

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Новопестеревский детский сад "Колокольчик"

Мамедова О.В.



## МЕНЮ

**Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность**

**приготовляемых блюд для детей**

**муниципального дошкольного образовательного учреждения**

**Новопестеревский детский сад "Колокольчик"**

**Сезон: зима-весна 2021-2022 года**

**Возрастная категория: дети от 0 до 3 лет**

День 1

от 0 до 3 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
185, Москва 2011 Каша пшеничная (жидкая) на молоке/ масло сливочное	180	8,32	4,92	32,56	208,62	1,97
	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
7, Москва 2011 Сыр (порциями)	10	2,3	2,39	0	36	0,07
381, Пермь 2011 Чай с сахаром	150	0,15	0,04	11,26	43,69	0,08
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>12,32</b>	<b>11,64</b>	<b>53,58</b>	<b>373,31</b>	<b>2,12</b>

Обед

Обед						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
54, Москва 2011 Икра морковная	50	1,1	2,54	5,23	47,87	6,4
69, Пермь 2011 Суп картофельный с клецками	150	4,38	2,47	8,97	77,02	5,68
288, Пермь 2011 Курица в соусе с томатом	50	12,78	11,5	2,13	175,99	1,45
376, Москва 1982 Пюре картофельное	100	2,06	3,46	13,13	93,17	3,46
399, Пермь 2011 Компот из смеси сухофруктов	150	0,43	0	20,42	80,32	0,8
Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,72	47,6	0
Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	7,5	37,8	0
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>23,39</b>	<b>20,35</b>	<b>67,1</b>	<b>559,77</b>	<b>17,79</b>

Полдник						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Пряник	50	2,95	2,35	54,85	183	0
Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,15	84	1,05
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,15</b>	<b>7,15</b>	<b>61</b>	<b>267</b>	<b>1,05</b>

**Ужин**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,13	3,91	14,54	109,71	0,68
Омлет натуральный	50	4,42	5,32	1,18	69,75	0,26
Сок фруктовый	150	0,75	0	13,65	57	3
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	7,5	37,8	0
Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	36	3,2
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>10,74</b>	<b>9,77</b>	<b>44,71</b>	<b>310,26</b>	<b>7,14</b>
<b>Всего:</b>	<b>1595</b>	<b>53,6</b>	<b>48,91</b>	<b>226,39</b>	<b>1510,34</b>	<b>28,1</b>

День 2

от 0 до 3 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
160, Пермь 2011	180	5,51	2,64	27,61	156,59	1,24
	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
6, Москва 2011	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
391, Пермь 2011	150	2,13	1,89	14,78	82,98	0,98
	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>9,22</b>	<b>12,95</b>	<b>52,19</b>	<b>361,97</b>	<b>2,22</b>

Обед

Обед						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
118, Пермь 2011	50	0,91	3,08	5,71	53,76	1,98
81, Москва 2011	150	4,29	3,09	8,12	78,33	6,86
227, Пермь 2011	60	7,55	2,48	3,45	64,75	0,86
91, Пермь 2011	120	2,47	10,19	8,6	119,74	7,32
	150	0,75	0	13,65	57	3
	40	1,52	0,16	9,72	47,6	0
	40	2,24	0,44	15	75,6	0
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>19,73</b>	<b>19,44</b>	<b>64,25</b>	<b>496,78</b>	<b>20,02</b>

Поддник						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Молоко	150	4,2	4,8	6,15	84	1,05
Булочка с помадкой	50	4,31	2,57	27,11	150,87	0,19
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>8,51</b>	<b>7,37</b>	<b>33,26</b>	<b>234,87</b>	<b>1,24</b>

**Ужин**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Вареники ленивые отварные/ масло сливочное	120 5	15,64 0,03	8,2 4,13	15,59 0,04	241,14 37,4	0,41 0
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	11,23	73,73	150
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
Яблоки свежие	110	0,4	0,4	9,8	49,5	4
<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>18,1</b>	<b>13,1</b>	<b>46,38</b>	<b>449,37</b>	<b>154,41</b>
<b>Всего:</b>	<b>1,555</b>	<b>55,56</b>	<b>52,86</b>	<b>196,08</b>	<b>1542,99</b>	<b>177,89</b>

День 3

от 0 до 3 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
155, Пермь 2011 Каша "Дружба"/ масло сливочное	180 5	4,63 0,03	2,53 4,13	24,47 0,04	139,22 37,4	1,19 0
7, Москва 2011 Сыр (порциями)	10	2,3	2,39	0	36	0,07
387, Пермь 2011 Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,61	2,22	18,77	97,09	0,97
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>11,09</b>	<b>11,43</b>	<b>53</b>	<b>357,31</b>	<b>2,23</b>

Обед						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
23, Москва 2011 Огурцы свежие, дольками	45	0,35	0,05	0,95	5,5	3,5
76, ДП 2011 Рассольник ленинградский	150	4,45	3,86	9,96	94,65	4,6
Картофельная запеканка с мясом/ соус молочный	120 15	16 0,3	13,49 0,86	20,23 1,06	264,65 13,13	23,1 0,05
253, Пермь 2009 Компот из изюма	150	0,27	0	21,13	81,94	0
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	7,5	37,8	0
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>24,01</b>	<b>18,64</b>	<b>70,55</b>	<b>545,27</b>	<b>31,25</b>

