|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг.цен.(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1** | **Диета №1(молочн.пр,глютен)** | **3-7лет** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша гречневая с сахаром | 140 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,0 | -- | №314 |
|  | Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | №392 |
|  |  |  | 8,65 | 6,11 | 48,63 | 283,0 | 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.  | 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 |
|  |  |  | 20,3 | 18,54 | 61,52 | 613,0 | 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 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 91,0  | 0,03 | №395  |
|  |  |  | 5,95 | 8,32 | 15,33 | 208,96 | 6,18 |  |
| Итого за первый день |  |  | 35,8 | 32,97 | 143,66 | 1180,96 | 92,67 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. ценность(ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 2** |  | **3-7лет** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша рисовая с сахаром | 140 | 3,64 | 5,37 | 36,67 | 180,0 | --- | №312 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41,0 | 2,83 | №393 |
|  |  |  | 3,76 | 5,39 | 46,87 | 221,0 | 2,83 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 гречневая отв | 130 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,0 | --- | №313 |
|  | Кисель | 200 | 0,08 | -- | 22,26 | 89,4 | 0,07 | №383 |
|  |  |  | 22,4 | 19,8 | 85,28 | 607,9 | 10,35 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уплотнённый полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная с сахаром | 140 | 3,60 | 5,27 | 36,44 | 218,0 | --- | №311 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | №392 |
|  |  |  | 3,66 | 5,29 | 46,43 | 258,0 | 0,03 |  |
| Итого за второй день |  |  | 30,08 | 30,74 | 184,9 | 1115,5 | 19,71 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 с сахаром | 140 | 3,6 | 5,27 | 36,44 | 218,0 | --- | №311 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | №392 |
|  |  |  | 3,66 | 5,29 | 46,43 | 258,0 | 0,03 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак2  | Яблоки свежие | 65 | 0,26 | 0,26 | 6,37 | 28,6 | 6,5 | №386 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,82 | 16,71 | 101,0 | 12,0 | №77 |
|  | Бефстроганов из отв мяса | 140 | 18,05 | 14,26 | 4,58 | 218,0 | 0,97 | №278 |
|  | Пюре картофельное | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,72 | 119,0 | 15,74 | №321 |
|  | Компот из свеж. плодов | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 | №372 |
|  |  |  | 23,2 | 21,4 | 62,89 | 535,6 | 30,43 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99  | 40,0 | 0,03 | №392 |
|  |  |  | 4,89 | 13,32 | 24,57 | 237,5 | 8,7 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за третий день |  |  | 32,01 | 40,27 | 140,26 | 1059,7 | 45,66 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. цен.(ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 4** |  | **3-7лет** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша рисовая с сахаром | 140 | 3,64 | 5,37 | 36,67 | 210,0 | --- | №312 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41,0 | 2,83 | №393 |
|  |  |  | 3,76 | 5,39 | 46,87 | 251,0 | 2,83 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  |  |  | 32,79 | 17,78 | 95,56 | 700,0 | 37,35 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уплотнённый полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная с сахаром | 140 | 3,6 | 5,27 | 36,44 | 218,0 | --- | №311 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | №392 |
|  |  |  | 3,66 | 5,29 | 46,43 | 258,0 | 0,03 |  |
| Итого за четвертый день |  |  | 40,47 | 28,72 | 195,23 | 1237,6 | 46,71 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. цен.(ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 5** |  | **3-7лет** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша гречневая с сахаром | 140 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 200,0 | --- | №314 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41,0 | 2,83 | №393 |
|  |  |  | 8,71 | 6,11 | 48,84 | 241,0 | 2,83 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак2 | Сок фруктовый | 160 | 0,9 | --- | 18,18 | 76,0 | 3,6 | №399 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп гороховый  | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135,0 | 5,81 | №81 |
