

1 ДЕНЬ

День **Понедельник**

неделя **первая**

Возрастная категория

| №ре цент уры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (нетто) | Пищевые вещества | | | Энергет. Ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|--------------------|---|----------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|----------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | Макароны отварные с маслом | 150 | 6.27 | 4.66 | 13.14 | 236.60 | 0.04 | 0.73 | 0 | 11.90 | 0.73 |
| | Макароны | 60 | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | | | | | | | | | |
| | Соль | 1 | | | | | | | | | |
| | Яйцо варёное | 47 | 5.19 | 4.6 | 0.3 | 64.20 | 0.03 | 0.18 | 0 | 22.49 | 1.10 |
| | Коф. напиток на сг. молоке | 200 | 1,80 | 1,80 | 19,92 | 47,38 | 0,01 | 0,07 | 0,20 | 63,34 | 0,14 |
| | кофейный напиток | 2,0 | | | | | | | | | |
| | сахар+сах из сг. | 7,0 | | | | | | | | | |
| | сгущенное молоко | 20,0 | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 35,0 | 2.28 | 0.10 | 15.66 | 34.95 | 0.02 | 0.04 | 0 | 28.20 | 0.27 |
| | | 10,0 | 0,06 | 8,26 | 0,08 | 74,80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ИТОГО | | 15.6 | 19.4 | 49.1 | 457.9 | 0.09 | 0.89 | 1 | 125.9 | 2.2 |
| 2-й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | Сок яблочный | 100 | - | - | 9,00 | 37,90 | - | - | 2,00 | 7,00 | 1,00 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | Суп рисовый с рыбными консервами | 250 | 9.19 | 5.20 | 27.87 | 189.23 | 0.13 | 0.12 | 16.0 | 81.70 | 1.53 |
| | Рыбные консервы | 30 | | | | | | | | | |
| | Рис | 20 | | | | | | | | | |
| | Морковь | 20 | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 10 | | | | | | | | | |
| | Вода | 200 | | | | | | | | | |
| | Соль | 1 | | | | | | | | | |
| | Блинчики со сг. молоком | 120 | 7.89 | 13.34 | 61.89 | 381.2 | 0.14 | 0.14 | 0.83 | 88.8 | 1.54 |
| | Мука | 60 | | | | | | | | | |
| | Яйцо | 1/10 | | | | | | | | | |
| | Сг.молоко для теста | | | | | | | | | | |
| | Вода | | | | | | | | | | |
| | Соль | 1 | | | | | | | | | |
| | Сгущ. молоко | 30 | 1.8 | 2.1 | 23.4 | 29.8 | 0.03 | 1.1 | 0.3 | 68.9 | 0.15 |
| | Компот из с/ф | 200 | 0,54 | - | 23,49 | 93,99 | 0,01 | 0,01 | 0 | 22,02 | 1,32 |
| | Курага | 15 | | | | | | | | | |
| | Сахар | 12 | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,90 | 107,00 | - | 0,04 | 0,03 | 10,50 | 1,00 |
| | ИТОГО: | | 21.7 | 20.9 | 161.5 | 801.2 | 0.3 | 1.4 | 17.4 | 289 | 6.45 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | |
|----------------|-----|-------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,10 | 15,16 | 20,30 | 0 | 0,02 | - | 3,50 | 0,17 |
| Сыр порционный | 30 | 7,02 | 9,50 | - | 11,30 | 0,01 | 0,09 | 0,48 | 300,30 | 0,18 |
| Молоко | 200 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,00 | 0,06 | 0,26 | 3,60 | 242,00 | 0,20 |
| ИТОГО: | | 14.7 | 16 | 24.5 | 147.6 | 0.07 | 0.37 | 4.08 | 545.8 | 0.55 |

