

УТВЕРЖДАЮ

и. о. заведующего МБДОУ детский сад №13



Наумова К.Ф.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5-3 ЛЕТ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 13» Артемовского городского округа

г. Артем

2020 г.



и. о. заведующего МБДОУ детский сад № 13

Наумова К.Ф.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 13» Артемовского городского округа

г. Артем

2020 г.

1 день ПОНЕДЕЛЬНИК	Наименование блюда	Объем порции 3-7 лет	белки	жиры	углев оды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карт
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	200	6,60	9,0	20,64	187,04	0,90	0,04	0,14	106,00	0,46	<u>48</u>
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,30	52,58	4,06	0	0	15,16	0,58	<u>75</u>
	Батон с маслом и сыром	25/7/15	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	0,03	0,03	126,60	0,47	<u>82</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	10,20	92,0	4,0	0,02	0,02	14,0	2,8	<u>73</u>
ОБЕД	Соленый огурец	40	0,08	0	0,16	1,32	0,52	0	0	2,32	0,08	<u>83</u>
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	4,08	1,80	9,35	96,75	11,85	0,10	0,08	82,25	1,65	<u>7</u>
	Плов мясной	220	28,36	25,78	69,67	607,64	2,95	0,07	3,56	11,66	1,25	<u>27</u>
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,80	0,02	0,04	41,14	0,68	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Компот из свежезамороженных ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40,0	0,006	0,008	7,52	0,30	<u>71</u>
	Булочка сдобная с сахаром	70	4,55	7,48	26,19	202,64	0,59	0,06	0,06	27,93	0,78	<u>77</u>
УЖИН	Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	4,14	7,06	18,56	188,62	10,14	0,14	0,10	37,80	1,50	<u>34</u>
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	0	0,006	11,60	0,54	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>72,86</b>	<b>67,45</b>	<b>277,74</b>	<b>1445,74</b>	<b>82,0</b>	<b>0,486</b>	<b>4,044</b>	<b>483,92</b>	<b>11,01</b>	

2-ой день Вторник	Наименование блюда	Объем порции 3-7 лет	белки	жиры	углевод ы	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Каша молочная «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,90	0,08	0,2	183,80	0,54	<u>45</u>
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,30	52,58	4,06	0	0	15,16	0,58	<u>75</u>
	Батон с маслом	25/7	1,53	4,72	9,14	85,0	0	0,03	0,02	5,81	0,39	<u>81</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Компот из свежезамороженных ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40,0	0,006	0,008	7,52	0,30	<u>71</u>
ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	4,23	2,38	15,30	118,43	9,10	0,13	0,10	53,25	1,10	<u>2</u>
	Гуляш из отварного мяса в молочно- сметанном соусе	70	9,21	6,59	1,90	103,30	0,25	0,02	0,06	13,36	1,25	<u>32</u>
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270,51	0	0,21	0,11	14,24	4,55	<u>15</u>
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,80	0,02	0,04	41,14	0,68	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Какао-напиток на молоке	200	6,20	6,40	1,94	169,82	1,08	0,04	0,24	221,14	0,70	<u>66</u>
	Печенье	40	3,04	4,72	29,76	166,80	0	0,03	0,03	8,0	0,40	<u>85</u>
УЖИН	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	20,49	13,56	14,88	272,0	0,41	0,06	0,38	220,40	0,89	<u>39</u>
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	0	0,006	11,60	0,54	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>СЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>64,10</b>	<b>64,91</b>	<b>248,79</b>	<b>1880,75</b>	<b>62,60</b>	<b>0,626</b>	<b>1,194</b>	<b>567,05</b>	<b>11,62</b>	

3-ий день Среда	Наименование блюда	Объем порции 3-7 лет	белки	жиры	углевод оды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,90	0,06	0,22	188,74	0,56	<u>49</u>
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,30	52,58	4,06	0	0	15,16	0,58	<u>75</u>
	Батон с маслом и сыром	25/7/15	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	0,03	0,03	126,60	0,47	<u>82</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
ОБЕД	Соленый огурец	40	0,08	0	0,16	1,32	0,52	0	0	2,32	0,08	<u>83</u>
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250	4,68	2,13	12,73	91,03	12,35	0,13	0,10	60,20	1,30	<u>8</u>
	Жаркое по-домашнему	220	11,68	11,95	21,34	268,11	4,51	0,18	0,15	32,01	2,60	<u>28</u>
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,80	0,02	0,04	41,14	0,68	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Кисель	200	0	0	19,60	80,0	30,0	0,60	0,60	9,0	0	<u>66</u>
	Вафли	40	1,17	4,72	29,76	166,80	0	0,03	0,03	8,0	0,4	<u>86</u>
УЖИН	Рыба, запеченная под омлетом	180	31,91	8,32	5,26	221,99	1,85	0,14	0	97,79	1,94	<u>52</u>
	Чай сладкий	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	0	0,006	11,60	0,54	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>СЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>80,03</b>	<b>51,11</b>	<b>217,04</b>	<b>1592,98</b>	<b>31,18</b>	<b>1,23</b>	<b>1,156</b>	<b>594,64</b>	<b>9,49</b>	

