

Возраст детей 1,5-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| День 1, неделя первая | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 210 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203 | 254 |
|  | Бутерброд с сыром | 40/5/15 | 7,15 | 8,02 | 19,39 | 178 | 3 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 25,20 | 943 |
|  |  | **515** | **13,54** | **13,3** | **64,78** | **406,2(22%)** |  |
| 2 завтрак | Сок яблочный | 100 | 1 | 0,2 | 10,1 | 46 | 532 |
|  |  | **100** | **1** | **0,2** | **10,1** | **46 (3%)** |  |
| Обед | Борщ из свежей капусты | 250 | 1,65 | 4,85 | 7,0 | 78,25 | 131 |
| Плов с курицей | 210 | 13,16 | 13,12 | 36,43 | 311,65 | 416 |
| Салат из свежих помидоров | 60 | 0,70 | 3,86 | 2,92 | 65 | 30 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 122 |
| Кисель | 180 | 0,12 | 0,1 | 20,01 | 109 | 233 |
|  | **750** | **19,43** | **22,33** | **90,96** | **681,4(38%)** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Пряник | 70 | 2,41 | 2,86 | 19,14 | 181 | 603 |
| Чай с молоком | 180 | 2,60 | 2,34 | 9,21 | 80 | 10 |
|  |  | **250** | **5,01** | **5,2** | **28,35** | **261(15%)** |  |
| Итого за первый день |  | **1,615** | **38,98** | **41,03** | **194,19** | **1395 (78%)** |  |

Возраст детей 1,5-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| День 2, неделя первая | | | | | | | |
| Завтрак | Каша кукурузная молочная | 200 | 7,44 | 4,65 | 32,47 | 201,5 | 280 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 99 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,60 | 2,34 | 9,21 | 80 | 10 |
|  |  | **420** | **12,49** | **14,54** | **56,3** | **417,5(23%)** |  |
| 2 завтрак | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 368 |
|  |  | **100** | **1,5** | **0,5** | **21** | **95(5,3%)** |  |
| Обед | Суп рыбный | 250 | 15,93 | 0,75 | 11,53 | 131,8 | 41 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 22,02 | 6,79 | 19,95 | 259 | 276 |
| Салат овощной с зеленым горошком | 60 | 2,8 | 7,1 | 9,1 | 111 | 72 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 122 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,43 | 0,00 | 21,42 | 81 | 241 |
|  | **740** | **44,98** | **15,04** | **86,6** | **700,3(38,7%)** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Бутерброд с колбасой | 50 | 5,2 | 8,6 | 9,8 | 137 | 87 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 25,20 | 943 |
|  |  | **230** | **5,38** | **8,6** | **22,4** | **162,2(9%)** |  |
| Итого за первый день |  | **1,490** | **64,35** | **38,68** | **186,3** | **1375 (76%)** |  |

Возраст детей 1,5-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| День 3, неделя первая | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная на молоке | 200 | 6,21 | 7,08 | 30,91 | 214,98 | 277 |
|  | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,49 | 3,93 | 19,56 | 156 | 101 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,60 | 2,34 | 9,21 | 80 | 10 |
|  |  | **435** | **11,3** | **13,35** | **59,68** | **450,98(32,8%)** |  |
| 2 завтрак | Сок виноградный | 100 | 0,3 | 0,00 | 14 | 54 | 532 |
|  |  | **100** | **0,3** | **0,00** | **14** | **543(3,9%)** |  |
| Обед | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 6,64 | 6,18 | 15,44 | 139 | 82 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,50 | 4,57 | 26,44 | 168 | 317 |
| Рыба тушеная с овощами | 80 | 7,66 | 3,97 | 34,65 | 81 | 144 |
| Винегрет овощной | 60 | 0,85 | 3,86 | 5,27 | 79 | 82 |
| Компот из свежемороженых ягод | 180 | 0,19 | 0,04 | 16,21 | 65,93 | 123 |
| Хлеб | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 122 |
|  | **770** | **24,64** | **18,02** | **122,61** | **650,43(47%)** |  |
| Полдник | Булочка «Веснушка» | 60 | 4,86 | 3,85 | 35,66 | 196,64 | 573 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 25,20 | 943 |
|  |  | **240** | **5,04** | **3,85** | **48,26** | **221,84 (16%)** |  |
| Итого за первый день |  | **1,545** | **41,28** | **34,95** | **244,55** | **1377(77%)** |  |