Полдник						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Сок фруктовый	150	4,2	4,8	6,15	84	1,05
вафли	60	3,77	4,95	21,64	147,06	1,35
конфета	20	0,58	2,14	15,32	79,2	0
<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,55</b>	<b>11,89</b>	<b>43,11</b>	<b>310,26</b>	<b>2,4</b>

#### Ужин

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Макаронны, запеченные с яйцом/масло сливочное	120	5,82	5,69	21,67	170,85	0,26
Чай с молоком	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
Хлеб ржаной	150	1,13	0,91	11,78	57,56	0,53
Фрукты свежие	20	1,12	0,22	7,5	37,8	0
<b>Итого:</b>	<b>110</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>49,5</b>	<b>4</b>
<b>Всего:</b>	<b>405</b>	<b>8,50</b>	<b>11,35</b>	<b>50,79</b>	<b>353,11</b>	<b>4,79</b>
	<b>1,535</b>	<b>52,15</b>	<b>53,3</b>	<b>217,45</b>	<b>1565,95</b>	<b>40,67</b>

День 4

от 0 до 3 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суфле из моркови с творогом/ соус молочный сладкий	160	10,18	10,55	17,48	205,04	2,92
1, ДП 2011	20	0,5	1,02	3,2	23,56	0,1
Масло (порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
Чай с лимоном	150	0,2	0,04	11,41	45,42	2,17
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>12,43</b>	<b>15,90</b>	<b>41,85</b>	<b>359,02</b>	<b>5,19</b>

Обед

Обед						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Икра свекольная	50	1,18	2,54	6,28	52,19	8,4
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	4,84	7,02	5,06	105,76	13,31
301, Москва 2011	50	7	0,75	1,47	36,44	0,02
Птица тушеная	100	5,7	5,13	28,03	184	0
Каша гречневая рассыпчатая	150	0,75	0	13,65	57	3
399, ДП 2011	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	7,5	37,8	0
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>22,11</b>	<b>15,82</b>	<b>71,71</b>	<b>520,79</b>	<b>24,73</b>

<b>Полдник</b>						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Молоко	160	4,15	3,67	6,95	72,54	1,95
Булочка с помадкой	50	3,21	2,15	32,54	160,99	1,89
<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>7,36</b>	<b>5,82</b>	<b>39,49</b>	<b>233,53</b>	<b>3,84</b>

**Ужин**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
298, Москва 2011 Голубцы ленивые/ соус сметанный	50	4	3,06	2,24	54	4,14
	20	0,7	2,78	1,25	33,14	0,05
318, Мсква 2011 Картофель отварной	150	3,02	0,6	23,3	114,66	6,3
Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,15	84	1,05
Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>14,96</b>	<b>11,56</b>	<b>52,38</b>	<b>381</b>	<b>11,54</b>
<b>Всего:</b>	<b>1,465</b>	<b>56,86</b>	<b>49,10</b>	<b>205,43</b>	<b>1494,34</b>	<b>45,30</b>

День 5

от 0 до 3 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
163, Пермь 2011 Каша овсяная из "геркулеса"	120	3,75	2,69	14,89	98,56	0,83
219, Москва 2011 Омлет с зеленым горошком	50	4	5,01	3,21	73,05	0,87
391, Пермь 2011 Кофейный напиток с молоком	150	2,13	1,89	14,78	82,98	0,98
2, Москва 2011 Бутерброд с джемом	40	1,26	4,24	21,09	126,1	0,48
<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>11,14</b>	<b>13,83</b>	<b>53,97</b>	<b>380,69</b>	<b>3,16</b>

**Обед**

Обед						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Огурцы соленые (консервированные без	45	0,4	0,05	0,8	5,85	2,5
70, Пермь 2011 Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,69	2,62	12,81	95,12	5,29
282, ДП 2011 Котлеты, биточки, шницеля масло сливочное	50 5	9,32 0,03	7,07 4,13	9,64 0,04	139 37,4	0,09 0
337, Москва 2011 Капуста, тушеная в молоке	150	3,29	3,57	11,04	86,9	24,96
394, Пермь 2011 Кисель из концентрата	150	0,06	0	23,3	89,26	0
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	7,5	37,8	0
<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>18,91</b>	<b>17,66</b>	<b>65,13</b>	<b>491,33</b>	<b>32,84</b>

Поддник						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Сок фруктовый	150	0,75	0	13,65	57	3
Печенье	50	3	3,92	50,08	208,5	0
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>3,75</b>	<b>3,92</b>	<b>63,73</b>	<b>265,5</b>	<b>3</b>

**Ужин**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Рыба, припущенная с овощами	60	4,16	2,71	1,69	45,37	0,61
Картофельное пюре запеченное	180	4,3	1,77	27,04	146,36	7,12
Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,15	84	1,05
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	7,5	37,8	0
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	4
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>14,18</b>	<b>9,90</b>	<b>52,18</b>	<b>358,53</b>	<b>12,78</b>
<b>Всего:</b>	<b>1,61</b>	<b>47,98</b>	<b>45,31</b>	<b>235,01</b>	<b>1496,1</b>	<b>51,78</b>