4-ый день Четверг	Наименование блюда	Объем порции 3-7 лет	белки	жиры	углев оды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,44	0,1	0,20	185,86	0,72	<u>42</u>
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,30	52,58	4,06	0	0	15,16	0,58	<u>75</u>
	Батон с маслом	25/7	1,53	4,72	9,14	85,0	0	0,03	0,02	5,81	0,39	<u>81</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		130	0,53	0,53	13,12	58,92	21,70	0	0,03	21,42	0,27	<u>79</u>
ОБЕД	Суп рисовый на мясном бульоне	250	4,18	2,35	15,25	140,30	9,08	0,1	0,08	52,75	1,05	<u>11</u>
	Рагу овощное с мясом	220	5,50	7,46	21,19	185,26	12,36	0,13	0,18	141,33	1,56	<u>21</u>
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,80	0,02	0,04	41,14	0,68	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Какао - напиток	200	5,44	6,40	13,94	138,40	1,36	0,06	0,32	232,98	0,22	<u>68</u>
	Печенье	40	3,04	4,72	29,76	166,80	0	0,03	0,03	8,0	0,40	<u>85</u>
УЖИН	Макаронны с тертым сыром, запеченные	200	14,28	14,72	38,96	362,58	0,78	0,06	0,32	294,0	1,38	<u>23</u>
	Чай сладкий	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	0	0,006	11,60	0,54	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>60,05</b>	<b>60,37</b>	<b>258,15</b>	<b>1764,49</b>	<b>56,58</b>	<b>0,53</b>	<b>1,226</b>	<b>1009,79</b>	<b>7,79</b>	



5-ый день Пятница	Наименование блюда	Объем порции 3-7 лет	белки	жиры	углевод оды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	9,30	9,14	39,0	235,0	0,90	0,20	0,30	195,90	1,80	<u>43</u>
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,30	52,58	4,06	0	0	15,16	0,58	<u>75</u>
	Батон с маслом и сыром	25/7/15	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	0,03	0,03	126,60	0,47	<u>82</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40,0	0,006	0,008	7,52	0,30	<u>71</u>
ОБЕД	Суп с клецками и мясом птицы	250	6,38	2,15	21,25	142,80	5,30	0,15	0,15	44,0	1,30	<u>4</u>
	Котлета мясная рубленая с соусом томатным	70/20	10,53/ 0,25	7,87/ 0,60	4,28/ 1,95	131,61/ 14,24	0/ 0,44	0,04/ 0,01	0,08/ 0,002	6,17/ 1,65	1,60/ 0,07	<u>29/55</u>
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,30	4,61	26,10	166,01	0,86	0,11	0,08	62,36	2,72	<u>33</u>
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,80	0,02	0,04	41,14	0,68	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Кисель	200	0	0	19,60	80,0	30,0	0,60	0,60	9,0	0	<u>66</u>
	Ватрушка с творогом	70	7,34	7,63	23,18	201,11	0,04	0,06	0,11	47,49	0,64	<u>76</u>
УЖИН	Суп рыбный	250	15,93	0,75	11,53	131,80	7,38	0,10	0,13	60,75	0,85	<u>14</u>
	Чай сладкий	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	0	0,006	11,60	0,54	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>80,08</b>	<b>48,80</b>	<b>272,86</b>	<b>1719,52</b>	<b>95,97</b>	<b>1,326</b>	<b>1,806</b>	<b>629,34</b>	<b>11,55</b>	

