

Неделя 1

День\_\_\_1\_\_\_

Возрастная категория 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищиНаим.блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энер-ая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Номер рецептуры |
| **Завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** | **С** |  |
| Каша молочная «Ассорти» | 180 | 7,5 | 9,1 | 27,5 | 222 | 0,18 | 18/4 |
| Бутерброд с повидлом | 20/20 | 0,8 | 0,2 | 29,8 | 124 | 0,48 | 2 |
| Чай с молоком | 170 | 1,8 | 1,3 | 16,4 | 85 | 0,33 | 267 |
| Хлеб  | 20 | 1,6 | 0,2 | 7,6 | 39 | 0,0 |  |
| **II Завтрак**Сок в ассортименте | 130 | 0,6 | 0,0 | 22,0 | 90 | 0,44 |  |
| **Всего:** | **540** | 9,9 | 10,6 | 67,2 | 404 | 1,0 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Степной» из разных овощей | 60 | 1,2 | 4,1 | 4,8 | 61 | 3,26 | 25 |
| Суп крестьянский с крупой и мясом | 200/10 | 4,8 | 4,3 | 16,8 | 125 | 6,12 | 134 |
| Котлета полтавская запеченная с соусом | 50/30 | 5,9 | 8,8 | 2,4 | 112 | 0,06 | 427 |
| Макаронные изделия отварные с овощами | 120 | 3,3 | 3,4 | 33,0 | 176 | 0,0 | 111 |
| Кисель из яблок | 180 | 0,3 | 0,0 | 16,1 | 66 | 0,10 | 642 |
| Хлеб  | 50 | 3,5 | 0,6 | 17,4 | 89 | 0,0 |  |
| **Всего:** | **700** | 19 | 21 | 91 | 628 | 10 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Шанежка с картофелем | 70 | 5,8 | 3,6 | 26,2 | 160 | 0,21 | 296 |
| Молоко питьевое кипяченое | 180 | 4,9 | 4,0 | 7,9 | 86 | 0,90 | 260 |
| Всего | **250** | 11,1 | 8,1 | 33,4 | 251 | 1,5 |  |
| Итого  | **1490** | **40,6** | **39,7** | **213,6** | **1373** | **12,44** |  |

Неделя 1

День\_\_\_2\_\_\_

Возрастная категория 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищиНаим.блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энер-ая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Номер рецептуры |
| **Завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** | **С** |  |
| Запеканка из творога (с крупой манной) с молоком сгущенным | 80/20 | 14,4 | 14,0 | 14,4 | 241 | 0,60 | 313 |
| Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,1 | 4,2 | 8,9 | 82 | 0,11 | 3 |
| Кофейный напиток | 200 | 4,4 | 4,1 | 17,5 | 125 | 0,80 | 253 |
| **II Завтрак**Фрукты в ассортименте | 100 | 1,8 | 0,1 | 21,0 | 92 | 30,0 |  |
| **Всего:** | **430** | 21 | 22 | 41 | 448 | 2 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы нарезка | 40 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,90 | 12,0 | 10 |
| Суп гороховый с гренками | 180/10 | 4,2 | 4,6 | 28,6 | 173 | 1,72 | 139 |
| Жаркое по-домашнему | 140 | 9,0 | 10,6 | 17,6 | 202 | 5,25 | 436 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,0 | 18,0 | 72 | 0,20 | 639 |
| Хлеб  | 60 | 4,2 | 0,7 | 30,0 | 107 | 0,0 |  |
| **Всего:** | **610** | 19 | 16 | 87 | 562 | 19 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Лепешка сметанная | 70 | 3,8 | 7,3 | 35,0 | 221 | 0,02 | 19/5 |
| Сок в ассортименте | 180 | 0,4 | 0,0 | 12,0 | 50 | 4,50 |  |
| Всего | **250** | 19 | 16 | 87 | 562 | 19 |  |
| Итого  | **1290** | **45** | **46** | **195** | **1372** | **55** |  |

Неделя 1

День\_\_\_3\_\_\_

Возрастная категория 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищиНаим.блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энер-ая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Номер рецептуры |
| **Завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** | **С** |  |
| Каша пшеничная жидкая | 180 | 7,3 | 6,4 | 24,0 | 183 | 0,90 | 311 |
| Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,6 | 3,5 | 9,9 | 78 | 0,0 | 1 |
| Какао с молоком | 170 | 4,8 | 4,2 | 15,4 | 119 | 0,78 | 693 |
| **II Завтрак**Кисломолочный напиток в ассортименте | 120 | 4,7 | 4,0 | 8,0 | 87 | 1,0 |  |
| **Всего:** | **495** | 13,7 | 14,1 | 49,3 | 379 | 1,68 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы отварной с маслом | 60 | 0,9 | 3,0 | 4,4 | 48 | 1,24 | 56 |
| Суп картофельный с клецками с мясом | 200/20/10 | 5,2 | 5,6 | 8,5 | 105 | 5,90 | 146 |
| Бефстроганов  | 80 | 10,8 | 11,3 | 5,2 | 166 | 0,50 | 423 |
| Гречка вязкая отварная | 100 | 3,1 | 2,6 | 13,5 | 90 | 0,0 | 510 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,2 | 0,2 | 15,2 | 64 | 2,76 | 631 |
| Хлеб  | 75 | 5,4 | 0,8 | 26,4 | 135 | 0,0 |  |
| **Всего:** | **725** | 26 | 24 | 73 | 607 | 10 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны, запеченные с яйцом | 150 | 6,2 | 4,7 | 22,1 | 156 | 0,0 | 297 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 15,6 | 63 | 0,0 | 685 |
| Всего | **330** | 12 | 11 | 31 | 270 | 1 |  |
| Итого  | **1550** | **56** | **53** | **161** | **1343** | **14** |  |

