 16,00 | 2,20 |  |  |
|  **Обед** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |
| Салат из свеклы  | 45 | 0,64 | 2,74 | 4,76 | 42,26 | 0,01 | 0,02 | 4,28 | 15,82 | 0,60 | 34 |  |
| Суп макаронными изделиями и с мясом | 180 | 4,39 | 10,22 | 23,06 | 107,80 | 0,18 | 0,06 | 4,65 | 30,46 | 1,62 | 38 |  |
| Жаркое по-домашнему | 120 | 3,27 | 8,51 | 13,98 | 58,44 | 0,11 | 0,11 | 63,36 | 31,18 | 1,55 | 153 |  |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,02 | 21,96 | 84,75 | 0,00 | 0,01 | 0,30 | 23,87 | 0,94 | 241 | 35 |
| Хлеб | 40 | 3,65 | 0,38 | 20,33 | 94,40 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 9,60 | 0,53 |  |  |
|  всего: |   | *12,28* | *21,87* | *84.09* | *293,25* | *0,30* | *0,20* | *72,59* | *101,32* | *4,70* |  |  |
|  **Полдник** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |
| Рыба в сметане с овощами | 100 | 4,3 | 8,93 | 12,48 | 112 | 0,04 | 0,02 | 0 | 4,9 | 0,52 | 139 |  |
| Хлеб  | 20 | 2,37 | 0,30 | 13,57 | 70,80 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 0,33 |  |  |
| Вафля | 30 | 1,4 | 3,7 | 11,11 | 117 | 0,024 | 0,024 | 0,03 | 8,49 | 0,24 |  |  |
| Чай  | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,10 | 76,00 | 0,03 | 0,20 | 0,45 | 186,00 | 0,15 | 263 |  |
|  всего: |   | *12,82* | *16,68* | *44,06* | *422,8* | *0,144* | *0,2815* | *10,48* | *221,39* | *3,44* |  |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **39,00** | **42,85** | **180,26** | **1100** | **0,71** | **1,05** | **56.41** | **773** | **10,5** |  |  |