6-ой день Понедельник	Наименование блюда	Объем порции 3-7 лет	белки	жиры	углевод оды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	11,00	22,64	216,44	0,90	0,10	0,20	190,82	0,90	<u>44</u>
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,30	52,58	4,06	0	0	15,16	0,58	<u>75</u>
	Батон с маслом	25/7	1,53	4,72	9,14	85,0	0	0,03	0,02	5,81	0,39	<u>81</u>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	10,20	92,0	4,0	0,02	0,02	14,0	2,8	<u>73</u>
<b>ОБЕД</b>	Щи на мясном бульоне со сметаной	250	3,90	2,23	6,75	81,25	12,48	0,08	8,35	71,43	1,23	<u>9</u>
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно- сметанном соусе	70	11,71	11,05	2,98	158,07	0,34	0,03	0,08	26,91	1,58	<u>25</u>
	Вермишель с маслом	150	5,85	6,15	31,26	203,38	0	0,06	0,02	6,32	0,81	<u>17</u>
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,80	0,02	0,04	41,14	0,68	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>ПОЛДНИК</b>	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,50	145,34	7,36	0,12	0,30	190,62	0,14	<u>72</u>
	Булочка сдобная с сахаром	70	4,55	7,48	26,19	202,64	0,59	0,06	0,06	27,93	0,78	<u>77</u>
<b>УЖИН</b>	Салат из вареной свеклы с растительным маслом	60	1,0	4,25	5,10	62,12	2,89	0,01	0,02	21,95	0,81	<u>63</u>
	Омлет натуральный	120	9,42	10,87	3,85	149,92	0,22	0,05	0,36	120,98	1,58	<u>20</u>
	Чай сладкий	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	0	0,006	11,60	0,54	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>62,33</b>	<b>61,04</b>	<b>20,90</b>	<b>1399,01</b>	<b>38,74</b>	<b>0,75</b>	<b>9,276</b>	<b>553,85</b>	<b>11,11</b>	



7-ой день Вторник	Наименование блюда	Объем порции 3-7 лет	белки	жиры	углевод оды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,30	9,14	39,0	235,0	0,90	0,20	0,30	195,90	1,80	<u>61</u>
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,30	52,58	4,06	0	0	15,16	0,58	<u>75</u>
	Батон с маслом и сыром	25/7/15	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	0,03	0,03	126,60	0,47	<u>82</u>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	10,20	92,0	4,0	0,02	0,02	14,0	2,8	<u>73</u>
<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый на мясном бульоне	250	7,15	0,60	20,15	127,35	5,33	0,25	0,08	59,80	2,65	<u>5</u>
	Запеканка рисовая с отварным мясом	220	49,50	42,90	72,60	270,82	3,41	0,20	0,20	47,52	2,79	<u>38</u>
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,80	0,02	0,04	41,14	0,68	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из свежезамороженных ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40,0	0,006	0,008	7,52	0,30	<u>71</u>
	Печенье	40	3,04	4,72	29,76	166,80	0	0,03	0,03	8,0	0,40	<u>85</u>
<b>УЖИН</b>	Овощное рагу	200	5,0	6,78	19,26	168,42	11,24	0,12	0,16	128,48	1,42	<u>58</u>
	Чай сладкий	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	0	0,006	11,60	0,54	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>94,74</b>	<b>75,33</b>	<b>302,14</b>	<b>1594,12</b>	<b>76,23</b>	<b>0,736</b>	<b>0,734</b>	<b>607,90</b>	<b>13,31</b>	

8-ой день Среда	Наименование блюда	Объем порции 3-7 лет	белки	жиры	углевод оды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	Са	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,44	0,1	0,20	185,86	0,72	<u>42</u>
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,30	52,58	4,06	0	0	15,16	0,58	<u>75</u>
	Батон с маслом	25/7	1,53	4,72	9,14	85,0	0	0,03	0,02	5,81	0,39	<u>81</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	10,20	92,0	4,0	0,02	0,02	14,0	2,8	<u>73</u>
ОБЕД	Суп картофельный на мясном бульоне с гречневой крупой	250	3,65	4,83	27,50	169,20	11,0	0,18	0,18	39,18	1,68	<u>13</u>
	Голубцы ленивые с отварным мясом	220	16,08	16,10	20,55	293,06	50,91	0,09	0,15	88,53	2,68	<u>30</u>
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,80	0,02	0,04	41,14	0,68	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Кисель	200	0	0	19,60	80,0	30,0	0,60	0,60	9,0	0	<u>66</u>
	Пирожок с повидлом	70	4,55	7,48	26,19	202,64	0,59	0,06	0,06	27,93	0,78	<u>78</u>
УЖИН	Суп рыбный из консервов	200	8,14	2,08	13,32	120,68	6,42	0,08	0,08	86,34	1,04	<u>59</u>
	Чай сладкий	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	0	0,006	11,60	0,54	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>60,50</b>	<b>54,88</b>	<b>243,29</b>	<b>1669,81</b>	<b>83,63</b>	<b>1,18</b>	<b>1,356</b>	<b>519,55</b>	<b>11,89</b>	

