

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

**СЕЗОН: 01.03.-01.09 2021г.**

**1 День**

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |         | Энергетическая ценность | ВИТАМИНЫ |       |       | Минеральные |        |        | № рецеп- | Сборник рецептур |  |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|---------|-------------------------|----------|-------|-------|-------------|--------|--------|----------|------------------|--|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод |                         | В1, мг   | В2,мг | С, мг | Ca, мг      | Mg, мг | Fe, мг |          |                  |  |
| Завтрак                                   |              |                  |         |         |                         |          |       |       |             |        |        |          |                  |  |
| КАША РЫЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ                     | 200/5        | 7,1              | 7,6     | 36,7    | 245                     | 0,13     | 0,17  | 0,5   | 10,19       | 25,39  | 0,89   | 186      | 2017             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200          | 0,1              | 0,03    | 9,1     | 25                      | 0        | 0     | 0     | 0,13        | 0      | 0,01   | 286      | 2017             |  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                        | 30 шт        | 2,4              | 8,6     | 14,6    | 146                     | 0,05     | 0,02  | 0     | 8,1         | 9,9    | 0,62   | 1        | 2017             |  |
| Итого за прием пищи:                      | 445          | 9,6              | 16,23   | 60,4    | 416                     | 0,18     | 0,19  | 0,5   | 18,42       | 35,29  | 1,52   |          |                  |  |
| II Завтрак                                |              |                  |         |         |                         |          |       |       |             |        |        |          |                  |  |
| ФРУКТЫ                                    | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,6    | 94                      | 0        | 0     | 20    | 32          | 16     | 4,4    |          | 2020             |  |
| Итого за прием пищи:                      | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,6    | 94                      | 0        | 0     | 20    | 32          | 16     | 4,4    |          |                  |  |
| Обед                                      |              |                  |         |         |                         |          |       |       |             |        |        |          |                  |  |
| САЛАТ СТЕПНОЙ                             | 60           | 1                | 2,1     | 4       | 39                      | 0,03     | 0,02  | 1,5   | 9,07        | 8,44   | 0,23   | 38       | 2017             |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ  | 200          | 2,2              | 2,1     | 15,1    | 89                      | 0,07     | 0,04  | 5,28  | 10,95       | 16,74  | 0,69   | 58       | 2017             |  |
| ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ                          | 200          | 20,8             | 20,2    | 30,8    | 392                     | 0,06     | 0,13  | 0,52  | 16,32       | 43,93  | 2,93   | 115      | 2017             |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С | 200          | 0,9              | 0,05    | 20,6    | 89                      | 0,01     | 0,03  | 0,13  | 25,13       | 15,89  | 0,52   | 295      | 2017             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 50           | 3,25             | 0,5     | 21,25   | 102                     | 0,1      | 0,2   | 0     | 9           | 9,5    | 2      | 1,2      | 2020             |  |
| Итого за прием пищи:                      | 710          | 28,15            | 24,95   | 91,75   | 711                     | 0,17     | 0,42  | 7,43  | 70,47       | 94,5   | 6,37   |          |                  |  |
| Полдник                                   |              |                  |         |         |                         |          |       |       |             |        |        |          |                  |  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ                    | 200          | 3,5              | 4,1     | 14,5    | 109                     | 0,04     | 0,13  | 0,52  | 106,68      | 17,4   | 0,2    | 75       | 2017             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200          | 0,1              | 0,03    | 9,1     | 25                      | 0        | 0     | 0     | 0,13        | 0      | 0,01   | 286      | 2017             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 40           | 2,67             | 0,4     | 16,93   | 81,6                    | 0,13     | 0,13  | 0     | 7,2         | 7,6    | 1,6    | 1,1      | 2020             |  |
| Итого за прием пищи:                      | 440          | 6,27             | 4,53    | 40,53   | 215,6                   | 0,17     | 0,26  | 0,52  | 114,01      | 25     | 1,81   |          |                  |  |
| Всего за день:                            |              | 44,82            | 46,51   | 212,28  | 1436,6                  | 0,52     | 0,87  | 28,45 | 234,9       | 170,79 | 14,1   |          |                  |  |