|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг.цен.(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1** |  | **3-7лет** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 250 | 6,21 | 5,28 | 27,9 | 184,0 | -- | №160 |
|  | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | №392 |
|  | Печенье | 30 | 1,6 | 4,8 | 12,6 | 98,6 | -- | №34 |
|  |  |  | 7,87 | 10,1 | 50,49 | 322,6 | 0,03 |  |
| Завтрак2  | Сок фруктовый | 160 | 0,9 | -- | 18,18 | 76,0 | 3,6 | №399 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп рисовый | 250 | 2,34 | 2,82 | 16,71 | 101,0 | 12,0 | №98 |
|  | Биточки рыбные | 70 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173,0 | --- | №255 |
|  | Картофель отв. с маслом | 130 | 4,5 | 5,84 | 1,98 | 198,0 | 20,96 | №128 |
|  | Салат (капуста свеж.,) | 60 | 1,1 | 1,06 | 3,43 | 28,0 | 49,5 | №11 |
|  | Компот из с/фр. | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0,4 | №376 |
|  | Хлеб | 60 | 4,95 | 0,9 | 25,05 | 130,5 | -- | №1 |
|  |  |  | 25,25 | 19,44 | 86,57 | 743,5 | 82,86 |  |
| Уплотнённый полдник | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63,0 | -- | №213 |
|  | Венегрет овощной | 180 | 0,81 | 3,7 | 5,06 | 54,96 | 6,15 | №45 |
|  | Коф.напиток с молоком/Хлеб | 180/30 | 2,85 /3,19 | 2,41 /0,49 | 14,36 /20,43 | 91,0 /77,7 | 1,17/-- | №395 /№1 |
|  |  |  | 6,85 | 6,6 | 39,85 | 223,66 | 7,32 |  |
| Итого за первый день |  |  | 40,87 | 36,14 | 195,09 | 1365,76 | 93,81 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг.цен.(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1** |  | **1-3года** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 200 | 4,67 | 4,86 | 20,94 | 146,0 | -- | №160 |  |  |  |
| Чай с сахаром | 150/10 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 0,02 | №392 |
|  | Печенье | 25 | 1,0 | 3,0 | 6,0 | 49,32 | -- | №34 |
|  |  |  | 5,71 | 7,87 | 33,93 | 223,32 | 0,02 |  |
| Завтрак2  | Сок фруктовый | 150 | 0,75 | -- | 15,15 | 64,0 | 3,0 | №399 |
| Обед | Суп рисовый | 200 | 1,4 | 1,69 | 9,98 | 61,0 | 7,2 | №98 |
|  | Биточки рыбные | 60 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132,0 | --- | №255 |
|  | Картофель отв. с маслом | 120 | 3,33 | 3,2 | 1,48 | 132,0 | 15,65 | №128 |
|  | Салат (капуста свеж) | 50 | 0,83 | 8,38 | 2,83 | 23,3 | 41,6 | №11 |
|  | Компот из с/фр. | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | №376 |
|  | Хлеб | 50 | 4,13 | 0,75 | 20,88 | 108,75 | -- | №1 |
|  |  |  | 19,95 | 20,78 | 64,96 | 541,8 | 64,75 |  |
| Уплотнённый полдник | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63,0 | -- | №213 |
|  | Венегрет овощной | 150 | 0,54 | 2,47 | 3,37 | 36,72 | 4,2 | №45 |
|  | Коф. напиток с молоком /Хлеб | 150/25 | 2,34/ 2,95 | 2,0/ 0,4 | 10,63/ 20,25 | 70,0/ 64,75 | 0,98/-- | №395/ №1 |
|  |  |  | 5,83 | 9,47 | 34,53 | 234,47 | 5,18 |  |
| Итого за первый день |  |  | 32,24 | 38,12 | 148,57 | 1063,59 | 72,95 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 2** |  | **3-7лет** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Макароны отв с масл и сахаром | 140 | 5,50 | 4,57 | 26,44 | 168,0 | -- | №301 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41,0 | 2,83 | №393 |
|  | Бутерброд с сыром | 35/11 | 6,45 | 7,27 | 17,77 | 162,25 | 0,1 | №3 |
|  |  |  | 12,07 | 11,86 | 54,41 | 371,25 | 2,93 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак2  | Яблоки свежие | 65 | 0,26 | 0,26 | 6,37 | 28,6 | 6,5 | №386 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Борщ из св.капусты с карт. | 250 | 1,81 | 4,91 | 12,74 | 102,5 | 10,28 | №57 |
