|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 1:****Неделя:****Возрастная категория:** | понедельникчетвертая**дошкольный возраст 1,5 до 7 лет**  |  | **Утверждено**Приказом генерального директора ООО «Частный детский сад «Винни-Пух»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цыгановым А.А.№ 12-ОД «01» марта 2017 г. |
| **Завтрак** |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса****порции (г)** | **Пищевые****вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные** **в-ва, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 185 | КАША МОЛОЧНАЯ (Рисовая) | 200/5 | 7,0 | 5,7 | 35,1 | 211,1 | 0,1 | 0,3 | 0,9 | 192,5 | 0,5 |
| 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ  | 30/10 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 137,1 | 0 | 0 | 0 | 8,1 | 0,6 |
| 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 4,1 | 16,5 | 113,2 | 0 | 0,2 | 0,6 | 138,2 | 0,6 |
| **ИТОГО:** | **13,3** | **17,3** | **66,8** | **461,4** | **0,1** | **0,5** | **1,5** | **338,8** | **1,7** |
|  **II Завтрак** |
|  | ФРУКТЫ (ПО СЕЗОНУ) | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 89,2 | 0 | 0 | 1,6 | 12,6 | 2,5 |
| **ИТОГО:** | **1,0** | **0,2** | **19,6** | **89,2** | **0** | **0** | **1,6** | **12,6** | **2,5** |
|  **Обед** |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ  | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,2 | 14,0 | 0 | 0 | 6 | 7,6 | 0,5 |
| 85 | СУП ИЗ ИНДЕЙКИ С ВЕРМИШЕЛЬЮ | 250 | 2,2 | 3,6 | 14,7 | 100,2 | 0,1 | 0 | 4,6 | 22,9 | 0,8 |
| 275 | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ  | 70/5 | 6,8 | 17,1 | 0,7 | 185,6 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 |
| 336 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ  | 180 | 4,3 | 6,4 | 18,2 | 151,0 | 0,1 | 0,1 | 38,6 | 95,2 | 2,2 |
| 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ  | 200 | 0,4 | 0 | 26,9 | 111,0 | 0 | 0 | 0,2 | 28,5 | 1,1 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 19 | 1,3 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0,6 |
| **ИТОГО:** | **20** | **27,9** | **97,9** | **727,8** | **0,3** | **0,2** | **49,4** | **180,6** | **6,5** |
|  **Полдник** |
| 455 | БИСКВИТНОЕ ПИРОЖНОЕ | 150 | 5,1 | 4,1 | 50,9 | 260,3 | 0,1 | 0 | 0,1 | 16,2 | 0,9 |
| 394 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0 | 10,1 | 42,2 | 0 | 0 | 1,1 | 12,5 | 0,5 |
|  | ЙОГУРТ  | 100 | 4,7 | 3,0 | 10,8 | 93,3 | 0 | 0,1 | 0,5 | 104,3 | 0,3 |
| **ИТОГО:** | **10** | **7,1** | **71,8** | **395,8** | **0,1** | **0,1** | **1,7** | **133** | **1,7** |
| **ВСЕГО:** | **44,3** | **52,5** | **256,1** | **1674,2** | **0,5** | **0,8** | **54,2** | **665** | **12,4** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 2:****Неделя:****Возрастная категория:** | вторникчетвертая**дошкольный возраст 1,5 до 7 лет**  |  | **Утверждено**Приказом генерального директора ООО «Частный детский сад «Винни-Пух»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цыгановым А.А.№ 12-ОД «01» марта 2017 г. |
| **Завтрак** |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса****порции (г)** | **Пищевые****вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные** **в-ва, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 185 | КАША ЖИДКАЯ (Кукурузная) | 200/5 | 7,0 | 5,7 | 35,1 | 211,1 | 0,1 | 0,3 | 0,9 | 192,5 | 0,5 |