День 6

от 0 до 3 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
167, Пермь 2011 Каша рисовая молочная жидкая/ масло сливочное	180	4,6	2,65	28,54	156,88	1,25
	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
7, Москва 2011 Сыр (порциями)	10	2,3	2,39	0	36	0,07
390, Пермь 2011 Кофейный напиток на стуженном молоке	150	1,52	1,8	19,25	96,96	0,21
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>9,97</b>	<b>11,13</b>	<b>57,55</b>	<b>374,84</b>	<b>1,53</b>

Обед						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
116, Пермь 2011 Морковь, тушенная с черносливом	50	0,76	1,98	10,17	60,08	0,24
74, Пермь 2011 Суп крестьянский	150	4,98	4,34	8,7	94,4	10,98
257, Пермь 2011 Мясо тушеное	50	8,27	3,41	1,37	71,62	0,36
321, Москва 2011 Пюре картофельное	150	3,1	5,19	19,69	139,75	5,19
398, Пермь 2011 Компот из яблок	150	0,12	0,12	14,17	56,14	1,2
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	11,25	56,7	0
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>20,43</b>	<b>15,53</b>	<b>75,07</b>	<b>526,29</b>	<b>17,97</b>

<b>Полдник</b>						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Булочка с помадкой	50	4,11	1,43	27,5	140,85	0,3
Молоко	150	4,2	4,8	6,15	84	1,05
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>8,31</b>	<b>6,23</b>	<b>33,65</b>	<b>224,85</b>	<b>1,35</b>

**Ужин**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Пудинг овощной/ масло сливочное	180	7,34	7,1	20,92	170,5	23,26
	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
Чай с молоком	150	1,13	0,91	11,78	57,56	0,53
Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	3,75	18,9	0
Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,5	2
<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>9,26</b>	<b>12,45</b>	<b>41,39</b>	<b>306,86</b>	<b>25,79</b>
<b>Всего:</b>	<b>1,56</b>	<b>47,97</b>	<b>45,3</b>	<b>207,66</b>	<b>1432,84</b>	<b>46,64</b>

День 7

от 0 до 3 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
168, Москва 2011 Каша кукурузная (жидкая) на молоке/масло сливочное	180 5	7,18 0,03	4,17 4,13	34,38 0,04	204,7 37,4	1,97 0
383, Пермь 2011 Чай с лимоном	150	0,2	0,04	11,41	45,42	2,17
6, Москва 2011 Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>9,72</b>	<b>12,71</b>	<b>60,45</b>	<b>396,32</b>	<b>4,14</b>

Обед						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
55, Москва 211 Икра овощная	50	0,78	2,3	3,67	37,95	6,82
63, Пермь 2011 Рассольник домашний	150	4,19	4,8	9,51	99,43	7,16
253, Москва 2011 Рыба, запеченная с морковью	60	6,36	5,51	1,98	82,96	0,27
319, Москва 2011 Картофель в молоке	150	3,54	3,9	19	128,17	4,62
399, ДП 2011 Сок фруктовый	150	0,75	0	13,65	57	3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	7,5	37,8	0
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>19,02</b>	<b>16,97</b>	<b>69,89</b>	<b>514,71</b>	<b>21,87</b>

<b>Полдник</b>						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,15	84	1,05
Вафли	50	2,36	1,88	43,88	183	0
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>6,56</b>	<b>6,68</b>	<b>50,03</b>	<b>267</b>	<b>1,05</b>

**Ужин**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Пудинг творожный запеченный/ соус шоколадный	120	16,71	11,74	25,56	275,63	0,23
	20	1,13	1,1	9,45	50,84	0,05
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	11,23	73,73	150
Фрукты свежие	90	0,32	0,32	7,84	40,5	3,2
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	7,5	37,8	0
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>19,79</b>	<b>13,59</b>	<b>61,58</b>	<b>479</b>	<b>153,48</b>
<b>Всего:</b>	<b>1,58</b>	<b>55,09</b>	<b>49,95</b>	<b>241,95</b>	<b>1656,53</b>	<b>180,54</b>

День 8

от 0 до 3 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
93, Д.П. 2011 Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,26	8	36,45	303,15	0,3
1, Д.П. 2011 Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
395, 2011 Кофейный напиток с молоком	180	2,13	1,89	14,78	99,57	0,98
	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>9,94</b>	<b>14,18</b>	<b>60,99</b>	<b>487,72</b>	<b>1,28</b>

**Обед**

Обед						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
367, Пермь 2011 Маринад овощной без томата	50	0,56	4,53	5,65	63,99	1,23
62, Д.П. 2011 Борщ с мясом	150	4,69	2,62	12,81	95,12	5,29
282, 2011 Котлеты, биточки	50	5,89	9,05	5,07	129,55	0,07
336, Москва 2011 Капуста тушеная	100	2,06	3,23	9,44	73,85	17,16
399, Д.П. 2011 Сок фруктовый	150	0,75	0	13,65	57	3
	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
	20	1,12	0,22	7,5	37,8	0
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>16,59</b>	<b>19,81</b>	<b>63,84</b>	<b>504,91</b>	<b>26,75</b>