|  | Котлета мясная | 70 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173,0 | -- | №282 |
|  | Каша перловая с маслом | 130 | 3,64 | 5,37 | 36,67 | 210,0 | -- | №316 |
|  | Кисель | 200 | 0,08 | -- | 22,26 | 89,4 | 0,07 | №383 |
|  | Хлеб | 60 | 4,95 | 0,9 | 25,05 | 130,5 | -- | №1 |
|  |  |  | 22,4 | 19,98 | 108,36 | 705,4 | 10,35 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уплотнённый полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка молочная | 80 | 7,42 | 1,58 | 41,7 | 211,0 | 0,2 | №479 |
|  | Кефир | 150 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90,0 | 1,26 | №401 |
|  |  |  | 12,64 | 6,08 | 48,9 | 301,0 | 1,46 |  |
| Итого за второй день |  |  | 47,37 | 38,18 | 218,04 | 1406,25 | 21,24 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. цен.(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 2** |  | **1-3 года** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Макароны отв с масл и сахаром | 120 | 3,67 | 3,01 | 17,63 | 112,0 | -- | №301 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29,0 | 1,42 | №393 |
|  | Бутерброд с сыром | 25/10 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | 0,06 | №3 |
|  |  |  | 6,55 | 7,51 | 35,71 | 241,3 | 1,48 |  |
| Завтрак2  | Яблоки свежие | 55 | 0,22 | 0,22 | 5,39 | 24,2 | 5,5 | №386 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Борщ из св.капусты с карт. | 200 | 1,04 | 2,94 | 7,32 | 60,0 | 6,17 | №57 |
|  | Котлета мясная | 60 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132,0 | -- | №282 |
|  | Каша перловая с маслом | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,45 | 140,0 | -- | №316 |
|  | Кисель | 180 | 0,06 | -- | 16,69 | 67,05 | 0,05 | №383 |
|  | Хлеб | 50 | 4,13 | 0,75 | 20,88 | 108,75 | -- | №1 |
|  |  |  | 16,59 | 14,01 | 78,31 | 507,8 | 6,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уплотнённый полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка молочная | 60 | 4,64 | 0,99 | 26,11 | 132,0 | 0,13 | №479 |
|  | Кефир | 140 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 75,0 | 1,05 | №401 |
|  |  |  | 8,99 | 4,74 | 32,11 | 207,0 | 1,18 |  |
| Итого за второй день |  |  | 32,35 | 26,48 | 151,52 | 980,3 | 14,38 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг.цен.(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 3** |  | **3-7лет** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 250 | 5,67 | 5,28 | 32,55 | 200,0 | 0,02 | №164 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | №392 |
|  | Бутерброд с повидлом | 35/20 | 2,94 | 4,64 | 16,38 | 184,0 | --- | №2 |
|  |  |  | 8,67 | 9,94 | 58,92 | 424,0 | 0,05 |  |
| Завтрак2  | Йогурт | 150 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92,0 | 0,54 | №401 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картоф.с клёцками | 250 | 2,06 | 3,1 | 12,57 | 86,5 | 5,75 | №91 |
|  | Макаронник с мясом | 160 | 17,93 | 11,73 | 33,34 | 311,0 | 0,39 | №309 |
|  | Компот из свеж. плодов | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 | №372 |
|  | Хлеб | 60 | 4,95 | 0,9 | 25,05 | 130,5 | --- | №1 |
|  |  |  | 25,1 | 15,89 | 94,84 | 625,6 | 7,86 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уплотнённый полдник | ½ яйцо отварное | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 31,5 | --- | №213 |
|  | Рагу овощное | 170 | 2,29 | 11,0 | 14,44 | 166,0 | 8,67 | №137 |
|  | Какао с молоком/ Хлеб | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82  | 107,0 | 1,43 | №371 |