Неделя 1

День\_\_\_4\_\_\_

Возрастная категория 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищиНаим.блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энер-ая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Номер рецептуры |
| **Завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** | **С** |  |
| Суп молочный с крупой | 180 | 8,6 | 11,1 | 17,5 | 204 | 1,09 | 161 |
| Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,6 | 3,5 | 9,9 | 78 | 0,0 | 1 |
| Чай с сахаром | 170 | 0,1 | 0,0 | 15,6 | 63 | 0,0 | 685 |
| **II Завтрак**Кисломолочный напиток в ассортименте | 120 | 4,7 | 4,0 | 8,0 | 87 | 1,00 |  |
| **Всего:** | **470** | 11,9 | 14,8 | 50,6 | 383 | 1,09 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Горошек зеленый консервированный | 60 | 2,9 | 0,1 | 4,7 | 32 | 5,25 | 244 |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 180/50 | 7,2 | 5,2 | 14,8 | 135 | 4,02 | 142 |
| Плов из говядины по-узбекски | 170 | 9,6 | 14,3 | 32,7 | 298 | 1,24 | 444 |
| Компот из кураги | 180 | 0,8 | 0,0 | 17,3 | 72 | 11,0 | 639 |
| Хлеб  | 30 | 3,6 | 0,5 | 17,7 | 90 | 0,0 |  |
| **Всего:** | **670** | 24.1 | 20,1 | 87,2 | 626 | 21,51 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный с маслом | 100 | 11,4 | 12,7 | 2,9 | 172 | 0,49 | 229 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0,0 | 15,1 | 61 | 2,00 | 686 |
| Хлеб  | 20 | 1,6 | 0,2 | 7,6 | 39 | 0,0 |  |
| Всего | **300** | 1,9 | 1,4 | 57,9 | 252 | 2,00 |  |
| Итого  | **1440** | **43** | **40** | **204** | **1348** | **26** |  |

Неделя 1

День\_\_\_5\_\_\_

Возрастная категория 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищиНаим.блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энер-ая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Номер рецептуры |
| **Завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** | **С** |  |
| Каша пшенная жидкая | 180 | 8,3 | 8,8 | 26,2 | 217 | 0,90 | 311 |
| Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,1 | 4,2 | 8,9 | 82 | 0,90 | 3 |
| Какао с молоком | 170 | 4,8 | 4,2 | 15,4 | 119 | 0,78 | 693 |
| **II Завтрак**Кисломолочный напиток в ассортименте | 120 | 4,7 | 4,0 | 8,0 | 87 | 1,0 |  |
| **Всего:** | **500** | 15,2 | 17,2 | 50,5 | 418 | 1,79 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Нарезка из свежих овощей с маслом | 40 | 0,6 | 3,1 | 2,3 | 40 | 15,0 | 15/1 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/5 | 2,3 | 3,9 | 11,9 | 92 | 2,42 | 110 |
| Гуляш  | 70 | 16,0 | 11,7 | 5,1 | 190 | 0,35 | 437 |
| Картофельное пюре  | 120 | 2,9 | 3,3 | 17,9 | 113 | 10,40 |  |
| Компот из свежих плодов | 180 | 0,2 | 0,2 | 18,5 | 77 | 1,60 | 520 |
| Хлеб  | 60 | 4,4 | 0,3 | 21,5 | 51 | 0,0 | 631 |
| **Всего:** | **675** | 26 | 20 | 76 | 586 | 16 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка с творожным фаршем | 70 | 4,8 | 3,2 | 34,3 | 185 | 0,12 | 289 |
| Чай с молоком | 200 | 1,8 | 1,3 | 16,4 | 85 | 0,33 | 267 |
| Всего | **270** | 6,6 | 4,5 | 50,7 | 270 | 0,5 |  |
| Итого  | **1445** | **53** | **46** | **185** | **1360** | **19** |  |