Возраст детей 1,5-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| День 4, неделя первая | | | | | | | |
| Завтрак | Каша овсяная «Геркулес» | 210 | 7,16 | 8,98 | 28,84 | 227,19 | 281 |
|  | Бутерброд с сыром | 40/5/15 | 7,15 | 8,02 | 19,39 | 178 | 3 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 25,20 | 943 |
|  |  | **450** | **14,49** | **17,0** | **60,83** | **430,39 (24%)** |  |
| 2 завтрак | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 368 |
|  |  | **100** | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **46(3%)** |  |
| Обед | Суп гороховый с гренками | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135 | 81 |
| Тефтели мясные | 60 | 7,58 | 5,69 | 3,88 | 101,24 | 73 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 321 |
| Соус томатный | 30 | 0,32 | 1,12 | 2,08 | 20,07 | 465 |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,58 | 3,08 | 1,85 | 38,26 | 18 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 122 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 372 |
|  |  | **780** | **20,99** | **20,52** | **93,04** | **647,67 (36%)** |  |
| Полдник | Вафли | 50 | 1,4 | 1,66 | 38,66 | 177 | 602 |
| Чай с молоком | 180 | 2,60 | 2,34 | 9,21 | 80 | 70 |
|  |  | **230** | **4,0** | **4,0** | **47,87** | **257** |  |
| Итого за первый день |  | **1,380** | **39,88** | **41,82** | **212,04** | **1381 (77%)** |  |

Возраст детей 1,5-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| День 5, неделя первая | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с вермишелью | 200 | 4,55 | 5,21 | 18,83 | 145 | 180 |
|  | Хлеб с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 99 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,60 | 2,34 | 9,21 | 80 | 10 |
|  |  | **420** | **9,6** | **15,1** | **42,66** | **361(20%)** |  |
| 2 завтрак | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 519 |
|  |  | **180** | **0,61** | **0,25** | **18,67** | 79(4%) |  |
| Обед | Суп картофельный с клецками | 250 | 5,16 | 7,05 | 18,95 | 196,8 | 37 |
| Капуста тушеная | 150 | 3,02 | 5,66 | 10,14 | 109,5 | 27 |
| Сардельки отварные | 50 | 5,70 | 9,10 | 0,65 | 107 | 395 |
| Салат из картофеля с соленым огурцом | 60 | 0,82 | 3,13 | 5,14 | 52 | 43 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 122 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,43 | 0,00 | 21,42 | 81 | 241 |
|  | **740** | **18,93** | **25,34** | **80,9** | **663,8(37%)** |  |
| Полдник | Кольцо сдобное обсыпанное сахарной пудрой | 60 | 4,15 | 10,86 | 32,53 | 244,49 | 583 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 25,20 | 943 |
|  |  | **240** | **4,33** | **10,86** | **45,13** | **269,69(15%)** |  |
| Итого за первый день |  | **1,580** | **33,47** | **51,55** | **187,36** | **1374 (76%)** |  |

Возраст детей 1,5-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| День 6, неделя вторая | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшенная на молоке | 210 | 5,67 | 4,28 | 37,44 | 220 | 264 |
|  | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,49 | 3,93 | 19,56 | 156 | 101 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,60 | 2,34 | 9,21 | 80 | 10 |
|  |  | **445** | **10,76** | **10,55** | **66,21** | **456(26%)** |  |
| 2 завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 89 |
|  |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44(2%)** |  |
| Обед | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 1,99 | 5,03 | 16,92 | 122 | 76 |
| Рагу овощное | 200 | 5 | 6,78 | 19,26 | 168,42 | 57 |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 0,47 | 3,80 | 1,48 | 42 | 36 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 122 |
| Компот из апельсинов | 180 | 0,36 | 0,09 | 29,12 | 138,6 | 374 |
|  | **740** | **11,62** | **16,1** | **91,38** | **588,52(33%)** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Коржик молочный | 60 | 4,04 | 7,32 | 41,21 | 247,04 | 593 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 25,20 | 943 |
|  |  | **240** | **4,26** | **7,32** | **53,81** | **272,24(15%)** |  |
| Итого за первый день |  | **1,525** | **27,04** | **34,37** | **221,2** | **1361(76%)** |  |

Возраст детей 1,5-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| День 7, неделя вторая | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая на молоке | 210 | 2,39 | 3,89 | 26,86 | 187 | 283 |
|  | Бутерброд с сыром | 40/5/15 | 7,15 | 8,02 | 19,39 | 178 | 3 |
|  | Какао с молоком | 180 | 4,2 | 3,6 | 17,28 | 118,67 | 397 |
|  |  | **450** | **13,74** | **15,51** | **63,53** | **483,67(27%)** |  |
| 2 завтрак | Сок абрикосовый | 100 | 0,09 | 0,00 | 22,86 | 90 | 532 |
|  |  | **100** | **0,09** | **0,00** | **22,86** | **90(5%)** |  |
| Обед | Щи из свежей капусты | 250 | 1,74 | 4,88 | 9,21 | 85 | 67 |
| Картофельная запеканка с мясом | 150 | 15,2 | 16,17 | 13,74 | 261,72 | 387 |
| Салат из свеклы и зеленого горошка | 60 | 1,10 | 2,52 | 4,98 | 46 | 34 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 122 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,43 | 0,00 | 21,42 | 81 | 241 |
|  | **690** | **22,27** | **23,97** | **73,95** | **591,22(33%)** |  |
| Полдник | Булочка «Домашняя» | 70 | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 177,7 | 274 |
| Чай с лимоном | 180/12/5 | 0,04 | 0,00 | 12,13 | 47 | 200 |
|  |  | **267** | **5,09** | **9,63** | **45,65** | **224,47(12%)** |  |
| Итого за первый день |  | **1,507** | **41,19** | **49,11** | **205,99** | **1389 (77%)** |  |