**Полдник**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
хлеб	50	3,86	4,13	16,87	119,43	0,14
повидло	10	0,06	0	9,8	25	0,08
Молоко	150	4,2	4,8	6,15	84	1,05
<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,12</b>	<b>8,9</b>	<b>32,82</b>	<b>228,43</b>	<b>1,27</b>

**Ужин**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суфле картофельно-морковное ("розовое")/ соус молочный	150	4,77	8,8	17,41	168,95	4,13
Чай с сахаром	20	0,5	1,02	3,2	23,56	0,1
Хлеб ржаной	150	0,15	0,04	11,26	43,69	0,08
Фрукты свежие	20	1,12	0,22	7,5	37,8	0
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>6,86</b>	<b>10,40</b>	<b>47,21</b>	<b>310</b>	<b>7,51</b>
<b>Всего:</b>	<b>1,53</b>	<b>41,51</b>	<b>53,32</b>	<b>204,86</b>	<b>1531,06</b>	<b>36,81</b>

День 9

от 0 до 3 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
85, Пермь 2011	180	4,36	4,67	16,43	124,84	0,82
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0
6, Москва 2011	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
387, Пермь 2011	150	2,61	2,22	18,77	97,09	0,97
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	7,5	37,8	0
<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>14,72</b>	<b>16,00</b>	<b>52,74</b>	<b>407,53</b>	<b>1,79</b>

Обед						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
54, Москва 2011	50	1,18	2,54	6,28	52,19	8,4
87, Москва 2011	150	5,92	3,29	10,02	95,2	9,37
290, Пермь 2011	150	11,21	9,74	14,49	184,74	8,87
253, Пермь 2009	150	0,27	0	21,13	81,94	0
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	7,5	37,8	0
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>21,22</b>	<b>15,95</b>	<b>69,14</b>	<b>499,47</b>	<b>26,64</b>

<b>Полдник</b>							
	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
			Белки	Жиры	Углеводы		
	булочка с помадкой	50	2,94	3,3	28,94	156,72	0,1
	Сок фруктовый	150	4,2	4,8	6,15	84	1,05
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>7,14</b>	<b>8,10</b>	<b>35,09</b>	<b>240,72</b>	<b>1,15</b>

**Ужин**

	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
			Белки	Жиры	Углеводы		
238, Москва 2011	Запеканка из творога с морковью/ соус молочный сладкий	100	11,01	9,22	23,01	218,53	0,71
381, Пермь 2011	Чай с сахаром	20	0,5	1,02	3,2	23,56	0,1
	Хлеб ржаной	150	0,15	0,04	11,26	43,69	0,08
	Фрукты свежие	30	1,12	0,22	7,5	37,8	0
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>13,18</b>	<b>10,90</b>	<b>54,77</b>	<b>369</b>	<b>4,89</b>
<b>Всего:</b>		<b>1,545</b>	<b>56,26</b>	<b>50,95</b>	<b>211,74</b>	<b>1516,30</b>	<b>34,47</b>

День 10

от 0 до 3 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
168, Москва 2011 Каша ячневая (вязкая) на молоке/ масло сливочное	180	6,48	2,73	32,35	181,72	1,16
	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
6, Москва 2011 Масло (порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
391, Пермь 2011 Кофейный напиток с молоком	150	2,13	1,89	14,78	82,98	0,98
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>10,19</b>	<b>13,04</b>	<b>56,93</b>	<b>387,1</b>	<b>2,14</b>

**Обед**

Обед						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Икра кабачковая	50	1	4,5	4,27	61	3,5
83, Москва 2011 Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5,51	3,89	10,56	101,44	11,53
268, Москва 2011 Суфле из рыбы	50	7,13	3,97	1,92	69,71	0,12
184, Пермь 2011 Макаронны отварные с овощами	100	3,1	5,14	16,76	122,73	3,31
399, ДП 2011 Сок фруктовый	150	0,75	0	13,65	57	3
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	11,25	56,7	0
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,69</b>	<b>17,99</b>	<b>68,13</b>	<b>516,18</b>	<b>21,46</b>

Полдник						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,15	84	1,05
Печенье	50	3,75	4,9	62,6	208,5	0
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,95</b>	<b>9,7</b>	<b>68,75</b>	<b>292,5</b>	<b>1,1</b>

**Ужин**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Печень говяжья по-строгановски	50	8,75	7,47	1,13	108,51	8,24
Пюре картофельное	120	2,48	4,15	15,75	111,8	4,15
Напиток из шиповника	150	4,15	3,67	6,95	72,54	1,95
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	36	3,2
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>17,22</b>	<b>15,77</b>	<b>41,39</b>	<b>376,45</b>	<b>17,54</b>
<b>Всего:</b>	<b>1,53</b>	<b>56,05</b>	<b>56,5</b>	<b>235,2</b>	<b>1572,23</b>	<b>42,19</b>



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ Новопостеревский детский сад  
"Колокольчик" Мамедова О.В.