| 3 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 40/5/15 | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 0,1 | 0 | 0,1 | 141,8 | 1 |
| 393 | ЧАЙ С РОМАШКОЙ | 180 | 0,2 | 0 | 10,1 | 42,2 | 0 | 0 | 1,1 | 12,5 | 0,5 |
| **ИТОГО:** | **13,8** | **13,9** | **65,4** | **435,7** | **0,2** | **0,3** | **2,1** | **346,8** | **2** |
|  **II Завтрак** |
|  | ФРУКТЫ (ПО СЕЗОНУ) | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 89,2 | 0 | 0 | 1,6 | 12,6 | 2,5 |
| **ИТОГО:** | **1,0** | **0,2** | **19,6** | **89,2** | **0** | **0** | **1,6** | **12,6** | **2,5** |
|  **Обед** |
|  | СОЛЕНЫЙ ОГУРЧИК  | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,2 | 14,0 | 0 | 0 | 6 | 7,6 | 0,5 |
| 85 | СУП ИЗ ИНДЕЙКИ С ВЕРМИШЕЛЬЮ | 250 | 2,2 | 3,6 | 14,7 | 100,2 | 0,1 | 0 | 4,6 | 22,9 | 0,8 |
| 286 | КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 9,8 | 11,0 | 8,8 | 173,9 | 0 | 0,1 | 0,7 | 26,2 | 1,4 |
| 165 | КАША РАССЫПЧАТАЯ (гречневая)  | 160/5 | 9,2 | 6,0 | 41,9 | 258,6 | 0,2 | 0,2 | 0 | 18,8 | 4,8 |
| 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ | 200 | 0,4 | 0,0 | 26,9 | 111,0 | 0 | 0 | 0,2 | 28,5 | 1,1 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 19 | 1,3 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0,6 |
| **ИТОГО:** | **33,3** | **25,3** | **132,8** | **893,2** | **0,4** | **0,5** | **15,9** | **135,7** | **11,7** |
|  **Полдник** |
| 454 | ТВОРОЖНОЕ СУФЛЕ  | 150 | 5,1 | 4,1 | 50,9 | 260,3 | 0,1 | 0 | 0,1 | 16,2 | 0,9 |
| 394 | ЧАЙ СО СВЕЖЕЙ МЯТОЙ И МЕЛИССОЙ | 180/10/7 | 0,2 | 0 | 10,1 | 42,2 | 0 | 0 | 1,1 | 12,5 | 0,5 |
|  | ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)  | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 89,2 | 0 | 0 | 1,6 | 12,6 | 2,5 |
| **ИТОГО:** | **6,3** | **4,3** | **80,6** | **391,7** | **0,1** | **0** | **2,8** | **41,3** | **3,9** |
| **ВСЕГО:** | **49** | **39,8** | **295,3** | **1740,3** | **0,7** | **0,7** | **18** | **530,6** | **18,9** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 3:****Неделя:****Возрастная категория:** | средачетвертая**дошкольный возраст 1,5 до 7 лет**  |  | **Утверждено**Приказом генерального директора ООО «Частный детский сад «Винни-Пух»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цыгановым А.А.№ 12-ОД «01» марта 2017 г. |
| **Завтрак** |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса****порции (г)** | **Пищевые****вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные** **в-ва, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 185 | КАША ЖИДКАЯ (пшенная)  | 200/5 | 9,3 | 6,3 | 39,7 | 242,6 | 0,3 | 0,3 | 0,9 | 191,1 | 1,3 |
| 1 | ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ  | 30/10 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 137,1 | 0 | 0 | 0 | 8,1 | 0,6 |
| 393 | ЧАЙ С РОМАШКОЙ | 180 | 0,2 | 0 | 10,1 | 42,2 | 0 | 0 | 1,1 | 12,5 | 0,5 |
| **ИТОГО:** | **11,9** | **13,8** | **65** | **421,9** | **0,3** | **0,3** | **2** | **211,7** | **2,4** |
|  **II Завтрак** |
|  | ФРУКТЫ (ПО СЕЗОНУ) | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 89,2 | 0 | 0 | 1,6 | 12,6 | 2,5 |
| **ИТОГО:** | **1,0** | **0,2** | **19,6** | **89,2** | **0** | **0** | **1,6** | **12,6** | **2,5** |
|  **Обед** |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ  | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,2 | 14,0 | 0 | 0 | 6 | 7,6 | 0,5 |