УЖИН

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------|-------------|------------|--------------|---------------|------------|------------|-----------|-------------|------------|
| Картофельное пюре | 200 | 4,32 | 5,98 | 15,21 | 191,11 | 0,20 | 0,12 | 33,43 | 56,88 | 1,51 |
| Картофель | 200 | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 5 | | | | | | | | | |
| Молоко | 33,5 | | | | | | | | | |
| Соль | 1 | | | | | | | | | |
| Подлива из печени | 70 | 5,67 | 1,50 | 1,49 | 54,19 | 1,07 | 0,23 | 17,58 | 29,47 | 6,51 |
| Печень | 80 | | | | | | | | | |
| Морковь | 10 | | | | | | | | | |
| Лук | 15 | | | | | | | | | |
| Соль | 1 | | | | | | | | | |
| Вода | 50 | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,10 | 15,16 | 20,30 | 0 | 0,02 | - | 3,50 | 0,17 |
| Чай сладкий | 200 | 0,60 | 0,18 | 14,15 | 50,52 | - | - | - | 0,30 | - |
| Сахар | 12 | | | | | | | | | |
| Чай заварка | 0,6 | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 12.6 | 7.7 | 46.01 | 296.1 | 1.3 | 0.4 | 51 | 90.1 | 8.1 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 64.6 | 64 | 281.1 | 1702.8 | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|------------|-------------|-------------|---------------|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--|
| Лук репчатый | 7 | | | | | | | | | | |
| Салат из консервированной кукурузы | 60 | 0.97 | 2.08 | 13.20 | 84.27 | 0 | 0 | 0.80 | 2.48 | 0.06 | |
| Кукуруза | 62 | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый | 10 | | | | | | | | | | |
| Масло растительное | 4 | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 50 | 2.35 | 0.35 | 24.90 | 107.0 | 0 | 0.04 | 0.03 | 10.50 | 1.00 | |
| Компот из кураги | 200 | 0.81 | 0 | 23.52 | 44.88 | 0 | 0 | 0 | 29.34 | 2.16 | |
| Курага | 18.33 | | | | | | | | | | |
| Сахар | 15 | | | | | | | | | | |
| Вода | 200 | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 21.8 | 18.6 | 105.02 | 700.70 | 0.3 | 5.1 | 69.7 | 181.0 | 8.9 | |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--|
| Плюшка | 70 | 5,39 | 6,91 | 41,46 | 196,12 | 0,10 | 0,05 | 0,60 | 18,16 | 0,85 | |
| Мука пшенич. в.с. | 35 | | | | | | | | | | |
| Сахар песок | 9 | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 2 | | | | | | | | | | |
| Соль | 1 | | | | | | | | | | |
| Дрожжи | 0,85 | | | | | | | | | | |
| Молоко | 4 | | | | | | | | | | |
| Масло растительное | 3 | | | | | | | | | | |
| Яйцо | 1/10 | | | | | | | | | | |
| Снежок | 180 | 5,40 | 10,80 | 7,38 | 153,00 | 0,04 | 0,24 | 0,54 | 223,20 | 0,18 | |
| ИТОГО: | | 10,79 | 17,71 | 48,84 | 349,12 | 0,14 | 0,29 | 1,14 | 241,36 | 1,03 | |