Неделя 2

День\_\_\_6\_\_\_

Возрастная категория 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищиНаим.блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энер-ая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Номер рецептуры |
| **Завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** | **С** |  |
| Каша «Дружба» | 180 | 5,9 | 6,4 | 25,4 | 183 | 0,89 | 93 |
| Бутерброд с повидлом | 20/20 | 0,8 | 0,2 | 29,8 | 124 | 0,48 | 2 |
| Кофейный напиток | 180 | 4,4 | 4,1 | 17,5 | 125 | 0,80 | 253 |
| **II Завтрак**Сок в ассортименте | 130 | 0,1 | 0,0 | 22,0 | 88 | 1,80 |  |
| **Всего:** | **530** | 12 | 11 | 70 | 424 | 2 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы отварной с маслом. | 60 | 0,5 | 3,0 | 1,6 | 36 | 3 | 56 |
| Суп «Кудрявый» с мясом со сметаной | 200/10/5 | 7,3 | 7,1 | 17,9 | 165 | 2,54 | 19/6 |
| Мясо, тушенное с капустой | 170 | 10,1 | 12,7 | 7,3 | 184 | 9,16 | 365 |
| Кисель из концентрата | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,5 | 70 | 0,0 | 233 |
| Хлеб  | 50 | 5 | 0,8 | 24,8 | 126 | 0,0 |  |
| **Всего:** | **675** | 23,5 | 23,4 | 72,3 | 605 | 12,4 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рассыпчатая с овощами | 130 | 1,8 | 1,4 | 19,1 | 96 | 0,0 | 180 |
| Какао с молоком | 180 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75 | 1,08 | 693 |
| Хлеб  | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,7 | 47,3 | 0,0 |  |
| Всего | **330** | 8 | 5 | 48 | 268 | 8 |  |
| Итого  | **1535** | **43** | **39** | **212** | **1385** | **25** |  |

Неделя 2

День\_\_\_7\_\_\_

Возрастная категория 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищиНаим.блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энер-ая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Номер рецептуры |
| **Завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** | **С** |  |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 120/30 | 6,2 | 19,2 | 25,6 | 300 | 0,35 | 366 |
| Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,6 | 3,5 | 9,9 | 78 | 0,0 | 1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,6 | 63 | 0,0 | 685 |
| **II Завтрак**Фрукты в ассортименте | 100 | 4,7 | 4,0 | 8,0 | 87 | 1,0 |  |
| **Всего:** | **475** | 7,9 | 22,7 | 51,1 | 440 | 0,4 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Нарезка из свежих помидоров с маслом | 40 | 0,6 | 3,1 | 2,3 | 40 | 15,0 | 15/1 |
| Суп картофельный с фасолью | 200 | 3,0 | 3,3 | 13,2 | 95 | 5,80 | 145 |
| Биточки по-белорусски | 60 | 15,8 | 11,8 | 2,5 | 179 | 0,32 | 467 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,9 | 3,3 | 17,9 | 113 | 10,40 | 520 |
| Компот из кураги | 180 | 0,3 | 0,0 | 19,5 | 75 | 0,0 | 639 |
| Хлеб  | 40 | 2,9 | 0,4 | 14,3 | 73 | 0,0 |  |
| **Всего:** | **650** | 26 | 22 | 67 | 569 | 25 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожок с капустой | 80 | 4,5 | 3,8 | 27,2 | 161 | 1,13 | 294 |
| Чай с апельсином «Солнышко» | 150/20 | 0,2 | 0,0 | 11,8 | 48 | 1,0 | 19/4 |
| Всего | **250** | 5 | 4 | 39 | 209 | 2 |  |
| Итого  | **1375** | **43** | **53** | **165** | **1305** | **29** |  |

Неделя 2

День\_\_\_8\_\_\_

Возрастная категория 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищиНаим.блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энер-ая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Номер рецептуры |
| **Завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** | **С** |  |
| Каша гречневая молочная | 180 | 7,6 | 8,3 | 26,5 | 211 | 0,90 | 19/8 |
| Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,1 | 4,2 | 8,9 | 82 | 0,11 | 3 |
| Чай с молоком | 170 | 1,8 | 1,3 | 16,4 | 85 | 0,33 | 267 |
| **II Завтрак**Кисломолочный напиток | 120 | 0,1 | 0,0 | 22,0 | 88 | 1,80 | 698 |
| **Всего:** | **500** | 10,9 | 13,2 | 71,4 | 448 | 2,9 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови и яблок | 60 | 0,5 | 3,0 | 7,9 | 61 | 3,10 | 9 |
| «Бабушкин» суп с мясными шариками | 170/30 | 5,5 | 4,9 | 14,0 | 122 | 2,60 | 19/7 |
| Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом | 50/30 | 14,7 | 7,3 | 7,8 | 156 | 1,07 | 157 |
| Рагу овощное | 150 | 3,0 | 3,7 | 15,6 | 108 | 4,12 | 77 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,0 | 18,0 | 72 | 0,20 | 639 |
| Хлеб  | 60 | 4,2 | 0,7 | 30 | 107 | 0,0 |  |
| **Всего:** | **730** | 28 | 19 | 87 | 630 | 17 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны с сыром | 100 | 1,5 | 1,6 | 34 | 157 | 0,0 | 220 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 15,6 | 63 | 0,0 | 685 |
| Всего | **280** | 7,3 | 6,6 | 45 | 269 | 1,40 |  |
| Итого  | **1510** | **47** | **39** | **203** | **1347** | **22** |  |