|  | Хлеб | 30 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 77,7 | --- | №1 |
|  |  |  | 11,69 | 16,98 | 50,83 | 382,2 | 10,1 |  |
| Итого за третий день |  |  | 50,68 | 47,31 | 212,15 | 1523,8 | 18,55 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. цен.(ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 3** |  | **1-3 года** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 200 | 4,27 | 4,86 | 24,48 | 159,0 | --- | №164 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 0,02 | №392 |
|  | Бутерброд с повидлом | 25/20 | 2,03 | 3,21 | 11,34 | 127,0 | 0,08 | №2 |
|  |  |  | 6,34 | 8,08 | 42,81 | 314,0 | 0,1 |  |
| Завтрак2  | Йогурт | 140 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,0 | 0,45 | №401 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картоф.с клёцками | 200 | 1,65 | 2,48 | 10,06 | 69,2 | 4,6 | №91 |
|  | Макаронник с мясом | 120 | 13,65 | 8,75 | 25,04 | 234,0 | 0,31 | №309 |
|  | Компот из св.плодов | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 | №372 |
|  | Хлеб | 50 | 4,13 | 0,75 | 20,88 | 108,75 | --- | №1 |
|  |  |  | 19,55 | 12,1 | 73,89 | 485,15 | 6,2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уплотнённый полдник | ½ яйцо отварное | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 31,5 | --- | №213 |
|  | Рагу овощное | 150 | 1,86 | 9,21 | 11,14 | 135,0 | 7,79 | №137 |
|  | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,0 | 1,2 | №371 |
|  | Хлеб | 25 | 2,95 | 0,4 | 20,25 | 64,75 | --- | №1 |
|  |  |  | 13,5 | 14,63 | 44,49 | 320,25 | 8,99 |  |
| Итого за третий день |  |  | 43,74 | 38,56 | 167,49 | 1195,4 | 15,74 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. цен.(ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 4** |  | **3-7лет** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 250 | 6,76 | 10,41 | 25,86 | 224,94 | 0,9 | №311 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41,0 | 2,83 | №393 |
|  | Бутерброд с маслом | 35/5 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170,0 | -- | №8 |
|  |  |  | 9,94 | 19,86 | 54,33 | 435,94 | 3,73 |  |
| Завтрак2  | Яблоки свежие | 65 | 0,26 | 0,26 | 6,37 | 28,6 | 6,5 | №386 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Щи из св капусты | 250 | 1,74 | 4,88 | 9,21 | 85,0 | 18,45 | №67 |
|  | Тефтели мясо-крупяные | 110 | 22,02 | 6,79 | 19,95 | 259,0 | 18,5 | №275 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,0 | --- | №313 |
|  | Компот из с/фр | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0,4 | №376 |
|  | Хлеб | 60 | 4,95 | 0,9 | 25,05 | 130,5 | --- | №1 |
|  |  |  | 37,74 | 18,68 | 120,61 | 830,5 | 37,35 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уплотнённый полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сырники с маслом и сахаром | 140 | 23,5 | 11,3 | 37,2 | 410,0 | --- | №231 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,0 | 1,2 | №394 |
|  |  |  | 26,17 | 13,64 | 51,51 | 499,0 | 1,2 |  |
| Итого за четвертый день |  |  | 74,11 | 52,44 | 232,82 | 1794,04 | 48,78 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. цен.(ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 4** |  | **1-3 года** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 200 | 5,07 | 7,81 | 19,4 | 168,7 | 0,68 | №311 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 0,02 | №392 |
|  | Бутерброд с маслом | 30/5 | 1,71 | 5,28 | 10,23 | 95,2 | -- | №8 |
|  |  |  | 6,82 | 13,1 | 36,62 | 291,9 | 0,7 |  |