| 77 | ЩИ РЫБНЫЕ | 250 | 2,4 | 2,9 | 19,3 | 113,2 | 0,1 | 0,1 | 9,6 | 24,7 | 1,2 |
| 302 | КУРИНАЯ ГРУДКА ПРИПУЩЕННАЯ  | 220 | 20,6 | 18,3 | 19,2 | 325,4 | 0,2 | 0,3 | 10 | 47,7 | 2,8 |
| 316 | РИС ОТВАРНОЙ (с кукурузой) | 160 | 3,9 | 4,6 | 40,7 | 218,7 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 0,5 |
| 376 | КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 200 | 0,4 | 0,0 | 26,9 | 111,0 | 0 | 0 | 0,2 | 28,5 | 1,1 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 19 | 1,3 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0,6 |
| **ИТОГО:** | **33,6** | **26,6** | **143,5** | **948,3** | **0,4** | **0,5** | **25,8** | **143,9** | **8** |
|  **Полдник** |
| 239 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ  | 50 | 1,35 | 6,16 | 7,69 | 91,6 | 0,05 | 0,05 | 13,25 | 33,55 | 0,88 |
| 393 | ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ | 180 | 0,2 | 0 | 10,1 | 42,2 | 0 | 0 | 1,1 | 12,5 | 0,5 |
|  | ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 0,8 |
| **ИТОГО:** | **4,55** | **10,06** | **47,59** | **300,6** | **0,05** | **0,05** | **14,35** | **57,65** | **2,18** |
| **ВСЕГО:** | **51,05** | **50,66** | **275,69** | **1760** | **0,75** | **0,85** | **43,75** | **425,85** | **15,08** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 4:****Неделя:****Возрастная категория:** | четвергчетвертая**дошкольный возраст 1,5 до 7 лет**  |  | **Утверждено**Приказом генерального директора ООО «Частный детский сад «Винни-Пух»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цыгановым А.А.№ 12-ОД «01» марта 2017 г. |
| **Завтрак** |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса****порции (г)** | **Пищевые****вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные** **в-ва, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 185 | КАША МОЛОЧНАЯ («ГЕРКУЛЕС») | 200/5 | 8,6 | 7,2 | 31,4 | 216,7 | 0,2 | 0,3 | 0,9 | 204,6 | 1,3 |
| 3 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 40/5/15 | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 0,1 | 0 | 0,1 | 141,8 | 1 |
| 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ  | 180 | 2,8 | 2,8 | 15,4 | 93,3 | 0 | 0,1 | 0,5 | 104,3 | 0,3 |
| **ИТОГО:** | **18** | **18,2** | **67** | **492,4** | **0,3** | **0,4** | **1,5** | **450,7** | **2,6** |
|  **II Завтрак** |
|  | ФРУКТЫ (ПО СЕЗОНУ) | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 89,2 | 0 | 0 | 1,6 | 12,6 | 2,5 |
| **ИТОГО:** | **1,0** | **0,2** | **19,6** | **89,2** | **0** | **0** | **1,6** | **12,6** | **2,5** |
|  **Обед** |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ  | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,2 | 14,0 | 0 | 0 | 6 | 7,6 | 0,5 |
| 56 | БОРЩ ИЗ ГОВЯДИНЫ (со сметаной) | 250 | 2,0 | 5,0 | 12,5 | 103,3 | 0 | 0 | 8,2 | 41,9 | 1,3 |
| 268 | СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ  | 80/5 | 13,0 | 11,0 | 3,5 | 164,1 | 0,1 | 0 | 0,4 | 44,7 | 0,6 |
| 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (запеченное) | 200 | 4,3 | 6,6 | 28,6 | 188,3 | 0,2 | 0,1 | 13,9 | 48,5 | 1,5 |
| 383 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,4 | 113,9 | 0 | 0 | 0 | 13,5 | 0,2 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 19 | 1,3 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0,6 |
| **ИТОГО:** | **25,7** | **23,4** | **110,4** | **749,6** | **0,4** | **0,2** | **28,5** | **182,1** | **6** |