Неделя 2

День\_\_\_9\_\_\_

Возрастная категория 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищиНаим.блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энер-ая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Номер рецептуры |
| **Завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** | **С** |  |
| Омлет натуральный с маслом | 120 | 11,4 | 12,7 | 2,9 | 172 | 0,49 | 301 |
| Кукуруза консервированная | 10 | 0,9 | 0,2 | 4,5 | 32 | 1,92 |  |
| Бутерброд с повидлом | 20/20 | 0,8 | 0,2 | 29,8 | 124 | 0,49 | 2 |
| Какао с молоком | 170 | 4,8 | 4,2 | 15,4 | 119 | 0,78 | 693 |
| Хлеб  | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **II Завтрак**Сок в ассортименте | 140 | 0,1 | 0,0 | 22,0 | 88,4 | 1,8 |  |
| **Всего:** | **500** | 17,9 | 17,3 | 52,6 | 446 | 5,5 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты с морковью | 60 | 1,1 | 3,0 | 4,1 | 48 | 21,32 | 43 |
| Суп овсяный с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной | 200/5 | 2,1 | 3,6 | 10,5 | 83 | 5,40 | 1.68 |
| Азу из отварной говядины | 170 | 13,9 | 14,9 | 17,7 | 261 | 7,50 | 364 |
| Компот из свежих плодов | 180 | 0,2 | 0,2 | 18,5 | 77 | 1,6 | 631 |
| Хлеб  | 60 | 4,2 | 0,7 | 21 | 107 | 0,0 |  |
| **Всего:** | **675** | 21,5 | 22,4 | 71,8 | 574 | 35,8 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Булочка домашняя | 70 | 3,2 | 6,5 | 27,0 | 179 | 0,0 | 769 |
| Кисломолочный напиток в ассортименте | 180 | 5,3 | 4,5 | 7,2 | 91 | 1,30 | 698 |
| Всего | **250** | 9 | 11 | 34 | 270 | 1 |  |
| Итого  | **1425** | **48** | **51** | **181** | **1379** | **43** |  |

Неделя 2

День\_\_\_10\_\_\_

Возрастная категория 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищиНаим.блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энер-ая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Номер рецептуры |
| **Завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** | **С** |  |
| Каша «Геркулесовая» жидкая | 180 | 8,5 | 8,2 | 22,8 | 199 | 0,46 | 311 |
| Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,6 | 3,5 | 9,9 | 78 | 0,0 | 1 |
| Чай с сахаром | 170 | 0,1 | 0,0 | 15,6 | 63 | 0,0 | 685 |
| Хлеб  | 20 | 1,6 | 0,2 | 7,6 | 39 | 0,0 |  |
| **II Завтрак**Фрукты в ассортименте | 100 | 1,8 | 0,1 | 21,0 | 92 | 30,0 |  |
| **Всего:** | **495** | 12 | 12 | 56 | 378 | 0,5 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Нарезка их свежих огурцов | 40 | 0,6 | 0,0 | 2,3 | 12 | 15,0 | 10 |
| Уха рыбацкая | 180/40 | 8,2 | 3,6 | 12,8 | 117 | 1,85 | 30/2 |
| Суфле из говядины | 60 | 15,3 | 16,2 | 2,0 | 215 | 0,62 | 477 |
| Капуста тушенная | 100 | 3,5 | 4,8 | 11,7 | 91 | 27,53 | 534 |
| Кисель из концентрата | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,5 | 70 | 0,0 | 233 |
| Хлеб  | 50 | 3,6 | 0,5 | 17,6 | 90 | 0,0 |  |
| **Всего:** | **650** | 28,5 | 24,2 | 69,7 | 601 | 34 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Лапшевник с творогом/соус молочный сладкий | 110/40 | 14 | 13,3 | 36,2 | 321,6 | 0,25 | 226 |
| Какао с молоком | 180 | 3,7 | 3,2 | 15,8 | 107 | 1,43 | 693 |
| Всего | **330** | 12,2 | 15,5 | 19,9 | 267 | 3,4 |  |
| Итого  | **1475** | **54** | **52** | **167** | **1337** | **67** |  |