9-ый день четверг	Наименование блюда	Объем порции 3-7 лет	белки	жиры	углевод ы	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,60	9,0	20,64	187,04	0,90	0,04	0,14	106,0	0,46	<u>48</u>
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,30	52,58	4,06	0	0	15,16	0,58	<u>75</u>
	Батон с маслом и сыром	25/7/15	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	0,03	0,03	126,60	0,47	<u>82</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Компот из свежзамороженных ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40,0	0,006	0,008	7,52	0,30	<u>71</u>
ОБЕД	Свекольник с мясом птицы и со сметаной	250	4,68	2,13	12,73	91,03	12,35	0,13	0,10	60,20	1,30	<u>8</u>
	Фрикадельки мясные	70	10,53	7,87	4,28	131,61	0	0,04	0,08	6,17	1,60	<u>35</u>
	Картофельное пюре	150	3,26	4,68	8,04	123,90	3,14	0,11	5,01	55,08	0,74	<u>18</u>
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,80	0,02	0,04	41,14	0,68	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Йогурт (Фруктовый)	200	5,44	6,40	13,94	138,40	1,36	0,06	0,32	232,98	0,22	<u>68</u>
	Вафли	40	1,17	4,72	29,76	166,80	0	0,03	0,03	8,0	0,4	<u>86</u>
УЖИН	Плов из риса и изюма	150	3,62	4,77	42,66	229,08	0,48	0,05	0,05	28,17	0,84	<u>46</u>
	Чай сладкий	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	0	0,006	11,60	0,54	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>59,35</b>	<b>53,70</b>	<b>255,02</b>	<b>1684,59</b>	<b>69,28</b>	<b>0,516</b>	<b>5,814</b>	<b>698,68</b>	<b>8,13</b>	

10-ый день Пятница	Наименование блюда	Объем порции 3-7 лет	белки	жиры	углев оды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25,0	222,38	0,90	0,10	0,22	184,48	1,50	<u>47</u>
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,30	52,58	4,06	0	0	15,16	0,58	<u>75</u>
	Батон с маслом	25/7	1,53	4,72	9,14	85,0	0	0,03	0,02	5,81	0,39	<u>81</u>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	10,20	92,0	4,0	0,02	0,02	14,0	2,8	<u>73</u>
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	1,0	4,25	5,10	62,12	2,89	0,01	0,02	21,95	0,81	<u>63</u>
	Суп крестьянский с мясом птицы и со сметаной	250	3,03	2,03	16,50	115,10	8,85	0,13	0,08	47,75	1,15	<u>10</u>
	Суфле из печени с соусом томатным	70/20	9,86/ 0,25	5,09/ 0,6	7,10/ 1,95	113,70/ 14,24	0,36/ 0,44	0,07/ 0,01	0,7/ 0,002	19,67/ 1,35	3,24/ 0,07	<u>22/55</u>
	Рис отварной рассыпчатый	150	3,71	3,24	29,51	188,55	2,0	0,03	2,43	6,45	0,63	<u>16</u>
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,80	0,02	0,04	41,14	0,68	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>ПОЛДНИК</b>	Какао-напиток на молоке	200	6,20	6,40	1,94	169,82	1,08	0,04	0,24	221,14	0,70	<u>66</u>
	Печенье	40	3,04	4,72	29,76	166,80	0	0,03	0,03	8,0	0,40	<u>85</u>
<b>УЖИН</b>	Омлет натуральный с зеленым горошком	120/60	9,42/ 1,86	10,87/ 0,12	3,85/ 3,90	149,92/ 24,0	0,22/ 6,0	0,05/ 0,07	0,45/ 0,03	120,98/ 12,0	1,58/ 0,42	<u>20/56a</u>
	Чай сладкий	200	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	0	0,006	11,60	0,54	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>63,63</b>	<b>61,71</b>	<b>205,37</b>	<b>1805,92</b>	<b>28,75</b>	<b>0,61</b>	<b>4,268</b>	<b>731,48</b>	<b>15,49</b>	

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ детский сад № 13

\_\_\_\_\_ Е.В. Баранова

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5-3 ЛЕТ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 13» Артемовского городского округа

г. Артем

2020 г.