## **МЕНЮ**

**Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность  
приготовляемых блюд для детей  
муниципального дошкольного образовательного учреждения  
Новопостеревский детский сад "Колокольчик"**

**Сезон: зима-весна 2021-2022 года  
Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет**

# День 1

от 3 до 7

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
185, Москва 2011 Каша пшенная (жидкая) на молоке/ масло сливочное	200	9,24	5,46	36,18	231,8	2,18
	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
7, Москва 2011 Сыр (порциями)	10	3,45	3,59	0	54	0,1
381, Москва 2011 Чай с сахаром	180	0,18	0,05	13,51	52,42	0,09
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
Хлеб ржаной	10	0,56	0,11	3,75	18,9	0
<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>15,74</b>	<b>13,58</b>	<b>68,06</b>	<b>465,92</b>	<b>2,37</b>

Обед						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
54, Москва 2011 Икра морковная	80	1,77	4,06	8,37	76,59	10,24
69, Пермь 2011 Суп картофельный с клецками	200	5,84	3,29	11,97	102,69	7,57
288, Пермь 2011 Курица в соусе с томатом	60	15,34	13,8	2,55	211,18	1,74
376, Москва 1982 Пюре картофельное	120	2,48	4,15	15,75	111,8	4,15
399, Пермь 2011 Компот из смеси сухофруктов	180	0,52	0	24,5	96,39	0,96
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	7,5	37,8	0
<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>29,35</b>	<b>25,76</b>	<b>85,22</b>	<b>707,85</b>	<b>24,66</b>

**Полдник**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	100,8	1,26
Пряник	70	3,54	2,82	65,82	256,2	0
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,58</b>	<b>8,58</b>	<b>73,2</b>	<b>357,0</b>	<b>1,26</b>

**Ужин**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,51	5,22	19,39	146,27	0,91
Омлет натуральный	60	5,3	6,39	1,41	83,7	0,31
Сок	180	0,75	0	13,65	57	3
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	7,5	37,8	0
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	4
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>14,6</b>	<b>12,39</b>	<b>61,47</b>	<b>417,37</b>	<b>8,22</b>
<b>Всего:</b>	<b>1,96</b>	<b>68,27</b>	<b>60,31</b>	<b>287,95</b>	<b>1948,14</b>	<b>36,51</b>

День 2

от 3 до 7

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
160, Пермь 2011	200	6,12	2,93	30,68	173,99	1,38
6, Москва 2011	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
391, Пермь 2011	180	2,55	2,26	17,73	99,57	1,17
	35	2,66	0,28	17,01	83,3	0
	25	1,4	0,28	9,38	47,25	0
<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>12,76</b>	<b>9,88</b>	<b>74,84</b>	<b>441,51</b>	<b>2,55</b>

**Обед**

Обед						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
118, Пермь 2011	80	1,46	4,93	9,13	86,02	3,16
81, Москва 2011	200	5,72	4,11	10,83	104,43	9,15
227, Пермь 2011	70	8,81	2,9	4,03	75,55	1
91, Пермь 2011	150	3,09	12,74	10,76	179,61	9,16
	180	0,9	0	16,38	68,4	3,6
	25	1,4	0,28	9,38	47,25	0
<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>23,7</b>	<b>29,46</b>	<b>74,62</b>	<b>669,18</b>	<b>26,07</b>

**Полдник**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Молоко	200	5,04	5,76	7,38	100,8	1,26
Булочка с помадкой	50	6,03	3,59	37,96	211,22	0,27
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>45,3</b>	<b>312,02</b>	<b>1,53</b>

**Ужин**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Вареники ленивые отварные/ масло сливочное	130	20,33	10,66	20,27	261,23	0,53
409, Пермь 2011	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	13,47	88,48	180
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
Яблоки свежие	120	0,4	0,4	9,8	49,5	4
<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>22,89</b>	<b>15,6</b>	<b>53,3</b>	<b>484,21</b>	<b>184,53</b>
<b>Всего:</b>	<b>1,855</b>	<b>70,42</b>	<b>64,29</b>	<b>248,1</b>	<b>1906,92</b>	<b>214,68</b>

День 3

от 3 до 7

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
155, Пермь 2011 Каша "Дружба"/ масло сливочное	200	5,14	2,81	27,19	154,69	1,33
	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
7, Москва 2011 Сыр (порциями)	10	3,45	3,59	0	54	0,1
387, Пермь 2011 Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,13	2,67	22,53	116,51	1,17
	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>14,03</b>	<b>13,44</b>	<b>64,34</b>	<b>434,0</b>	<b>2,6</b>

**Обед**

Обед						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
23, Москва 2011 Огурцы свежие, дольками	70	0,56	0,08	1,52	8,8	5,6
76, Д.П. 2011 Рассольник ленинградский	200	5,93	5,15	13,29	126,21	6,14
291, Д.П. 2011 Картофельная запеканка с мясом/ соус молочный	160	18,29	15,41	23,12	302,46	26,4
	15	0,4	1,15	1,41	17,5	0,06
253, Пермь 2011 Компот из изюма	180	0,32	0	25,35	98,32	0
	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
	20	1,12	0,22	7,5	37,8	0
<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>28,9</b>	<b>22,25</b>	<b>86,77</b>	<b>662,49</b>	<b>38,2</b>