Неделя 3

День\_\_\_11\_\_\_

Возрастная категория 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищиНаим.блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энер-ая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Номер рецептуры |
| **Завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** | **С** |  |
| Каша пшеничная | 180 | 6,9 | 5,9 | 23,4 | 174 | 0,34 | 19/8 |
| Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,1 | 4,2 | 8,9 | 82 | 0,11 | 3 |
| Кофейный напиток | 180 | 4,4 | 4,1 | 17,5 | 125 | 0,80 | 253 |
| Хлеб  | 15 | 1,3 | 0,2 | 5,7 | 30 | 0,0 |  |
| **II Завтрак**Сок | 130 | 4,7 | 4,0 | 8,0 | 87 | 1,00 |  |
| **Всего:** | **535** | 15 | 14 | 56 | 410 | 1 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Овощная икра | 60 | 0,8 | 3,2 | 4,1 | 48 | 0,72 | 79 |
| Суп-лапша мясном бульоне | 200 | 3,4 | 2,5 | 17,7 | 107 | 0,20 | 148 |
| Мясо с тушеными овощами | 130 | 11,3 | 12,2 | 27,9 | 267 | 15,50 | 19/10 |
| Компот из изюма | 180 | 0,3 | 0,0 | 19,5 | 75 | 0,00 | 639 |
| Хлеб  | 65 | 4,6 | 0,7 | 22,6 | 116 | 0,0 |  |
| **Всего:** | **635** | 25 | 20 | 87 | 622 | 18 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Блины с повидлом  | 100/20 | 2,4 | 4,1 | 23,5 | 141 | 0,00 | 430 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,6 | 0,0 | 11,0 | 46 | 2,70 | 685 |
| Всего | **300** | 4 | 4 | 47 | 240 | 24 |  |
| Итого  | **1470** | 48 | 42 | 198 | 1360 | 44 |  |

Неделя 3

День\_\_\_12\_\_\_

Возрастная категория 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищиНаим.блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энер-ая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Номер рецептуры |
| **Завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** | **С** |  |
| Каша пшенная жидкая | 180 | 8,3 | 8,8 | 26,2 | 217 | 0,90 | 311 |
| Бутерброд с повидлом | 20/20 | 0,8 | 0,2 | 29,8 | 124 | 0,48 | 2 |
| Чай с молоком | 180 | 1,8 | 1,3 | 16,4 | 85 | 0,33 | 267 |
| **II Завтрак**Фрукты в ассортименте | 100 | 1,8 | 0,1 | 21,00 | 92 | 30,0 |  |
| **Всего:** | **500** | 10 | 7 | 73 | 399 | 1 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Нарезка из свежих овощей с маслом | 40 | 1,0 | 4,0 | 3,8 | 55 | 25,0 | 15/1 |
| Суп-пюре из гороха с мясом с гренками | 200/10/10 | 9,3 | 6,9 | 21,3 | 185 | 0,60 | 170 |
| Рыба «Орли» запеченная | 60 | 11,2 | 6,2 | 2,8 | 112 | 0,25 | 19/13 |
| Сложный гарнир (картофельное пюре, морковь припущенная) | 100/30 | 2,6 | 4,2 | 15,5 | 28 | 0,40 | 520;524 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,0 | 18,0 | 72 | 0,20 | 639 |
| Хлеб  | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51 | 0,0 |  |
| **Всего:** | **660** | 27 | 27 | 64 | 610 | 32 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Вареники ленивые со сгущенным молоком | 100/20 | 12,4 | 6,5 | 18,7 | 183 | 0,11 | 116 |
| Чай с лимоном | 180 | 4,9 | 4,0 | 7,9 | 86 | 0,90 | 686 |
| Всего | **300** | 17 | 11 | 27 | 269 | 1 |  |
| Итого  | **1460** | **56** | **45** | **185** | **1369** | **65** |  |

Неделя 3

День\_\_\_13\_\_\_

Возрастная категория 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищиНаим.блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энер-ая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Номер рецептуры |
| **Завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** | **С** |  |
| Каша гречневая молочная | 180 | 7,6 | 8,3 | 26,5 | 211 | 0,90 | 19/8 |
| Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,6 | 3,5 | 9,9 | 78 | 0,00 | 1 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 15,6 | 63 | 0,0 | 685 |
| **II Завтрак**Кисломолочный напиток | 120 | 4,7 | 4,0 | 8,0 | 87 | 1,00 |  |
| **Всего:** | **505** | 14 | 16 | 52 | 414 | 1 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови и яблок | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 7 | 3,00 | 9 |
| Суп «Приморский» с мясом | 200/10 | 4,7 | 6,1 | 22,0 | 162 | 4,50 | 19/12 |
| Голубцы ленивые с соусом сметанным  | 160 | 14.5 | 16,0 | 11,2 | 247 | 6045 | 160 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,2 | 0,2 | 15,5 | 65 | 12,40 | 631 |
| Хлеб  | 70 | 5,0 | 0,8 | 24,8 | 68 | 0,0 |  |
| **Всего:** | **680** | 25 | 19 | 83 | 602 | 36 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Плов бухарский | 130 | 2,5 | 3,7 | 26,7 | 150 | 3,00 | 270 |
| Сок в ассортименте | 150 | 0,5 | 0,0 | 9,2 | 39 | 2,30 |  |
| Всего | **280** | 4 | 6 | 50 | 269 | 8 |  |
| Итого  | **1465** | **48** | **45** | **194** | **1371** | **45** |  |