| Завтрак2  | Яблоки свежие | 55 | 0,22 | 0,22 | 5,39 | 24,2 | 5,5 | №386 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Щи из св капусты | 200 | 1,04 | 2,93 | 5,09 | 35,0 | 11,07 | №67 |
|  | Тефтели мясо-крупяные | 90 | 18,35 | 4,7 | 16,32 | 180,0 | 6,4 | №275 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,0 | --- | №313 |
|  | Компот из с/фр | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | №376 |
|  | Хлеб | 50 | 4,13 | 0,75 | 20,88 | 108,75 | -- | №1 |
|  |  |  | 29,58 | 12,46 | 88,87 | 570,5 | 17,77 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уплотнённый полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сырники с маслом и сахаром | 125 | 21,4 | 10,5 | 34,0 | 325,0 | -- | №231 |
|  | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77,0 | 1,19 | №394 |
|  |  |  | 24,05 | 12,83 | 45,31 | 402,0 | 1,19 |  |
| Итого за четвертый день |  |  | 60,67 | 38,61 | 176,19 | 1288,6 | 25,16 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. цен.(ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 5** |  | **3-7лет** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша манная молочная | 250 | 4,52 | 4,07 | 30,57 | 177,0 | --- | №162 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,0 | 2,83 | №393 |
|  | Бутерброд с сыром | 35/11 | 6,45 | 7,27 | 17,77 | 162,25 | 0,1 | №3 |
|  |  |  | 11,09 | 11,36 | 58,54 | 380,25 | 2,93 |  |
| Завтрак2 | Сок фруктовый | 160 | 0,9 | --- | 18,18 | 76,0 | 3,6 | №399 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп гороховый с сухариками | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135,0 | 5,81 | №81 |
|  | Ленивые голубцы с соусом | 200 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219,0 | 20,03 | №298 |
|  | Компот из св.плодов | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 | №372 |
|  | Хлеб | 60 | 4,95 | 0,9 | 25,05 | 130,5 | --- | №1 |
|  |  |  | 24,72 | 15,37 | 85,51 | 582,1 | 27,56 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уплотнённый полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка со св плодами | 200 | 5,5 | 5,78 | 44,67 | 253,0 | 0,59 | №204 |
|  | Коф.напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 1,17 | №395 |
|  |  |  | 8,35 | 8,19 | 59,03 | 344,0 | 1,76 |  |
| Итого за пятый день |  |  | 45,06 | 34,92 | 221,26 | 1382,35 | 35,85 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. цен.(ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 5** |  | **1-3 года** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша манная молочная | 200 | 3,40 | 3,96 | 22,94 | 141,0 | --- | №162 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29,0 | 1,42 | №393 |
|  | Бутерброд с сыром | 25/10 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | 0,06 | №3 |
|  |  |  | 6,28 | 8,46 | 41,02 | 270,3 | 1,48 |  |
| Завтрак2 | Сок фруктовый | 150 | 0,75 | --- | 15,15 | 64,0 | 3,0 | №399 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп гороховый с сухариками | 200 | 3,29 | 3,07 | 9,79 | 81,0 | 3,48 | №81 |
|  | Ленивые голубцы с соусом | 150 | 10,61 | 6,81 | 15,09 | 164,0 | 15,03 | №298 |
|  | Компот из св.плодов | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 | №372 |
|  | Хлеб | 50 | 4,13 | 0,75 | 20,88 | 108,75 | --- | №1 |
|  |  |  | 18,15 | 10,75 | 63,67 | 426,95 | 19,8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уплотнённый полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка со св плодами | 150 | 3,95 | 4,17 | 33,15 | 186,0 | 0,44 | №204 |
|  | Коф напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70,0 | 0,98 | №395 |
|  |  |  | 6,29 | 6,17 | 43,78 | 256,0 | 1,42 |  |