|  | Ленивые голубцы  | 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 |
|  |  |  | 19,77 | 14,47 | 60,46 | 451,6 | 27,56 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уплотнённый полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка со св плодами | 200 | 5,5 | 5,78 | 44,67 | 253,0 | 0,59 | №204 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | №392 |
|  |  |  | 5,56 | 5,8 | 54,66 | 293,0 | 0,62 |  |
| Итого за пятый день |  |  | 34,94 | 26,38 | 182,14 | 1061,6 | 34,61 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерг. цен.(ккал | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 6** |  | **3-7лет** |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшенная с сахаром | 140 | 3,6 | 5,27 | 36,44 | 218,0 | --- | №311 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | №392 |
|  |  |  | 3,66 | 5,29 | 46,43 | 258,0 | 0,03 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  |  |  | 33,62 | 20,75 | 70,78 | 607,08 | 84,09 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уплотнённый полдник | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63,0 | --- | №213 |
|  | Икра кабачковая | 80 | 0,45 | 2,47 | 1,88 | 31,64 | 8,1 | №11 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | №392 |
|  |  |  | 5,59 | 7,09 | 12,15 | 134,64 | 8,13 |  |
|  |  |  | 43,77 | 33,13 | 147,54 | 1075,72 | 95,85 |  |
| Итого за шестой день |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 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 |
|  |  |  | 8,71 | 6,11 | 48,84 | 284,0 | 2,83 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  |  |  | 24,34 | 15,62 | 58,38 | 465,19 | 41,1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уплотнённый полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная с сахаром | 140 | 3,6 | 5,27 | 36,44 | 218,0 | --- | №311 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | №392 |
|  |  |  | 3,66 | 5,29 | 46,43 | 258,0 | 0,03 |  |
| Итого за седьмой день |  |  | 36,97 | 27,28 | 160,02 | 1035,79 | 50,46 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 с сахаром | 140 | 3,64 | 5,37 | 36,67 | 210,0 | --- | №312 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | №392 |
|  |  |  | 3,7 | 5,39 | 46,66 | 250,0 | 0,03 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак2 | Яблоки свежие | 65 | 0,26 | 0,26 | 6,37 | 28,6 | 6,5 | №386 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный  | 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 |
|  | Картофель отв | 130 | 4,5 | 5,84 | 1,98 | 198,0 | 20,96 | №128 |
|  | Кисель | 200 | 0,08 | --- | 22,26 | 89,4 | 0,07 | №383 |
|  |  |  | 21,59 | 18,83 | 48,18 | 569,1 | 27,01 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | №392 |
|  |  |  | 9,14 | 10,02 | 25,87 | 237,4 | 9,03 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за восьмой день |  |  | 34,69 | 34,5 | 127,08 | 1085,1 | 42,57 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 с сахаром | 140 | 3,6 | 5,27 | 36,44 | 218,0 | --- | №311 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41,0 | 2,83 | №393 |
|  |  |  | 3,72 | 5,29 | 46,64 | 259,0 | 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 туш. 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 |
|  |  |  | 33,05 | 28,63 | 61,07 | 646,9 | 43,46 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уплотнённый полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая с сахаром | 140 | 3,64 | 5,37 | 36,67 | 210,0 | --- | №312 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | №392 |
|  |  |  | 3,7 | 2,39 | 46,66 | 250,0 | 0,03 |  |
| Итого за девятый день |  |  | 40,73 | 36,57 | 160,74 | 1184,5 | 52,82 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 гречневая с сах | 140 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 200,0 | --- | №314 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | №392 |
|  |  |  | 8,65 | 6,11 | 48,63 | 240,0 | 0,03 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  |  |  | 21,68 | 24,88 | 68,5 | 581,98 | 26,83 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уплотнённый полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная с сахаром | 140 | 3,6 | 5,27 | 36,44 | 218,0 | --- | №312 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | №392 |
|  |  |  | 3,66 | 5,29 | 46,43 | 258,0 | 0,03 |  |
| Итого за десятый день |  |  | 34,89 | 36,28 | 181,74 | 1155,98 | 30,49 |  |