<b>1 день ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Объем порции 1,5до 3 лет</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углевод ы</b>	<b>Эн/ц ккал</b>	<b>С</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>СА</b>	<b>Fe</b>	<b>№ т/карты</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Суп молочный с вермишелью</b>	150	4,95	6,0	15,48	140,28	0,68	0,03	0,11	79,5	0,35	<u>48</u>
	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	0	0	11,37	0,44	<u>75</u>
	<b>Батон с маслом и сыром</b>	20/5/10	3,61	5,4	9,75	106,0	0,19	0,03	0,03	126,6	0,47	<u>82</u>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>Сок фруктовый</b>	100	0,50	0,10	10,1	46,0	2,0	0,01	0,01	7,0	1,4	<u>73</u>
<b>ОБЕД</b>	<b>Соленый огурец</b>	30	0,06	0	0,12	0,99	0,39	0	0	1,74	0,06	<u>83</u>
	<b>Борщ на мясном бульоне со сметаной</b>	200	3,26	1,44	7,48	77,46	9,48	0,08	0,06	68,2	1,32	<u>7</u>
	<b>Плов мясной</b>	170	21,91	19,92	53,84	469,54	2,28	0,05	2,75	9,01	0,97	<u>27</u>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	0,02	0,03	30,86	0,51	<u>70</u>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Компот из свежезамороженных ягод</b>	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30,0	0,005	0,01	5,64	0,23	<u>71</u>
	<b>Булочка сдобная с сахаром</b>	50	3,25	5,34	18,71	144,74	0,42	0,04	0,04	19,95	0,56	<u>77</u>
<b>УЖИН</b>	<b>Картофель и овощи, тушенные в соусе</b>	150	7,61	5,30	13,92	141,47	7,61	0,11	0,08	1,89	1,13	<u>34</u>
	<b>Чай с сахаром</b>	150	9,0	2,30	9,75	36,96	4,50	0	0,005	8,70	0,41	<u>74</u>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>58,93</b>	<b>50,19</b>	<b>207,54</b>	<b>1362,20</b>	<b>61,20</b>	<b>0,375</b>	<b>3,125</b>	<b>370,46</b>	<b>7,85</b>	



2-ой день Вторник	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	белки	жиры	углевод ы	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карт ы
ЗАВТРАК	Каша молочная «Дружба»	150	4,74	7,64	19,76	167,37	0,68	0,06	0,15	137,85	0,41	<u>45</u>
	Чай сладкий с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	0	0	11,37	0,44	<u>75</u>
	Батон с маслом	20/5	1,22	3,78	7,31	68,0	0	0,02	0,01	4,65	0,31	<u>81</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Компот из свежезамороженных ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30,0	0,005	0,01	5,64	0,23	<u>71</u>
ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	1,90	12,24	94,74	7,28	0,10	0,08	42,60	0,88	<u>2</u>
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	50	6,58	4,71	1,36	73,79	0,18	0,02	0,04	9,54	0,89	<u>32</u>
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	5,78	32,94	216,41	0	0,17	0,08	11,39	3,64	<u>15</u>
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	0,02	0,03	30,86	0,51	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Какао-напиток на сгущенном молоке	150	2,25	2,85	21,3	124,95	0,44	0,03	0,03	135,53	0,44	<u>65</u>
	Печенье	30	2,28	3,54	22,32	125,10	0	0,02	0,02	6,0	0,3	<u>85</u>
УЖИН	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/15	15,76	9,04	9,93,1	181,33	40,27	6,046	0,25 6	146,93	0,059	<u>390,006</u>
	Чай с сахаром	150	9,0	2,30	9,75	36,96	4,50	0	0,005	8,70	0,41	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54,73</b>	<b>45,93</b>	<b>205,29</b>	<b>1177,31</b>	<b>47,0</b>	<b>0,485</b>	<b>0,705</b>	<b>551,06</b>	<b>9,05</b>	

<b>3-ий день Среда</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Объем порции 1,5до 3 лет</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углевод ы</b>	<b>Эн/ц ккал</b>	<b>С</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>СА</b>	<b>Fe</b>	<b>№ т/карты</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	150	4,53	7,47	23,49	179,51	0,68	0,05	0,17	141,56	0,42	<u>49</u>
	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	0	0	11,37	0,44	<u>75</u>
	<b>Батон с маслом и сыром</b>	20/5/10	3,61	5,4	9,75	106,0	0,19	0,03	0,03	126,6	0,47	<u>82</u>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
	<b>Свекольник на мясном бульоне со сметаной</b>	200	3,74	1,70	10,18	72,82	9,88	0,10	0,08	48,16	1,04	<u>8</u>
	<b>Рыба, тушенная с овощами</b>	70	0,06	0	0,12	0,99	0,39	0	0	1,74	0,06	<u>83</u>
	<b>Пюре- картофельное</b>	170	9,56	9,77	17,46	219,37	3,69	0,14	0,13	26,19	2,12	<u>28</u>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	0,02	0,03	30,86	0,51	<u>70</u>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Кисель</b>	150	0	0	14,7	60,0	22,5	0,45	0,45	6,75	0	<u>66</u>
	<b>Вафли</b>	30	0,88	1,0	23,25	106,25	0	0	0	0	0	<u>86</u>
<b>УЖИН</b>	<b>омлет натуральный, горошек зеленый</b>	130	24,82	6,47	4,09	172,66	1,44	0,11	0	76,06	1,51	<u>52</u>
	<b>Чай сладкий</b>	150	9,0	2,30	9,75	36,96	4,50	0	0,005	8,70	0,41	<u>74</u>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>60,05</b>	<b>33,97</b>	<b>162,77</b>	<b>1137,73</b>	<b>47,14</b>	<b>0,9</b>	<b>0,795</b>	<b>447,49</b>	<b>7,07</b>	