Неделя 3

День\_\_\_14\_\_\_

Возрастная категория 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищиНаим.блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энер-ая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Номер рецептуры |
| **Завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** | **С** |  |
| Каша «Янтарная» с яблоками | 180 | 7,4 | 7,7 | 31,8 | 226 | 0,31 | 305 |
| Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,1 | 4,2 | 8,9 | 82 | 0,11 | 3 |
| Какао с молоком | 170 | 4,8 | 4,2 | 15,4 | 119 | 0,78 | 693 |
| **II Завтрак**Кисломолочный напиток | 120 | 4,7 | 4,0 | 8,0 | 87 | 1,00 | 698 |
| **Всего:** | **500** | 14,3 | 16,7 | 48,8 | 403 | 1,4 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Нарезка из свежих помидоров с огурцами | 40 | 0,6 | 3,1 | 2,0 | 38 | 25,60 | 21 |
| Свекольник с мясом со сметаной | 200/8/3 | 2,3 | 3,1 | 14,5 | 95 | 6,45 | 34 |
| Котлеты по-хлыновски с маслом | 50/5 | 5,9 | 8,8 | 2,4 | 112 | 0,06 | 454 |
| Рис, припущенный с овощами | 130 | 2,8 | 2,6 | 24,0 | 134 | 0,30 | 19/13 |
| Компот из кураги | 180 | 0,3 | 0,0 | 19,5 | 75 | 0,0 | 639 |
| Хлеб  | 35 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68 | 0,0 |  |
| **Всего:** | **651** | 16 | 18 | 83 | 561 | 32 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет  | 60 | 0,8 | 3,0 | 4,3 | 48 | 2,35 | 71 |
| Печенье песочное | 30 |  |  |  |  |  | 19/11 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0,0 | 15,6 | 63 | 0,0 | 686 |
| Всего | **270** | 2 | 1 | 55 | 243 | 3 |  |
| Итого  | **1421** | **38** | **40** | **195** | **1293** | **38** |  |

Неделя 3

День\_\_\_15\_\_\_

Возрастная категория 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищиНаим.блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энер-ая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Номер рецептуры |
| **Завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** | **С** |  |
| Суфле творожное с молоком сгущенным | 100/20 | 5,3 | 12,6 | 24,1 | 231 | 0,15 | 365 |
| Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,6 | 3,5 | 9,9 | 78 | 0,00 | 1 |
| Кофейный напиток | 180 | 4,4 | 4,1 | 17,5 | 125 | 0,80 | 253 |
| **II Завтрак**Сок  | 130 | 0,6 | 0,0 | 22,0 | 90 | 0,44 |  |
| **Всего:** | **455** | 12 | 23 | 49 | 450 | 1 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы отварной с огурцами | 60 | 0,7 | 3,0 | 3,1 | 42 | 0,04 | 21 |
| Суп с мясными фрикадельками | 180/20 | 6,2 | 4,2 | 16,4 | 128 | 8,49 | 137 |
| Рыба, тушеная в томате с овощами | 50/50 | 16,0 | 8,7 | 6,0 | 166 | 0,71 | 374 |
| Картофельное пюре | 120 | 2,9 | 3,3 | 17,9 | 113 | 10,40 | 520 |
| Кисель из яблок | 180 | 0,3 | 0,0 | 16,1 | 66 | 0,10 | 642 |
| Хлеб  | 70 | 5,0 | 0,8 | 24,8 | 126 | 0,0 |  |
| **Всего:** | **730** | 32,2 | 18,4 | 76,4 | 600 | 13 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожок, печенный из сдобного теста с повидлом | 100 | 2,7 | 2,4 | 23,4 | 126 | 0,0 | 294 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 15,6 | 63 | 0,0 | 685 |
| Всего | **280** | 8 | 9 | 32 | 240 |  |  |
| Итого  | **1465** | **53** | **50** | **179** | **1380** | **16** |  |

Неделя 4

День\_\_\_16\_\_\_

Возрастная категория 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищиНаим.блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энер-ая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Номер рецептуры |
| **Завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** | **С** |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 5,3 | 7,5 | 16,5 | 155 | 0,67 | 160 |
| Бутерброд с сыром | 30 | 2,1 | 6,3 | 7,3 | 94 | 0,0 | 3 |
| Чай с сахаром | 170 | 0,1 | 0,0 | 15,6 | 63 | 0,0 | 685 |
| **II Завтрак**Фрукты в ассортименте  | 100 | 1,8 | 0,1 | 21,0 | 92 | 30,0 |  |
| **Всего:** | **480** | 9,3 | 13,9 | 60,4 | 404 | 30,67 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Икра овощная | 60 | 0,5 | 3,0 | 1,6 | 36 | 3 | 79 |
| Суп-пюре из картофеля с гренками | 200/10 | 4,2 | 3,7 | 22,8 | 141 | 1,17 | 171 |
| Пельмени из говядины отварные с маслом | 120/5 | 12,3 | 14,1 | 24,3 | 273 | 0,0 | 664 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,0 | 18,0 | 72 | 0,20 | 639 |
| Хлеб  | 35 | 2,6 | 0,4 | 12,4 | 64 | 0,0 |  |
| **Всего:** | **610** | 29,6 | 21,2 | 79,8 | 589 | 16,37 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,0 | 300 |
| Салат из картофеля с зеленым горошком | 60 | 1,2 | 3,1 | 5,9 | 56,5 | 9,4 | 26 |
| Хлеб  | 30 | 2,3 | 0,3 | 10,9 | 56 | 0,0 |  |
| Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0,0 | 15,6 | 63 | 0,0 | 686 |
| Всего | **310** | 8,7 | 8 | 32,7 | 238,5 | 94 |  |
| Итого  | **1400** | **47,6** | **43,1** | **172,9** | **1231,5** | **141** |  |