УЖИН

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--|
| Лапшевник с творогом | 150 | 8.72 | 21.15 | 37.88 | 270.3 | 0.09 | 0.09 | 0.88 | 276.72 | 1.33 | |
| Лапша | 20 | | | | | | | | | | |
| Творог | 130 | | | | | | | | | | |
| Яйца | 1/5 | | | | | | | | | | |
| Сахар | 8 | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 3 | | | | | | | | | | |
| Молоко | 30 | | | | | | | | | | |
| Соль | 1 | | | | | | | | | | |
| Молочный соус | 30 | 1.8 | 0.3 | 5.3 | 40.5 | 0.03 | 0.04 | 0.9 | 35.6 | 1.1 | |
| Молоко | 30 | | | | | | | | | | |
| Сахар | 5 | | | | | | | | | | |
| Крахмал | 1 | | | | | | | | | | |
| Чай сладкий | 200 | 0.84 | 0.96 | 8.79 | 46.1 | 0.06 | 0.07 | 1.35 | 1.15 | 2.32 | |
| Чай заварка | 0.6 | | | | | | | | | | |
| Сахар | 15 | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,80 | 0,30 | 26,10 | 58,25 | 0,03 | 0,06 | | 10,00 | 0,45 | |
| ИТОГО: | | 15.1 | 22.7 | 78.1 | 415.10 | 0.21 | 0.26 | 3.1 | 323.4 | 5.2 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 63.09 | 78.2 | 330.2 | 1926 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|------------|
| Ёжики в томатно-сметанном соусе | 90/30 | 6.50 | 13.66 | 7.76 | 225.71 | 0.13 | 0.2 | 2.25 | 37.42 | 2.15 |
| Мясо | 48/50 | | | | | | | | | |
| Рис | 15/20 | | | | | | | | | |
| Масло сливочное. | 2/4 | | | | | | | | | |
| Яйцо | 1/10 | | | | | | | | | |
| Соль | 1 | | | | | | | | | |
| Томат | 3 | | | | | | | | | |
| Сметана | 15/20 | | | | | | | | | |
| Салат из варёной свеклы с м. раст. (салат из свежих овощей) | 40/50 | 1.02 | 4.19 | 11.48 | 73.60 | 0.02 | 0.02 | 6.00 | 23.30 | 0.85 |
| Свекла | 60/80 | | | | | | | | | |
| Масло растит. | 5/7 | | | | | | | | | |
| Соль | 1 | | | | | | | | | |
| Напиток лимонный с курагой | 150/180 | 0,36 | - | 13,42 | 51,08 | 0,08 | - | 8,00 | 8,30 | 0,12 |
| Сахар | 10/12 | | | | | | | | | |
| Вода | 200 | | | | | | | | | |
| Лимон | 15/20 | | | | | | | | | |
| Курага | 5/5 | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 40/50 | 2,35 | 0,35 | 24,90 | 107,00 | - | 0,04 | 0,03 | 10,50 | 1,00 |
| ИТОГО: | | 17.4 | 22.3 | 76.7 | 617.6 | 0.35 | 3.3 | 50.9 | 125.9 | 5.9 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|---------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Плюшка (ватрушка) | 50/60 | 5.39 | 6.91 | 41.46 | 196.12 | 0.10 | 0.05 | 0.60 | 18.16 | 0.85 |
| Молоко | 20/25 | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 1 | | | | | | | | | |
| Сахар | 2 | | | | | | | | | |
| Масло растительное | 1 | | | | | | | | | |
| Мука | 35/40 | | | | | | | | | |
| Дрожжи | 0,4/0,5 | | | | | | | | | |
| Яйцо в тесто | 1/20 | | | | | | | | | |
| Ряженка (кефир) | 150/180 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,00 | 0,06 | 0,26 | 3,60 | 242,00 | 0,20 |
| Фрукты свежие | 100 | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 10.9 | 13.3 | 50.8 | 312.1 | 0.16 | 0.31 | 4.20 | 260.1 | 1.05 |

УЖИН

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|------------|-------------|--------------|------------|
| Капуста тушёная с м. сливочным | 180/200 | 3.24 | 2.48 | 10.48 | 75.93 | 0.08 | 0.89 | 79.98 | 88.22 | 1.92 |
| Капуста | 240/280 | | | | | | | | | |
| Морковь | 20/25 | | | | | | | | | |
| М.сливочное | 3/5 | | | | | | | | | |
| Соль | 1 | | | | | | | | | |
| Вода | 50 | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30/40 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | 0,02 | 0,05 | - | 8,00 | 0,36 |
| Чай сладкий | 200 | 0,73 | 0,18 | 17,69 | 66,75 | 0 | 0 | 6,00 | 6,30 | 0,09 |
| Чай заварка | 0,5/0,6 | | | | | | | | | |
| Сахар | 10/12 | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 7.1 | 2.9 | 38.5 | 189.2 | 1.0 | 0.9 | 85.9 | 102.5 | 2.3 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 50.3 | 72.2 | 238.5 | 1916.9 | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | 1 | 1 | 4 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--|
| Лук репчатый | 10/10 | | | | | | | | | | |
| Соль | 1 | | | | | | | | | | |
| Мука | 3/3 | | | | | | | | | | |
| Лимонный напиток с курагой | 200 | 0,24 | - | 23,35 | 91,99 | 0,02 | 0,01 | - | 13,42 | 0,49 | |
| Сахар | 10/12 | | | | | | | | | | |
| Вода | 200 | | | | | | | | | | |
| Лимон | 15/20 | | | | | | | | | | |
| Курага | 5/5 | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,90 | 107,00 | - | 0,04 | 0,03 | 10,50 | 1,00 | |
| ИТОГО: | | 19.8 | 22.1 | 98.8 | 787.7 | 0.6 | 3.1 | 28.7 | 269.2 | 10.8 | |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--|
| Ватрушка с творогом | 70 | 4.67 | 3.71 | 12.24 | 93.20 | 0.17 | 0.09 | 0.3 | 51.86 | 7.40 | |
| Мука пшен. в.с. | 35/40 | | | | | | | | | | |
| Творог 9% | 20/25 | | | | | | | | | | |
| Сахар песок | 1/1 | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 1 | | | | | | | | | | |
| Масло растительное | 1 | | | | | | | | | | |
| Дрожжи | 0,4/0,5 | | | | | | | | | | |
| Яйцо шт. | 1/20 | | | | | | | | | | |
| Соль | 1 | | | | | | | | | | |
| Снежок | 150/180 | 5.4 | 10.8 | 7.38 | 153 | 0.04 | 0.24 | 0.54 | 223 | 2.08 | |
| ИТОГО: | | 10.0 | 7 | 14.5 | 19.6 | 0.21 | 0.3 | 0.8 | 274.8 | 9.4 | |