| Итого за пятый день |  |  | 31,47 | 25,38 | 163,62 | 1017,25 | 25,7 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. цен.(ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 6** |  | **3-7лет** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Вермишель молочная | 250 | 7,18 | 6,5 | 23,54 | 181,0 | 1,13 | №94 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | №392 |
|  | Вафли | 30 | 0,64 | 0,56 | 16,02 | 55,0 | --- | №34 |
|  |  |  | 7,88 | 7,08 | 49,55 | 276,0 | 1,16 |  |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 160 | 0,9 | --- | 18,18 | 76,0 | 3,6 | №399 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп «Крестьянский» | 250 | 2,31 | 7,73 | 15,42 | 140,58 | 18,4 | №85 |
|  | Тефтели рыбные | 110 | 27,12 | 7,78 | 6,45 | 206,5 | 0,05 | №104 |
|  | Пюре картофельное | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,72 | 119,0 | 15,74 | №321 |
|  | Салат | 60 | 1,1 | 1,06 | 3,43 | 28,0 | 49,5 | №11 |
|  | Компот из с/фр | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0,4 | №376 |
|  | Хлеб | 60 | 4,95 | 0,9 | 25,05 | 130,5 | --- | №1 |
|  |  |  | 38,57 | 21,65 | 95,83 | 737,58 | 84,09 |  |
| Уплотнённый полдник | Омлет | 95 | 9,28 | 18,03 | 1,86 | 193,0 | 0,18 | №215 |
|  | Икра кабачковая | 80 | 0,45 | 2,47 | 1,88 | 31,64 | 8,1 | №11 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 1,43 | №397 |
|  | Хлеб | 30 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 77,7 | --- | №1 |
|  |  |  | 16,59 | 24,18 | 39,99 | 409,34 | 9,71 |  |
| Итого за шестой день |  |  | 63,94 | 52,91 | 203,55 | 1498,92 | 98,56 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. цен.(ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 6** |  | **1-3года** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Вермишель молочная | 200 | 4,3 | 3,5 | 14,12 | 108,0 |  | №94 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 0,02 | №392 |
|  | Вафли | 25 | 0,32 | 0,28 | 8,01 | 35,0 | --- | №34 |
|  |  |  | 4,66 | 3,79 | 29,12 | 171,0 | 0,02 |  |
| Завтрак2 | Сок фруктовый | 150 | 0,75 | --- | 15,15 | 64,0 | 3,0 | №399 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп «Крестьянский» | 200 | 1,38 | 4,64 | 9,25 | 84,35 | 11,0 | №85 |
|  | Тефтели рыбные | 90 | 16,27 | 4,67 | 3,87 | 123,9 | 0,03 | №104 |
|  | Пюре картофельное | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,36 | 109,8 | 14,53 | №321 |
|  | Салат | 50 | 0,83 | 8,38 | 2,83 | 23,3 | 41,6 | №11 |
|  | Компот из с/фр | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | №376 |
|  | Хлеб | 50 | 4,13 | 0,75 | 20,88 | 108,75 | --- | №1 |
|  |  |  | 25,39 | 22,3 | 74,01 | 534,85 | 67,46 |  |
| Уплотнённый полдник | Омлет | 85 | 7,52 | 13,46 | 1,57 | 157,0 | 0,15 | №215 |
|  | Икра кабачковая | 70 | 0,39 | 2,16 | 1,65 | 27,7 | 7,09 | №11 |
|  | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,0 | 1,2 | №397 |
|  | Хлеб | 25 | 2,95 | 0,4 | 20,25 | 64,75 | --- | №1 |
|  |  |  | 14,01 | 18,74 | 36,43 | 338,45 | 8,44 |  |
| Итого за шестой день |  |  | 44,81 | 44,83 | 154,71 | 1108,3 | 78,92 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. цен.(ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 7** |  | **3-7 лет** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша гречневая с масл и сахаром | 140 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,0 | --- | №314 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41,0 | 2,83 | №393 |
|  | Бутерброд с сыром | 35/11 | 6,45 | 7,27 | 17,77 | 162,25 | 0,1 | №3 |
|  |  |  | 15,16 | 13,38 | 66,61 | 446,25 | 2,93 |  |