Неделя 4

День\_\_\_17\_\_

Возрастная категория 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищиНаим.блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энер-ая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Номер рецептуры |
| **Завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** | **С** |  |
| Каша «Геркулесовая» жидкая | 180 | 8,5 | 8,2 | 22,8 | 199 | 0,46 | 311 |
| Бутерброд с повидлом | 20/20 | 0,8 | 0,2 | 29,8 | 124 | 0,48 | 2 |
| Какао с молоком | 170 | 4,8 | 4,2 | 15,4 | 119 | 0,78 | 693 |
| Хлеб  | 15 | 1,3 | 0,2 | 5,7 | 30 | 0,0 |  |
| **II Завтрак**Сок в ассортименте | 130 | 0,5 | 0,0 | 21,5 | 88 | 2,56 |  |
| **Всего:** | **535** | 15,2 | 12,8 | 67,2 | 445 | 1,7 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Нарезка из свежих помидоров с маслом | 40 | 0,6 | 3,1 | 2,3 | 40 | 15,0 | 15/1 |
| Суп по -домашнему с мясом и сметаной | 180/15/5 | 4,6 | 5,8 | 7,6 | 101 | 3,45 | 743 |
| Шницель из говядины | 50 | 10,8 | 8,2 | 5,9 | 155 | 0,02 | 451 |
| Овощи, тушенные в соусе томатном | 130 | 2,6 | 3,9 | 14,2 | 102 | 8,80 | 19/2 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,2 | 0,2 | 15,5 | 65 | 12,40 | 631 |
| Хлеб  | 70 | 5,0 | 0,8 | 24,8 | 126 | 0,0 |  |
| **Всего:** | **670** | 24 | 22 | 70 | 589 | 40 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка царская | 100 |  |  |  |  |  | 19/3 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 15,6 | 63 | 0,0 | 685 |
| Всего | **280** | 17 | 11 | 25 | 270 | 1 |  |
| Итого  | **1485** | **57** | **46** | **184** | **1392** | **45** |  |

Неделя 4

День\_\_\_18\_\_\_

Возрастная категория 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищиНаим.блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энер-ая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Номер рецептуры |
| **Завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** | **С** |  |
| Каша рисовая жидкая | 180 | 7,0 | 7,2 | 28,0 | 205 | 1,00 | 311 |
| Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,1 | 4,2 | 8,9 | 82 | 0,11 | 3 |
| Чай с апельсином «Солнышко» | 150/20 | 0,2 | 0,0 | 11,8 | 48 | 1,1 | 19/4 |
| Хлеб  | 20 | 1,6 | 0,2 | 7,6 | 39 | 0,0 |  |
| **II Завтрак**Кисломолочный напиток ассортименте | 120 | 4,7 | 4,0 | 8,0 | 87 | 1,0 | 698 |
| **Всего:** | **520** | 8,8 | 9,1 | 65,7 | 380 | 3,7 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Нарезка из свежих огурцов с маслом | 40 | 0,6 | 3,0 | 2,3 | 39 | 15,00 | 10 |
| Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной | 200/10/5 | 4,7 | 4,0 | 7,8 | 86 | 18,47 | 142 |
| Гуляш | 80 | 10,5 | 9,5 | 2,9 | 139 | 0,15 | 437 |
| Макаронные изделия отварные с подгарнировкой | 100/20 | 4,7 | 4,8 | 42,1 | 230 | 1,5 | 516 |
| Кисель | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,5 | 70 | 0,0 | 233 |
| Хлеб  | 35 | 2,6 | 0,4 | 12,4 | 64 | 0,0 |  |
| **Всего:** | **670** | 23 | 22 | 85 | 628 | 35 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кулебяка с рыбой | 100 | 10,5 | 4,1 | 35,0 | 219 | 0,51 | 742 |
| Сок | 180 | 0,6 | 0,0 | 11,0 | 46 | 2,70 |  |
| Всего | **280** | 11 | 4 | 46 | 265 | 3 |  |
| Итого  | **1470** | **48** | **39** | **205** | **1360** | **43** |  |