УЖИН

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--|
| Рыба запеченная с овощами в молочном соусе | 70/80 | 4,98 | 4,27 | 34,04 | 58,26 | 1,94 | 0,10 | 33,80 | 76,50 | 0,25 | |
| Рыба свежая | 90/100 | | | | | | | | | | |
| Морковь | 15/20 | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый | 10/10 | | | | | | | | | | |
| Масло растительное | 1/1 | | | | | | | | | | |
| Соль | 1 | | | | | | | | | | |
| Молоко | 50/60 | | | | | | | | | | |
| Рис отварной | 120/140 | 0.98 | - | 4.55 | 6.65 | - | - | - | 8.75 | 0.12 | |
| рис | 35/40 | | | | | | | | | | |
| вода | 120/130 | | | | | | | | | | |
| Чай сладкий с лимоном | 150/180 | 0,73 | 0,18 | 17,69 | 66,75 | 0 | 0 | 6,00 | 6,30 | 0,09 | |
| Чай заварка | 0,5/0,6 | | | | | | | | | | |
| Сахар | 10/12 | | | | | | | | | | |
| Лимон | 5/7 | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30/40 | 3,04 | 0,24 | 20,88 | 46,60 | 0,02 | 0,05 | - | 8,00 | 0,36 | |
| ИТОГО: | | 8.7 | 4.6 | 77.1 | 178.2 | 1.96 | 0.15 | 39.8 | 99.5 | 0.8 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 58.6 | 63.1 | 283.9 | 1890.6 | | | | | | |

Среднедневная сбалансированность

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | 1 | 1 | 4 | | | | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--|
| Яйцо | 1/2 | | | | | | | | | | |
| мясо | 48/50 | | | | | | | | | | |
| Масло растительное | 1/1 | | | | | | | | | | |
| Соль | 1 | | | | | | | | | | |
| Компот из кураги и изюма | 180/200 | 0,54 | - | 23,40 | 94,35 | 0,01 | 0,01 | - | 22,02 | 1,32 | |
| Курага | 4/5 | | | | | | | | | | |
| Изюм | 5/6 | | | | | | | | | | |
| Сахар | 10/12 | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 40/50 | 2,35 | 0,35 | 24,90 | 107,00 | - | 0,04 | 0,03 | 10,50 | 1,00 | |
| ИТОГО: | | 20.1 | 24.3 | 75.2 | 677.4 | 0.27 | 1.6 | 118.7 | 89.5 | 8.7 | |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Вафли | 30/40 | 2,24 | 1,96 | 30,07 | 239,00 | 0,02 | 0,28 | 0 | 7,00 | 0,42 |
| Апельсин | 100/110 | | | | | | | | | |
| Чай не сладкий | 180/200 | 0,60 | 0,18 | 14,16 | 50,88 | - | - | 0,36 | 0,24 | - |
| Чай заварка | 0,5/0,6 | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 2,84 | 2,14 | 44,23 | 289,88 | 0,02 | 0,28 | 0,36 | 7,24 | 0,42 |