| Завтрак2 | Яблоки свежие | 65 | 0,26 | 0,26 | 6,37 | 28,6 | 6,5 | №386 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Свекольник | 250 | 1,92 | 6,33 | 10,05 | 104,12 | 12,35 | №235 |
|  | Жаркое «по-домашнему» | 175 | 21,42 | 5,49 | 19,04 | 211,03 | 7,47 | №276 |
|  | Салат из капусты | 60 | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 19,47 | №20 |
|  | Компот из св. плодов | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 | №372 |
|  | Хлеб | 60 | 4,95 | 0,9 | 25,05 | 130,5 | --- | №1 |
|  |  |  | 29,29 | 16,52 | 83,43 | 595,69 | 41,01 |  |
| Уплотнённый полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирожки с повидлом | 80 | 5,4 | 22,0 | 50,0 | 265,0 | --- | №3 |
|  | Кефир | 150 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90,0 | 1,26 | №401 |
|  |  |  | 10,62 | 26,5 | 57,2 | 355,0 | 1,26 |  |
| Итого за седьмой день |  |  | 55,33 | 56,66 | 213,61 | 1425,54 | 51,7 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. цен.(ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 7** |  | **1-3 года** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша гречневая с масл и сахаром | 120 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,0 | --- | №314 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29,0 | 1,42 | №393 |
|  | Бутерброд с сыром | 25/10 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | 0,06 | №3 |
|  |  |  | 8,61 | 8,56 | 43,84 | 291,3 | 1,48 |  |
| Завтрак2 | Яблоки свежие | 55 | 0,22 | 0,22 | 5,39 | 24,2 | 5,5 | №386 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Свекольник | 200 | 1,15 | 3,8 | 7,47 | 62,49 | 7,41 | №235 |
|  | Жаркое «по-домашнему» | 155 | 18,97 | 4,86 | 16,86 | 186,91 | 6,61 | №276 |
|  | Салат из капусты | 40 | 0,56 | 2,43 | 3,6 | 34,96 | 12,98 | №20 |
|  | Компот из св плодов | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 | №372 |
|  | Хлеб | 50 | 4,13 | 0,75 | 20,88 | 108,75 | - | №1 |
|  |  |  | 24,93 | 11,96 | 66,72 | 466,31 | 28,29 |  |
| Уплотнённый полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пирожки с повидлом | 60 | 3,2 | 1,2 | 30,0 | 240,0 | --- | №3 |
|  | Кефир | 140 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 75,0 | 1,05 | №401 |
|  |  |  | 7,55 | 4,95 | 36,0 | 315,0 | 1,05 |  |
| Итого за седьмой день |  |  | 41,31 | 25,69 | 151,95 | 1096,81 | 36,32 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. цен.(ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 8** |  | **3-7 лет** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 250 | 3,09 | 4,07 | 32,09 | 177,0 | --- | №165 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | №392 |
|  | Бутерброд с маслом | 30/5 | 1,84 | 5,66 | 11,0 | 102,0 | --- | №8 |
|  |  |  | 4,99 | 9,75 | 53,08 | 319,0 | 0,03 |  |
| Завтрак2 | Йогурт | 150 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92,0 | 0,54 | №401 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный с сухариками | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135,0 | 5,81 | №86 |
|  | Биточки из гов сердца | 80 | 11,52 | 7,72 | 7,62 | 146,7 | 0,17 | №289 |
|  | Макароны отв с маслом | 130 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168,0 | --- | №317 |
|  | Кисель | 200 | 0,08 | --- | 22,26 | 89,4 | 0,07 | №383 |
|  | Хлеб | 60 | 4,95 | 0,9 | 25,05 | 130,5 | --- | №1 |
|  |  |  | 27,54 | 18,46 | 97,69 | 669,6 | 6,05 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уплотнённый полдник | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63,0 | --- | №213 |