Полдник						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	100,8	1,26
Вафли	60	3,77	4,95	21,64	147,06	1,35
Конфеты	20	0,58	2,14	15,32	79,2	0
<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>9,39</b>	<b>12,9</b>	<b>44,3</b>	<b>327,06</b>	<b>2,61</b>

### Ужин

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Макароны, запеченные с яйцом/масло сливочное	120	5,82	5,69	21,67	157,71	0,26
Чай с молоком	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
Хлеб пшеничный	180	1,36	1,09	14,14	69,07	0,63
Фрукты свежие	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>9,13</b>	<b>11,47</b>	<b>55,37</b>	<b>361,28</b>	<b>4,89</b>
<b>Всего:</b>	<b>1,83</b>	<b>61,45</b>	<b>60,01</b>	<b>250,82</b>	<b>1784,83</b>	<b>48,30</b>

День 4

от 3 до 7

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
159, Москва 2011	200	12,72	13,19	21,85	256,29	3,65
Суфле из моркови с творогом/ соус молочный сладкий	25	0,63	1,28	4	29,44	0,12
1, Д.П. 2011	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
383, Пермь 2011	180	0,24	0,05	13,7	54,5	2,61
Чай с лимоном	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
Хлеб пшеничный	440	15,9	18,89	54,17	449,03	6,38
<b>Итого:</b>						

Обед						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
54, Москва 2011	80	1,89	4,06	10,06	83,5	13,44
Икра свекольная	200	6,45	9,36	6,75	141,01	17,74
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	60	8,4	0,9	1,77	43,73	0,02
301, Москва 2011	110	6,27	5,64	30,83	202,41	0
297, Пермь 2011	180	0,9	0	16,38	68,4	3,6
399, Д.П. 2011	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
Сок фруктовый	25	1,4	0,28	9,38	47,25	0
Хлеб пшеничный	685	27,59	20,48	89,75	657,7	34,8
Хлеб ржаной						
<b>Итого:</b>						

**Полдник**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Молоко	200	4,97	4,41	8,34	87,05	2,34
Булочка с помадкой	50	3,74	2,51	37,96	187,82	2,2
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,71</b>	<b>6,92</b>	<b>46,3</b>	<b>274,87</b>	<b>4,54</b>

**Ужин**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Голубцы ленивые/ соус сметанный	5	6,4	4,89	3,58	86,4	6,62
	20	0,7	2,78	1,25	33,14	0,05
Картофель отварной	200	4,03	0,81	31,07	152,88	8,4
Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	100,8	1,26
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
Хлеб ржаной	15	0,84	0,17	5,63	28,35	0
Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,5	2
<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>19,49</b>	<b>14,85</b>	<b>68,39</b>	<b>495,47</b>	<b>18,33</b>
<b>Всего:</b>	<b>1,9</b>	<b>71,69</b>	<b>61,14</b>	<b>258,61</b>	<b>1877,07</b>	<b>64,05</b>

День 5

от 3 до 7

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
162, Пермь 2011 Каша овсяная из "геркулеса"	150	4,68	3,36	18,61	123,21	1,04
219, Москва 2011 Омлет с зеленым горошком	50	4	5,01	3,21	73,05	0,87
391, Пермь 2011 Кофейный напиток с молоком	180	2,55	2,26	17,73	99,57	1,17
2, Москва 2011 Бутерброд с джемом	50	1,58	5,31	26,36	157,63	0,6
<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>12,81</b>	<b>15,94</b>	<b>65,91</b>	<b>453,46</b>	<b>3,68</b>

Обед

Обед						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Огурцы соленые (консервированные без уксуса)	70	0,64	0,08	1,28	10,4	4
70, Пермь 2011 Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,25	3,49	17,07	126,82	7,05
282, Пермь 2011 Котлеты, биточки, шницеля /	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
337, Москва 2011 Капуста, тушеная в молоке	200	4,39	4,77	14,71	115,87	33,29
394, Пермь 2011 Кисель из концентрата	180	0,07	0	27,96	107,12	0
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	9,38	47,25	0
<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>27,5</b>	<b>22,23</b>	<b>97,58</b>	<b>699,26</b>	<b>44,46</b>

<b>Полдник</b>						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Сок фруктовый	180	0,9	0	16,38	68,4	3,6
Печенье	70	3,75	4,9	62,6	208,5	0
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4,65</b>	<b>4,9</b>	<b>78,98</b>	<b>276,9</b>	<b>3,6</b>

**Ужин**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Рыба, запеченная с морковью	80	5,55	3,61	2,25	60,49	0,81
Картофельное пюре запеченное	200	4,78	1,96	30,04	162,62	7,92
Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	100,8	1,26
Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
Хлеб пшеничный	15	0,84	0,17	5,63	28,35	0
Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	36	3,2
<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>18,05</b>	<b>11,98</b>	<b>62,86</b>	<b>435,86</b>	<b>13,19</b>
<b>Всего:</b>	<b>2,05</b>	<b>63,01</b>	<b>55,05</b>	<b>305,33</b>	<b>1865,48</b>	<b>64,93</b>