УЖИН

| | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Каша пшеничная молочная с м/сливочным | 180/200 | 6.83 | 5.42 | 42.44 | 289.9 | 0.13 | 3.02 | 0 | 47.97 | 5.31 |
| Крупа пшеничная | 20/25 | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 3/5 | | | | | | | | | |
| молоко | 150/170 | | | | | | | | | |
| Сахар | 3/5 | | | | | | | | | |
| Соль | 1 | | | | | | | | | |
| Чай сладкий | 180/200 | 0,73 | 0,18 | 17,69 | 66,75 | 0 | 0 | 6,00 | 6,30 | 0,09 |
| Чай заварка | 0,5/0,6 | | | | | | | | | |
| Сахар | 10/12 | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30,0 | 3,80 | 0,30 | 26,10 | 58,25 | 0,03 | 0,06 | | 10,00 | 0,45 |
| ИТОГО: | | 11.3 | 5.9 | 86.2 | 414.9 | 0.16 | 3.6 | 6.0 | 64.2 | 5.8 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 71.2 | 56.2 | 272.6 | 1879.6 | | | | | |

Среднедневная сбалансированность

1 1 4

6 ДЕНЬ

| | |
|------|--------------------|
| День | Понедельник |
|------|--------------------|

| | |
|--------|---------------|
| неделя | вторая |
|--------|---------------|

| | |
|----------------------|-------------------------------|
| Возрастная категория | 1,5-3 лет/ 3-7 лет |
|----------------------|-------------------------------|

| №ре цент уры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (нетто) | Пищевые вещества | | | Энергет. Ценност ь (ккал) | Витамины мг | | | Минераль в-ва, мг | |
|--------------------|-----------------------------------|----------------------------|------------------|---|---|------------------------------------|----------------|----------------|---|----------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------------|------------|
| | Каша манная на сгущенном молоке с м/сливочным | 200 | 8.23 | 8.83 | 25.65 | 106.70 | 0.09 | 0.30 | 1.46 | 181 .73 | 0.4 |
| | Крупа манная | 18/20 | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 3/5 | | | | | | | | | |
| | Сгущённое молоко | 20/20 | | | | | | | | | |
| | Вода | 180/200 | | | | | | | | | |
| | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 180/200 | 0.73 | 0.18 | 17.69 | 66.75 | 0 | 0 | 6.00 | 6.3 0 | 0.0 |
| | Кофе растворимый порошок | 1/1,2 | | | | | | | | | |
| | | 30,0/8 | 2.10 | 2.3 | 15.16 | 20.30 | 0 | 0.02 | 0 | 3.5 0 | 0.1 |
| | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 40/10,0 | 0,06 | 8,26 | 0,08 | 74,80 | 0 | 0,00 | 0 | 0,0 0 | 0,0 |
| | ИТОГО: | | 11.1 | 19.5 | 58.5 | 468.5 | 0.09 | 0.32 | 7.46 | 191 .5 | |

2-й ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | |
|--|------------|----------------|-------------|----------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | Сок | 100/110 | 0,30 | 0 | 18,50 | 72,00 | 0,02 | 0,01 | 2,00 | 19,00 | 0,30 |
|--|------------|----------------|-------------|----------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------------|-------------------|-------------|
| | Суп-лапша на курином бульоне | 180/200 | 11.19 | 6.20 | 27.87 | 189.23 | 0.13 | 0.12 | 16.0 | 81. 70 | 1.53 |
| | Мясо кури | 20/25 | | | | | | | | | |
| | Морковь | 15/20 | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 1/1 | | | | | | | | | |
| | Соль | 1 | | | | | | | | | |
| | Макаронные изделия | 15/20 | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 10 | | | | | | | | | |
| | Плов с м/сливочным икра кабачковая | 180/200 | 5.61 | 10.83 | 25.65 | 206.70 | 0.09 | 0.30 | 35.8 9 | 55. 54 | 2.95 |
| | Рис | 35/40 | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 10/15 | | | | | | | | | |
| | Морковь | 20/25 | | | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 30/40 | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 3/5 | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 2/2 | | | | | | | | | |
| | Вода | 40/50 | | | | | | | | | |
| | Компот из кураги | 180/200 | 0,54 | - | 23,49 | 93,99 | 0,01 | 0,01 | - | 22, 02 | 1,32 |
| | Курага | 9/11 | | | | | | | | | |
| | Сахар | 10/12 | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40/50 | 2,35 | 0,35 | 24,90 | 107,00 | - | 0,04 | 0,03 | 10, 50 | 1,0 |
| | ИТОГО: | | 24.7 | 24.9 | 102.2 | 648.1 | 0.2 | 0.4 | 51.9 | 169 | 6. |