Неделя 4

День\_\_\_19\_\_\_

Возрастная категория 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищиНаим.блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энер-ая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Номер рецептуры |
| **Завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** | **С** |  |
| Суп молочный с крупой | 180 | 8,6 | 11,1 | 17,5 | 204 | 1,09 | 161 |
| Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,6 | 3,5 | 9,9 | 78 | 0,00 | 1 |
| Кофейный напиток | 180 | 4,4 | 4,1 | 17,5 | 125 | 0,80 | 253 |
| **II Завтрак**Кисломолочный напиток | 120 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 75 | 1,08 | 698 |
| **Всего:** | **505** | 15,1 | 21,5 | 42,3 | 423,1 | 1,9 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат Витаминный | 60 | 0,7 | 3,0 | 5,5 | 52 | 9,30 | 21/2 |
| Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной | 200/10/5 | 5,9 | 5,2 | 16,3 | 136 | 3,20 | 129 |
| Шницель рыбный натуральный | 60 | 10,3 | 9,6 | 6,5 | 154 | 0,60 | 331 |
| Картофель отварной с маслом | 100 | 2,9 | 3,3 | 21,8 | 131 | 6,00 | 203 |
| Компот из кураги | 180 | 0,8 | 0,0 | 17,3 | 72 | 11,00 | 639 |
| Хлеб  | 45 | 3,2 | 0,6 | 15,7 | 81 | 0,0 |  |
| **Всего:** | **660** |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи с повидлом | 130 | 1,8 | 1,4 | 19,1 | 96 | 0,0 | 431 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,6 | 0,0 | 11,0 | 46 | 2,70 | 685 |
| Всего | **310** | 8 | 5 | 48 | 268 | 8 |  |
| Итого  | **1475** | **47** | **48** | **195** | **1404** | **42** |  |

Неделя 4

День\_\_\_20\_\_\_

Возрастная категория 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищиНаим.блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энер-ая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Номер рецептуры |
| **Завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** | **С** |  |
| Каша манная жидкая | 150 |  |  |  |  |  | 311 |
| Бутерброд с повидлом | 20/20 | 0,8 | 0,2 | 29,8 | 124 | 0,48 | 2 |
| Молоко питьевое кипяченое | 150 | 5,4 | 6,4 | 8,8 | 114 | 1,0 | 260 |
| **II Завтрак**Сок в ассортименте | 130 | 0,1 | 0,0 | 23,0 | 92 | 2,0 |  |
| **Всего:** | **470** | 7 | 17 | 66 | 450 | 1 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат с кукурузой и огурцом | 40 | 1,9 | 3,9 | 13,4 | 96 | 3,82 | 73 |
| Суп картофельный с крупой гречневой с мясом | 200/10 | 4,1 | 4,2 | 14,8 | 113 | 3,90 | 138 |
| Котлета из говядины | 50 | 10,8 | 8,2 | 5,9 | 155 | 0,02 | 534 |
| Капуста тушенная | 110 | 3,5 | 4,8 | 11,7 | 91 | 27,53 | 451 |
| Кисель из яблок | 180 | 0,3 | 0,0 | 16,1 | 66 | 0,10 | 642 |
| Хлеб  | 55 | 3,8 | 0,7 | 19,1 | 97 | 0,0 |  |
| **Всего:** | **645** | 24 | 22 | 81 | 619 | 35 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком | 100/20 | 4,1 | 4,2 | 14,8 | 113 | 3,90 | 135 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 15,6 | 63 | 0,0 | 685 |
| Всего | **300** | 42 | 51 | 201 | 1432 | 40 |  |
| Итого  | **1415** |  |  |  |  |  |  |

**Итог двадцатидневного меню возрастной категории 3-7 лет.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая** **ценность (ккал)**  | **Витамин С** |
|  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| **День 1** | **40,6** | **39,7** | **213,6** | **1373** | **12,44** |
| **День 2** | **45** | **46** | **195** | **1372** | **55** |
| **День 3** | **56** | **53** | **161** | **1343** | **14** |
| **День 4** | **43** | **40** | **204** | **1348** | **26** |
| **День 5** | **53** | **46** | **185** | **1360** | **19** |
| **День 6** | **43** | **39** | **212** | **1385** | **25** |
| **День 7** | **43** | **53** | **165** | **1305** | **29** |
| **День 8** | **47** | **39** | **203** | **1347** | **22** |
| **День 9** | **48** | **51** | **181** | **1379** | **43** |
| **День 10** | **54** | **52** | **167** | **1337** | **67** |
| **День 11** | **48** | **42** | **198** | **1360** | **44** |
| **День 12** | **56** | **45** | **185** | **1369** | **65** |
| **День 13** | **48** | **45** | **194** | **1371** | **45** |
| **День 14** | **38** | **40** | **195** | **1293** | **38** |
| **День 15** | **53** | **50** | **179** | **1380** | **16** |
| **День 16** | **47,6** | **43,1** | **172,9** | **1231,5** | **141** |
| **День 17** | **57** | **46** | **184** | **1392** | **45** |
| **День 18** | **48** | **39** | **205** | **1360** | **43** |
| **День 19** | **47** | **48** | **195** | **1404** | **42** |
| **День 20** | **42** | **51** | **201** | **1432** | **40** |
| **Итого за весь период** | **957,2** | **907,8** | **3795,5** | **27141,5** | **831,44** |
| **Среднее значение за период** | **47,86** | **45,39** | **189,775** | **1357,075** | **41,572** |