4-ый день Четверг	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	белки	жиры	углевод ы	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,07	7,82	19,40	168,71	0,68	0,08	0,15	139,40	0,54	<u>42</u>
	Чай сладкий с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	0	0	11,37	0,44	<u>75</u>
	Батон с маслом	20/5	1,22	3,78	7,31	68,0	0	0,02	0,01	4,65	0,31	<u>81</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	0	0,02	16,48	0,21	<u>79</u>
ОБЕД	Суп с мясными фрикадельками	200	3,34	1,88	12,2	112,24	7,26	0,08	0,06	42,20	0,84	<u>11</u>
	Рагу овощное с мясом	170	3,75	5,09	14,45	126,32	8,43	0,09	0,12	96,36	1,07	<u>21</u>
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	0,02	0,03	30,86	0,51	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт с сахаром	150	4,08	4,8	10,46	103,8	1,02	0,05	0,24	174,74	0,17	<u>68</u>
	Печенье	30	2,28	3,54	22,32	125,10	0	0,02	0,02	6,0	0,3	<u>85</u>
УЖИН	Макароны с тертым сыром, запеченные	150	10,71	11,04	29,22	271,94	0,59	0,05	0,09	220,5	1,04	<u>23</u>
	Чай сладкий	150	9,0	2,30	9,75	36,96	4,50	0	0,005	8,70	0,41	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>44,49</b>	<b>44,99</b>	<b>190,52</b>	<b>1307,07</b>	<b>42,22</b>	<b>0,77</b>	<b>0,645</b>	<b>751,26</b>	<b>5,84</b>	

<b>5-ый день Пятница</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Объем порции 1,5до 3 лет</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углево ды</b>	<b>Эн/ц ккал</b>	<b>С</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>СА</b>	<b>Fe</b>	<b>№ т/карты</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	150	6,98	6,86	29,25	176,25	0,68	0,15	0,23	146,93	1,35	<u>43</u>
	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	0	0	11,37	0,44	<u>75</u>
	<b>Батон с маслом и сыром</b>	20/5/10	3,61	5,4	9,75	106,0	0,19	0,03	0,03	126,6	0,47	<u>82</u>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>Компот из свежзамороженных ягод</b>	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30,0	0,005	0,01	5,64	0,23	<u>71</u>
<b>ОБЕД</b>	<b>Суп с клецками и мясом птицы</b>	200	5,10	1,72	17,0	114,24	4,24	0,12	0,12	35,20	1,04	<u>4</u>
	<b>Котлета мясная рубленая с соусом</b>	50/15	7,52/ 0,18	5,62/ 0,15	3,06/ 1,47	94,01/ 10,68	0/ 0,33	0,03/ 0,005	0,06/ 0,001	4,41/ 1,24	1,15/ 0,06	<u>29/55</u>
	<b>Каша пшеничная</b>	120	5,04	3,68	26,1	132,80	0,68	0,08	0,06	49,88	2,17	<u>33</u>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	0,02	0,03	30,86	0,51	<u>70</u>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Кисель</b>	150	0	0	14,7	60,0	22,5	0,45	0,45	6,75	0	<u>66</u>
	<b>Пирожок с повидлом</b>	50	5,24	5,45	16,56	143,65	0,03	0,04	0,08	33,92	0,46	<u>76</u>
<b>УЖИН</b>	<b>Суп рыбный</b>	200	12,74	0,60	9,22	105,44	5,90	0,08	0,10	48,60	0,68	<u>14</u>
	<b>Чай сладкий</b>	150	9,0	2,30	9,75	36,96	4,50	0	0,005	8,70	0,41	<u>74</u>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>60,19</b>	<b>36,17</b>	<b>205,25</b>	<b>1280,79</b>	<b>72,70</b>	<b>0,93</b>	<b>1,176</b>	<b>510,10</b>	<b>8,97</b>	