Возраст детей 1,5-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| День 8, неделя вторая | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 210 | 3,40 | 4,06 | 19,97 | 182 | 279 |
|  | Хлеб с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 99 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,60 | 2,34 | 9,21 | 80 | 10 |
|  |  | **430** | **8,45** | **13,95** | **43,8** | **398(22%)** |  |
| 2 завтрак | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 89 |
|  |  | **100** | **1,5** | **0,5** | **21** | **95(5%)** |  |
| Обед | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 82 |
| Котлета рыбная | 80 | 9,15 | 2,7 | 4,7 | 79,5 | 352 |
| Каша рассыпчатая (гречневая) | 150 | 8,55 | 6,97 | 24,85 | 161 | 313 |
| Соус томатный | 30 | 0,32 | 1,12 | 2,08 | 20,07 | 465 |
| Салат из моркови | 60 | 1,1 | 10,1 | 9,1 | 82,5 | 19 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 122 |
|  | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 519 |
|  |  | **800** | **26,22** | **24,38** | **101,14** | **644,32(36%)** |  |
| Полдник | Пирожок печеный с капустой | 80 | 5,1 | 7,45 | 22,11 | 186,89 | 142 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,30 | 25,20 | 943 |
|  |  | **260** | **5,28** | **7,45** | **34,71** | **212,09(12%)** |  |
| Итого за первый день |  | **1,590** | **41,45** | **46,28** | **200,65** | **1350(75%)** |  |

Возраст детей 1,5-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| День 9, неделя вторая | | | | | | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 210 | 4,39 | 4,20 | 33,19 | 188 | 23 |
|  | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 99 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 25,20 | 943 |
|  |  | **430** | **7,02** | **11,75** | **60,41** | **349,2(20%)** |  |
| 2 завтрак | Сок яблочный | 100 | 1 | 0,2 | 10,1 | 46 | 532 |
|  |  | **100** | **1** | **0,2** | **10,1** | **46(3%)** |  |
| Обед | Суп «Крестьянский» с пшеном | 250/15/7 | 2,51 | 5,52 | 16,39 | 118,51 | 204 |
| Гуляш мясной | 80 | 9,75 | 12,41 | 15,43 | 189 | 277 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,50 | 4,57 | 26,44 | 168 | 317 |
| Салат овощной с зеленым горошком | 60 | 2,8 | 7,1 | 9,1 | 69 | 72 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 122 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,43 | 0,00 | 21,42 | 81 | 241 |
|  |  | **792** | **24,79** | **30,0** | **113,38** | **743,01(41%)** |  |
| Полдник | Ватрушка с повидлом | 60 | 8,38 | 2,31 | 26,39 | 159,73 | 555 |
| Чай с молоком | 180 | 2,60 | 2,34 | 9,21 | 80 | 10 |
|  |  | **240** | **10,98** | **4,65** | **35,6** | **239,73(13%)** |  |
| Итого за первый день |  | **1,562** | **43,79** | **46,6** | **219,49** | **1378(77%)** |  |

Возраст детей 1,5-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| День 10, неделя вторая | | | | | | | |
| Завтрак | Каша «Дружба» на молоке | 210 | 5,27 | 11,31 | 22,69 | 215,28 | 275 |
|  | Хлеб с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 99 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 25,20 | 943 |
|  |  | **430** | **7,9** | **18,86** | **49,91** | **376,48(21%)** |  |
| 2 завтрак | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 368 |
|  |  | **100** | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **46(3%)** |  |
| Обед | Суп «Свекольник» | 250 | 2,18 | 4,41 | 12,09 | 115,78 | 145 |
| Голубцы ленивые | 160 | 11,42 | 9,13 | 20,26 | 219 | 151 |
| Соус томатный | 30 | 0,32 | 1,12 | 2,08 | 20,07 | 465 |
| Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | 60 | 1,6 | 6,2 | 8,9 | 99 | 71 |
| Компот из свежемороженых ягод | 180 | 0,19 | 0,04 | 16,21 | 65,93 | 123 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 122 |
|  |  | **730** | **19,51** | **21,3** | **84,14** | **637,28(35%)** |  |
| Полдник | Блины с джемом | 75/10 | 6,24 | 8,1 | 34,31 | 234 | 265 |
| Чай с молоком | 180 | 2,60 | 2,34 | 9,21 | 80 | 10 |
|  |  | **265** | **8,84** | **10,44** | **43,52** | **314(17%)** |  |
| Итого за первый день |  | **1,525** | **36,65** | **50,9** | **187,87** | **1374(76%)** |  |