|  **Полдник** |
| 239 | БЛИНЫ С МАСЛОМ  | 150 | 19,6 | 15,2 | 34,3 | 358,1 | 0,1 | 0,4 | 0,4 | 180,7 | 1 |
| 399 | МОРС ИЗ ЯГОД | 200 | 1,9 | 0,2 | 5,6 | 34,9 | 0,1 | 0,1 | 8 | 12,6 | 1,3 |
| 54 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ  | 60 | 1,4 | 3,5 | 7,4 | 68,2 | 0 | 0 | 4 | 21,7 | 1 |
| **ИТОГО:** | **9** | **7,2** | **53,3** | **318,6** | **0,2** | **0,1** | **12** | **48** | **2,8** |
| **ВСЕГО:** | **53,7** | **49** | **250,3** | **1649,8** | **0,9** | **0,7** | **43,6** | **693,4** | **13,9** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 5:****Неделя:****Возрастная категория:** | пятницачетвертая**дошкольный возраст 1,5 до 7 лет**  |  | **Утверждено**Приказом генерального директора ООО «Частный детский сад «Винни-Пух»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цыгановым А.А.№ 12-ОД «01» марта 2017 г. |
| **Завтрак** |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса****порции (г)** | **Пищевые****вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные** **в-ва, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 185 | КАША ЖИДКАЯ (манная)  | 200/5 | 8,0 | 5,7 | 34,0 | 209,9 | 0,1 | 0,3 | 0,9 | 195,8 | 0,5 |
| 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ  | 30/10 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 137,1 | 0 | 0 | 0 | 8,1 | 0,6 |
| 393 | ЧАЙ С САХАРОМ И ИМБИРЕМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,1 | 42,2 | 0 | 0 | 1,1 | 12,5 | 0,5 |
| **ИТОГО:** | **10,6** | **13,2** | **59,3** | **389,2** | **0,1** | **0,3** | **2** | **216,4** | **1,6** |
|  **II Завтрак** |
|  | БЛЮДО КУЛИНАРНОЙ ШКОЛЫ | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 0,1 | 0,3 | 1,4 | 240 | 0,2 |
| **ИТОГО:** | **5,8** | **5,0** | **8,0** | **106,0** | **0,1** | **0,3** | **1,4** | **240** | **0,2** |
|  **Обед** |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ  | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,2 | 14,0 | 0 | 0 | 6 | 7,6 | 0,5 |
| 83 | СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (из говядины) | 225/25 | 7,6 | 7,5 | 17,8 | 169,7 | 0,1 | 0,1 | 9 | 28,7 | 2 |
| 302 | ФРИКАСЕ ИЗ КУРИЦЫ  | 220 | 21,2 | 19,8 | 21,4 | 353,6 | 0,2 | 0,3 | 10 | 57,9 | 2,8 |
| 205 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ  | 150/5 | 5,6 | 4,2 | 36,0 | 204,3 | 0,1 | 0 | 0 | 9,5 | 1 |
| 383 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,4 | 113,9 | 0 | 0 | 0 | 13,5 | 0,2 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 19 | 1,3 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0,6 |
| **ИТОГО:** | **40,8** | **32,3** | **141** | **1021,5** | **0,5** | **0,5** | **25** | **143,1** | **8,4** |
|  **Полдник** |
| 466 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 70 | 5,7 | 3,5 | 40,3 | 215,5 | 0,1 | 0 | 0 | 13,7 | 0,5 |
| 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ  | 180 | 2,6 | 2,8 | 14,0 | 87,0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 103,5 | 0,5 |
|  | ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 0,8 |
|  | ФРУКТЫ (ГРУШИ, ЯБЛОКИ) | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 89,2 | 0 | 0 | 1,6 | 12,6 | 2,5 |
| **ИТОГО:** | **14,7** | **20,6** | **65,1** | **504,1** | **0** | **0,4** | **2,2** | **183,4** | **5,2** |
| **ВСЕГО:** | **71,9** | **71,1** | **273,4** | **2020,8** | **0,7** | **1,5** | **30,6** | **782,9** | **15,4** |