<b>6-ой день Понедельник</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Объем порции 1,5 до 3 лет</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углево ды</b>	<b>Эн/ц ккал</b>	<b>С</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>СА</b>	<b>Fe</b>	<b>№ т/карты</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша геркулесовая молочная жидкая</b>	150	3,75	3,0	18,15	114,0	0,9	0,05	0,12	111,06	0,51	<u>44</u>
	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	0	0	11,37	0,44	<u>75</u>
	<b>Батон с маслом</b>	20/5	1,22	3,78	7,31	68,0	0	0,02	0,01	4,65	0,31	<u>81</u>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>Компот из свежезамороженных ягод</b>	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	0,01	0,01	7,0	1,4	<u>73</u>
<b>ОБЕД</b>	<b>Щи на мясном бульоне со сметаной</b>	200	3,12	1,78	8,96	65,0	9,98	0,06	6,68	57,14	0,98	<u>9</u>
	<b>Бефстроганов из отварной мяса в молочно-сметанном соусе</b>	50	8,36	7,89	2,13	112,91	0,24	0,02	0,06	19,22	1,13	<u>25</u>
	<b>Вермишель с маслом</b>	120	4,68	4,92	25,01	165,90	0	0,05	0,01	5,05	0,65	<u>17</u>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	0,02	0,03	30,86	0,51	<u>70</u>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Кофейный напиток</b>	150	3,44	3,78	16,13	109,01	5,52	0,09	0,23	142,96	0,11	<u>72</u>
	<b>Булочка сдобная с сахаром</b>	50	3,25	5,34	18,71	144,74	0,42	0,04	0,04	19,95	0,56	<u>77</u>
<b>УЖИН</b>	<b>Салат из вареной свеклы с растительным маслом</b>	40	1,66	2,84	3,40	41,41	1,92	0,01	0,02	14,64	0,54	<u>63</u>
	<b>Омлет натуральный</b>	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	0,04	0,30	100,82	1,32	<u>20</u>
	<b>Чай сладкий</b>	150	2,00	2,30	9,73,1	36,96	144,50	5,06	0,005 6	8,70	0,044	<u>04006</u>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54,69</b>	<b>52,98</b>	<b>189,28</b>	<b>1339,79</b>	<b>29,09</b>	<b>0,51</b>	<b>7,625</b>	<b>569,29</b>	<b>9,71</b>	

7-ой день Вторник	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	6,98	6,86	29,25	176,25	0,68	0,15	0,23	146,93	1,35	<u>43</u>
	Чай сладкий с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	0	0	11,37	0,44	<u>75</u>
	Батон с маслом и сыром	20/5/10	3,61	5,4	9,75	106,0	0,19	0,03	0,03	126,6	0,47	<u>82</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	0,01	0,01	7,0	1,4	<u>73</u>
ОБЕД	Суп гороховый с мясом птицы	200	5,72	0,48	16,12	101,88	4,26	0,2	0,06	47,84	2,12	<u>5</u>
	Запеканка рисовая с отварным мясом	170	33,75	29,25	49,50	184,65	2,33	0,14	0,14	32,40	1,91	<u>38</u>
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	0,02	0,03	30,86	0,51	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30,0	0,005	0,01	5,64	0,23	<u>71</u>
	Печенье	30	2,28	3,54	22,32	125,10	0	0,02	0,02	6,0	0,3	<u>85</u>
УЖИН	Овощное рагу	150	3,75	5,09	1,45	126,32	8,43	0,09	0,12	96,36	1,07	<u>58</u>
	Чай сладкий	150	2,00/7	2,30/2,92	9,75	10,30/9,96	4,50/6,6	0	4,0/0,05	8,700	0,41	074/05
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>66,99</b>	<b>53,55</b>	<b>205,53</b>	<b>955,09</b>	<b>56,26</b>	<b>0,565</b>	<b>0,545</b>	<b>483,39</b>	<b>9,37</b>	



8-ой день Среда	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,07	7,82	19,40	168,71	0,68	0,08	0,15	139,40	0,54	<u>42</u>
	Чай сладкий с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	0	0	11,37	0,44	<u>75</u>
	Батон с маслом	20/5	1,22	3,78	7,31	68,0	0	0,02	0,01	4,65	0,31	<u>81</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	0,01	0,01	7,0	1,4	<u>73</u>
ОБЕД	Суп картофельный с мясом птицы и гречневой крупой	200	2,92	3,86	22,0	135,36	8,80	0,14	0,14	31,34	1,34	<u>13</u>
	Голубцы ленивые с отварным мясом	170	13,16	13,18	18,68	266,42	3,12	0,08	0,14	80,48	2,44	<u>30</u>
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	0,02	0,03	30,86	0,51	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Кисель	150	0	0	14,7	60,0	22,5	0,45	0,45	6,75	0	<u>66</u>
	Пирожок с повидлом	50	3,25	5,34	18,71	144,74	0,42	0,04	0,04	19,95	0,56	<u>78</u>
УЖИН	Суп рыбный из консервов	200	8,14	2,08	13,32	120,68	6,42	0,08	0,08	86,34	1,04	<u>59</u>
	Чай сладкий	150	9,0	2,30	9,75	36,96	4,50	0	0,005	8,70	0,41	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>38,39</b>	<b>42,79</b>	<b>189,29</b>	<b>1295,55</b>	<b>52,09</b>	<b>0,92</b>	<b>1,055</b>	<b>426,84</b>	<b>8,99</b>	