День 6

от 3 до 7

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
167,ермь 2011	200	5,11	2,95	31,71	174,31	1,39
	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
7,Москва 2011	10	2,3	2,39	0	36	0,07
390,Пермь 2011	180	1,83	2,16	23,09	116,36	0,26
	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>11,6</b>	<b>11,87</b>	<b>69,42</b>	<b>435,47</b>	<b>1,72</b>

**Обед**

Обед						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
116,Пермь 2011	80	1,22	3,17	16,27	96,12	0,38
74,Пермь 2011	200	6,64	5,79	11,6	125,86	14,64
257,Пермь 2011	60	9,93	4,09	1,65	85,95	0,44
321,Москва 2011	200	4,13	6,92	26,26	186,33	6,92
398,Пермь 2011	180	0,14	0,14	17	67,36	1,44
	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
	25	1,4	0,28	9,38	47,25	0
<b>Итого:</b>	<b>775</b>	<b>25,74</b>	<b>20,63</b>	<b>96,74</b>	<b>680,27</b>	<b>23,82</b>

**Полдник**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Булочка с помадкой	50	5,76	2	38,5	197,19	0,42
Молоко	200	5,04	5,76	7,38	100,8	1,26
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>10,8</b>	<b>7,76</b>	<b>45,88</b>	<b>297,99</b>	<b>1,68</b>

**Ужин**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
132,Пермь 2011 Пудинг овощной	250	10,2	9,86	29,06	236,8	32,31
262,Пермь 2011 Чай с молоком	180	1,36	1,09	14,14	69,07	0,63
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	9,38	47,25	0
Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	27	2,4
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>14,75</b>	<b>15,76</b>	<b>68,22</b>	<b>465,12</b>	<b>35,34</b>
<b>Всего:</b>	<b>1,92</b>	<b>62,84</b>	<b>56,02</b>	<b>280,26</b>	<b>1878,85</b>	<b>62,56</b>

День 7

от 3 до 7

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
168, Москва 2011 Каша кукурузная (жидкая) на молоке/ масло сливочное	200	7,98	4,63	38,2	227,44	2,18
	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
383, Пермь 2011 Чай с лимоном	180	0,24	0,05	13,7	54,5	2,61
6, Москва 2011 Масло сливочное (порциями) Хлеб пшеничный	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0
<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>11,32</b>	<b>13,26</b>	<b>71,42</b>	<b>451,94</b>	<b>4,79</b>

**Обед**

Обед						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
55, Москва 2011 Икра овощная	80	1,24	3,68	5,87	60,72	10,92
63, Пермь 2011 Рассольник домашний	200	5,58	6,4	12,68	132,57	9,55
253, Москва 2011 Рыба, запеченная с морковью	80	8,48	7,35	2,65	110,61	0,36
319, Москва 2011 Картофель в молоке	200	4,72	5,21	25,34	170,9	6,16
399, Д.П. 2011 Сок фруктовый	180	0,9	0	16,38	68,4	3,6
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0
	10	1,68	0,33	11,25	18,9	0
<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>24,12</b>	<b>23,13</b>	<b>83,89</b>	<b>609,7</b>	<b>30,59</b>

**Полдник**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	100,8	1,26
Вафли	70	2,95	2,35	54,85	183	0
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,99</b>	<b>8,11</b>	<b>62,23</b>	<b>283,80</b>	<b>1,26</b>

**Ужин**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Пудинг творожный запеченный	120	16,71	11,74	25,56	275,63	0,23
соус шоколадный	25	1,41	1,38	11,82	63,55	0,06
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	13,47	88,48	180
Фрукты свежие	100	0,32	0,32	7,84	49,5	3,2
Хлеб ржаной	30	0,56	0,11	3,75	6,1	0
<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>20</b>	<b>13,80</b>	<b>62,44</b>	<b>483,26</b>	<b>183,49</b>
<b>Всего:</b>	<b>1,915</b>	<b>63,04</b>	<b>58,30</b>	<b>279,98</b>	<b>1828,70</b>	<b>220,13</b>

День 8

от 3 до 7

**Завтрак**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
93, Д.П. 2011 Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,35	10,67	48,6	404,21	0,4
1, Д.П. 2011 Масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
395, Д.П. 2011 Кофейный напиток с молоком	180	2,55	2,26	17,73	99,57	1,17
Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	3,75	37,8	0
<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>11,49</b>	<b>17,17</b>	<b>70,12</b>	<b>578,98</b>	<b>1,57</b>

**Обед**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
367, Пермь 2011 Маринад овощной без томата	80	0,9	7,25	9,04	102,38	1,96
62, Д.П. 2011 Борщ с мясом	200	6,25	3,49	17,07	126,82	7,05
282, Д.П. 2011 Котлеты, биточки, шницель	60	7,07	10,86	6,08	155,46	0,09
336, Москва 2011 Капуста тушеная	130	2,68	4,2	12,28	96,01	22,31
399, Д.П. 2011 Сок фруктовый	180	0,9	0	16,38	68,4	3,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
Хлеб ржаной	10	1,12	0,22	7,5	37,8	0
<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>21,2</b>	<b>26,26</b>	<b>82,93</b>	<b>658,27</b>	<b>35,01</b>