|  | Овощи тушеные | 160 | 4,0 | 5,4 | 15,6 | 134,4 | 9,0 | №64 |
|  | Коф напит с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 1,17 | №395 |
|  | Хлеб | 30 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 77,7 | --- | №1 |
|  |  |  | 15,12 | 12,9 | 50,67 | 366,1 | 10,17 |  |
| Итого за восьмой день |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. цен.(ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 8** |  | **1-3 года** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 200 | 2,32 | 3,96 | 24,08 | 142,0 | --- | №165 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 0,02 | №392 |
|  | Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,53 | 4,72 | 9,14 | 85,0 | --- | №8 |
|  |  |  | 3,89 | 8,69 | 40,21 | 255,0 | 0,02 |  |
| Завтрак2 | Йогурт | 140 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,0 | 0,45 | №401 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный с сухариками | 200 | 3,29 | 3,07 | 9,79 | 81,0 | 3,48 | №86 |
|  | Биточки из гов. сердца | 60 | 8,64 | 5,79 | 5,71 | 110,0 | 0,13 | №289 |
|  | Макароны отв с маслом | 100 | 3,67 | 3,01 | 17,63 | 112,0 | --- | №317 |
|  | Кисель | 180 | 0,06 | --- | 16,69 | 67,05 | 0,05 | №383 |
|  | Хлеб | 50 | 4,13 | 0,75 | 20,88 | 108,75 | - | №1 |
|  |  |  | 19,79 | 12,62 | 70,7 | 478,8 | 3,66 |  |
| Уплотнённый полдник | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63,0 | --- | №213 |
|  | Овощи тушеные | 120 | 3,0 | 4,1 | 11,7 | 100,8 | 6,7 | №64 |
|  | Коф напит с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70,0 | 0,98 | №395 |
|  | Хлеб | 25 | 2,95 | 0,4 | 20,25 | 64,75 | --- | №1 |
|  |  |  | 13,37 | 11,1 | 43,86 | 298,55 | 7,68 |  |
| Итого за восьмой день |  |  | 41,4 | 36,16 | 161,07 | 1108,35 | 11,81 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. цен.(ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 9** |  | **3-7 лет** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 250 | 5,67 | 5,28 | 32,55 | 200,0 | --- | №164 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41,0 | 2,83 | №393 |
|  | Бутерброд с повидлом | 30/20 | 2,94 | 4,64 | 16,38 | 184,0 | --- | №2 |
|  |  |  | 8,73 | 9,94 | 59,13 | 425,0 | 2,83 |  |
| Завтрак2 | Яблоки свежие | 65 | 0,26 | 0,26 | 6,37 | 28,6 | 6,5 | №386 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп гречневый на к/б | 250 | 8,6 | 8,4 | 14,33 | 167,0 | 9,11 | №88 |
|  | Куры тушеные с овощами | 90 | 20,03 | 12,79 | --- | 208,9 | 1,21 | №46 |
|  | Капуста тушеная | 150 | 3,98 | 7,42 | 18,98 | 158,0 | 32,74 | №132 |
|  | Компот из с/фр | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0,4 | №376 |
|  | Хлеб | 60 | 4,95 | 0,9 | 25,05 | 130,5 | --- | №1 |
|  |  |  | 38,0 | 29,53 | 86,12 | 777,4 | 43,46 |  |
| Уплотнённый полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ленивые вареники | 155 | 21,89 | 16,03 | 22,6 | 321,0 | 0,28 | №230 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,0 | 1,2 | №394 |
|  |  |  | 24,56 | 18,37 | 36,91 | 410,0 | 1,48 |  |
| Итого за девятый день |  |  | 71,55 | 58,1 | 188,53 | 1641,0 | 54,27 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. цен.(ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 9** |  | **1-3 года** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 200 | 4,27 | 4,86 | 24,48 | 159,0 | --- | №164 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29,0 | 1,42 | №393 |
|  | Бутерброд с повидлом | 25/20 | 2,03 | 3,21 | 11,34 | 127,0 | 0,08 | №2 |
|  |  |  | 6,37 | 8,08 | 42,92 | 315,0 | 1,5 |  |