9-ый день четверг	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,0	15,48	140,28	0,68	0,03	0,11	79,5	0,35	<u>48</u>
	Чай сладкий с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	0	0	11,37	0,44	<u>75</u>
	Батон с маслом и сыром	20/5/10	3,61	5,4	9,75	106,0	0,19	0,03	0,03	126,6	0,47	<u>82</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Компот из свежзамороженных ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30,0	0,005	0,01	5,64	0,23	<u>71</u>
ОБЕД	Свекольник с мясом птицы и со сметаной	200	3,74	1,70	10,18	72,82	9,88	0,10	0,08	48,16	1,04	<u>8</u>
	Фрикадельки мясные	50	7,52	5,62	3,06	94,01	0	0,03	0,06	4,41	1,15	<u>35</u>
	Картофельное пюре	120	2,82	4,06	6,97	107,38	2,72	9,23	4,34	47,74	0,64	<u>18</u>
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	0,02	0,03	30,86	0,51	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт с сахаром	150	4,08	4,8	10,46	103,8	1,02	0,05	0,24	174,74	0,17	<u>68</u>
	Вафли	30	0,88	1,0	23,25	106,25	0	0	0	0	0	<u>86</u>
УЖИН	Плов из риса и изюма	100	2,41	3,18	28,44	152,72	0,32	0,03	0,03	18,78	0,56	<u>46</u>
	Чай сладкий	150	9,0	2,30	9,75	36,96	4,50	0	0,005	8,70	0,41	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43,79</b>	<b>38,45</b>	<b>185,73</b>	<b>1220,98</b>	<b>52,96</b>	<b>9,525</b>	<b>4,935</b>	<b>548,46</b>	<b>5,97</b>	

10-ый день Пятница	Наименование блюда	Объем порции 1,5до 3 лет	белки	жиры	углево ды	Эн/ц ккал	С	В1	В2	СА	Fe	№ т/карты
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,68	0,08	0,17	138,36	1,13	<u>47</u>
	Чай сладкий с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	0	0	11,37	0,44	<u>75</u>
	Батон с маслом	20/5	1,22	3,78	7,31	68,0	0	0,02	0,01	4,65	0,31	<u>81</u>
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	0,01	0,01	7,0	1,4	<u>73</u>
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,83	3,55	4,25	51,77	2,41	0,01	0,02	18,30	0,68	<u>63</u>
	Суп крестьянский с мясом птицы и со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	92,08	7,08	0,10	0,06	38,20	0,92	<u>10</u>
	Суфле из печени с соусом	50/15	7,05/ 0,18	3,64/ 0,15	5,07/ 1,47	81,22/ 10,68	0,26/ 0,33	0,05/ 0,005	0,5/ 0,001	14,05/ 1,24	2,32/ 0,06	<u>22/55</u>
	Рис отварной рассыпчатый	120	2,96	2,59	23,60	150,84	1,60	0,02	1,94	5,16	0,50	<u>16</u>
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	0,02	0,03	30,86	0,51	<u>70</u>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
ПОЛДНИК	Какао-напиток на сгущенном молоке	150	2,25	2,85	21,3	124,95	0,44	0,03	0,03	135,53	0,44	<u>65</u>
	Печенье	30	2,28	3,54	22,32	125,10	0	0,02	0,02	6,0	0,3	<u>85</u>
УЖИН	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	0,04	0,30	100,82	1,32	<u>20</u>
	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,6	16,0	4,0	0,04	0,02	8,0	0,28	<u>56a</u>
	Чай сладкий	150	9,0	2,30	9,75	36,96	4,50	0	0,005	8,70	0,41	<u>74</u>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	<u>84</u>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>45,65</b>	<b>42,41</b>	<b>181,25</b>	<b>1374,0</b>	<b>27,13</b>	<b>0,435</b>	<b>2,666</b>	<b>528,24</b>	<b>10,94</b>	