**Полдник**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Хлеб	60	4,63	4,95	20,24	143,31	0,16
повидло	15	0,06	0	9,8	37,5	0,08
Молоко	180	5,04	5,76	7,38	100,8	1,26
<b>Итого:</b>	<b>255</b>	<b>9,73</b>	<b>10,71</b>	<b>37,42</b>	<b>281,61</b>	<b>1,5</b>

**Ужин**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суфле картофельно-морковное ("розовое")/ соус молочный	220	6,99	12,9	25,53	247,79	6,05
	25	0,63	1,28	4	29,44	0,12
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	13,51	52,42	0,09
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	7,5	37,8	0
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	4
<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>9,32</b>	<b>14,9</b>	<b>60,34</b>	<b>412,45</b>	<b>10,26</b>
<b>Всего:</b>	<b>1,9</b>	<b>51,74</b>	<b>68,99</b>	<b>213,39</b>	<b>1931,31</b>	<b>48,34</b>

День 9

от 3 до 7

**Завтрак**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
85, Пермь 2011 Суп молочный с крупой	200	4,84	5,18	18,26	138,71	0,91
6, Москва 2011 Масло (порциями)/	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0
387, Пермь 2011 Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,13	2,67	22,53	116,51	1,17
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>15,36</b>	<b>16,82</b>	<b>55,69</b>	<b>426,82</b>	<b>2,08</b>

**Обед**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
54, Москва 2011 Икра свекольная	80	1,89	4,06	10,06	83,5	13,44
87, Москва 2011 Суп с рыбными консервами	200	7,89	4,38	13,36	126,93	12,49
290, Пермь 2011 Рагу из птицы	180	13,45	11,69	17,39	221,69	10,65
253, Пермь 2011 Компот из изюма	180	0,32	0	25,35	98,32	0
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	11,25	56,7	0
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	83,3	0
<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>27,89</b>	<b>20,74</b>	<b>94,42</b>	<b>670,44</b>	<b>36,58</b>

**Полдник**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Булочка с помадкой	50	4,12	4,61	40,51	219,41	0,15
Сок фруктовый	200	5,04	5,76	7,38	100,8	1,26
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,16</b>	<b>10,37</b>	<b>47,89</b>	<b>320,21</b>	<b>1,41</b>

**Ужин**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Запеканка из творога с морковью/ соус молочный сладкий	150	16,52	13,83	34,52	327,8	1,07
	25	0,63	1,28	4	29,44	0,12
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	13,51	52,42	0,09
Хлеб ржаной	15	0,84	0,17	5,63	28,35	0
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	4
<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>18,57</b>	<b>15,73</b>	<b>67,46</b>	<b>483,01</b>	<b>5,28</b>
<b>Всего:</b>	<b>1,875</b>	<b>70,98</b>	<b>63,66</b>	<b>265,46</b>	<b>1900,48</b>	<b>45,35</b>

День 10

от 3 до 7

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
168, Москва 2011	200	7,2	3,03	35,95	201,91	1,29
Каша ячневая (вязкая) на молоке/	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0
6, Москва 2011	180	2,55	2,26	17,73	99,57	1,17
391, Пермь 2011	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
Кофейный напиток с молоком						
Хлеб пшеничный						
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>12,09</b>	<b>13,8</b>	<b>68,34</b>	<b>447,68</b>	<b>2,46</b>

**Обед**

Обед						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
83, Москва 2011	80	1,6	7,2	6,83	97,6	5,6
Икра кабачковая	200	7,34	5,18	14,07	135,25	15,37
Суп каргофельный с мясными фрикадельками	60	8,55	4,76	2,3	83,65	0,14
268, Москва 2011	130	4,02	6,68	21,78	159,55	4,3
Суфле из рыбы	180	0,9	0	16,38	68,4	3,6
Макаронные отварные с овощами	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0
184, Пермь 2011	30	1,68	0,33	11,25	56,7	0
Сок фруктовый						
Хлеб пшеничный						
Хлеб ржаной						
<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>26,37</b>	<b>24,39</b>	<b>87,19</b>	<b>672,55</b>	<b>29,01</b>

Полдник						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
Молоко	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Печенье	70	3,75	4,9	62,6	208,5	0
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,97</b>	<b>9,4</b>	<b>69,8</b>	<b>298,5</b>	<b>1,26</b>

**Ужин**

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	С
		Белки	Жиры	Углеводы		
238.Пермь 2011 Печень говяжья по-строгановски	50	8,75	7,47	1,13	108,51	8,24
321,Москва 2011 Пюре картофельное	180	3,72	6,23	23,63	167,7	6,23
409, 2011 Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	13,47	88,48	180
Хлеб ржаной	10	0,56	0,11	3,75	18,9	0
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	4
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>14,04</b>	<b>14,46</b>	<b>51,8</b>	<b>428,59</b>	<b>198,47</b>
<b>Всего:</b>	<b>1,9</b>	<b>61,47</b>	<b>62,04</b>	<b>277,11</b>	<b>1847,32</b>	<b>231,20</b>