| Завтрак2 | Яблоки свежие | 55 | 0,22 | 0,22 | 5,39 | 24,2 | 5,5 | №386 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп гречневый на к/б | 200 | 5,16 | 5,04 | 8,6 | 100,0 | 5,47 | №88 |
|  | Куры тушеные с овощами | 60 | 13,35 | 8,5 | --- | 139,3 | 0,8 | №46 |
|  | Капуста тушеная | 130 | 3,13 | 5,56 | 14,38 | 120,0 | 24,99 | №132 |
|  | Компот из с/фр | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | №376 |
|  | Хлеб | 50 | 4,13 | 0,75 | 20,88 | 108,75 | - | №1 |
|  |  |  | 26,1 | 19,87 | 64,68 | 552,8 | 31,56 |  |
| Уплотнённый полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ленивые вареники | 125 | 17,13 | 15,17 | 17,71 | 276,0 | 0,23 | №230 |
|  | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77,0 | 1,19 | №394 |
|  |  |  | 19,78 | 17,5 | 29,02 | 353,0 | 1,42 |  |
| Итого за девятый день |  |  | 52,47 | 45,67 | 142,01 | 1245,0 | 39,98 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. цен.(ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 10** |  | **3-7 лет** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 250 | 6,76 | 10,41 | 25,86 | 224,94 | 0,9 | №311 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | №392 |
|  | Бутерброд с сыром | 35/10 | 6,45 | 7,27 | 17,77 | 162,25 | 0,1 | №3 |
|  |  |  | 13,27 | 17,7 | 53,62 | 427,19 | 1,03 |  |
| Завтрак2 | Сок фруктовый | 160 | 0,9 | --- | 18,18 | 76,0 | 3,6 | №399 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Щи из св капусты с картофелем | 250 | 1,74 | 4,88 | 9,21 | 85,0 | 18,45 | №67 |
|  | Плов с курицей | 180 | 19,33 | 16,19 | 33,99 | 359,0 | 0,96 | №304 |
|  | Салат | 60 | 0,45 | 3,65 | 1,42 | 40,38 | 5,7 | №13 |
|  | Компот из св.плодов | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 | №372 |
|  | Хлеб | 60 | 4,95 | 0,9 | 25,05 | 130,5 | --- | №1 |
|  |  |  | 26,63 | 25,78 | 93,55 | 712,48 | 26,83 |  |
| Уплотнённый полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная вязкая | 200 | 5,67 | 6,4 | 32,51 | 200,0 | --- | №182 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 1,43 | №397 |
|  |  |  | 9,34 | 9,59 | 48,33 | 307,0 | 1,43 |  |
| Итого за десятый день |  |  | 50,14 | 53,07 | 213,68 | 1522,67 | 32,89 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. цен.(ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 10** |  | **1-3 года** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 200 | 5,07 | 7,81 | 19,4 | 168,7 | 0,68 | №311 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 0,02 | №392 |
|  | Бутерброд с сыром | 25/10 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | 0,06 | №3 |
|  |  |  | 7,92 | 12,31 | 37,37 | 297,0 | 0,76 |  |
| Завтрак2 | Сок фруктовый | 150 | 0,75 | --- | 15,15 | 64,0 | 3,0 | №399 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Щи из св капусты с картофелем | 200 | 1,04 | 2,93 | 5,09 | 65,0 | 11,07 | №67 |
|  | Плов с курицей | 150 | 14,17 | 11,96 | 25,08 | 264,0 | 0,38 | №304 |
|  | Салат | 40 | 0,3 | 2,43 | 0,95 | 26,91 | 3,8 | №13 |
|  | Компот из св плодов | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 | №372 |
|  | Хлеб | 50 | 4,13 | 0,75 | 20,88 | 108,75 | --- | №1 |
|  |  |  | 19,76 | 18,19 | 69,91 | 537,86 | 16,54 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уплотнённый полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная вязкая | 150 | 4,25 | 4,8 | 24,38 | 150,0 | --- | №182 |
|  | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,0 | 1,2 | №397 |
|  |  |  | 7,4 | 7,52 | 37,34 | 239,0 | 1,2 |  |
| Итого за десятый день |  |  | 35,83 | 38,02 | 159,77 | 1137,86 | 21,5 |  |