7 ДЕНЬ

День **Вторник**

неделя **вторая**

Возрастная категория **3-7 лет**

| №ре цепт уры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (нетто) | Пищевые вещества | | | Энергет. Ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|--------------------|-----------------------------------|----------------------------|------------------|---|---|--------------------------------|----------------|----|---|-------------------------|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| | Вермишель отварная с м/слив. | 150 | 6.27 | 4.66 | 13.14 | 236.60 | 0.04 | 0.73 | 0 | 11.90 | 0.73 |
| | Вермишель | 60 | | | | | | | | | |
| | М/сливочное | 5 | | | | | | | | | |
| | Соль | 1 | | | | | | | | | |
| | Сыр порционно | 30 | 8.02 | 9.0 | 0 | 11.3 | 0.01 | 0.09 | 0.48 | 300.3 | 0.18 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40.0 | 3,80 | 0,30 | 26,10 | 58,25 | 0,03 | 0,06 | | 10,00 | 0,45 |
| | | 10,0 | 0,06 | 8,26 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Кофейный напиток молочный сладкий | 200 | 3.86 | 4.12 | 19.62 | 117.67 | 0.04 | 0.18 | 1.4 | 152.16 | 0.13 |
| | Кофейный напиток | 2.0 | | | | | | | | | |
| | Сахар песок | 12 | | | | | | | | | |
| | Молоко | 140 | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 22.01 | 26.3 | 58.9 | 498.5 | 0.11 | 1.06 | 1.88 | 474.3 | 1.49 |

2-Й ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | |
|--|------------|------------|-------------|----------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | Сок | 100 | 0,90 | - | 8,40 | 38,00 | 0,04 | 0,03 | 60,00 | 34,00 | 0,30 |
|--|------------|------------|-------------|----------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 8 | Борщ на м/к бульоне | 250 | 8.37 | 6.34 | 18.57 | 157.2 | 0.1 | 1.42 | 25.34 | 42.20 | 2.01 |
| | Мясо(20%кости) | 30 | | | | | | | | | |
| | Картофель | 70 | | | | | | | | | |
| | Капуста | 50 | | | | | | | | | |
| | Свекла | 30 | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 10 | | | | | | | | | |
| | Морковь | 15 | | | | | | | | | |
| | М. сливочное | 5 | | | | | | | | | |
| | Соль | 1 | | | | | | | | | |
| | Жаркое по домашнему | 230 | 11.5 | 10.8 | 28.4 | 278.6 | 0.6 | 2.4 | 18.7 | 25.4 | 1.7 |
| | Мясо | 70 | | | | | | | | | |
| | Картофель | 210 | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 10 | | | | | | | | | |
| | Морковь | 15 | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | | | | | | | | | |
| | Соль | 1 | | | | | | | | | |
| | Салат из зелёного горошка с м.р. | 60 | 0.82 | 0.10 | 9.45 | 69.71 | 0.03 | 0.06 | 6.0 | 10.8 | 0.42 |
| | Зелёный горошек | 65 | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 10 | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 5 | | | | | | | | | |
| | Сок | 200 | 1.0 | 0 | 23.3 | 114.0 | 0.02 | 0.02 | 2.0 | 16.0 | 0.4 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,90 | 107,00 | - | 0,04 | 0,03 | 10,50 | 1,00 |

| | | | | | | | | | | |
|---------------|--|--------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|------------|
| ИТОГО: | | 24.04 | 17.5 | 104.6 | 726.5 | 0.1 | 3.9 | 52.07 | 104.6 | 5.5 |
|---------------|--|--------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|------------|

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------|-------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Булочка домашняя | 60 | 5.6 | 4.9 | 35.1 | 196.7 | 0.07 | 0.03 | 0.05 | 10.31 | 0.73 |
| Мука | 40 | | | | | | | | | |
| Яйцо | 1/10 | | | | | | | | | |
| Молоко | 20 | | | | | | | | | |
| Дрожжи | 0.8 | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 2 | | | | | | | | | |
| Масло растительное | 3 | | | | | | | | | |
| Сахар | 8 | | | | | | | | | |
| Соль | 1 | | | | | | | | | |
| Кисель | 200 | 0.01 | 0 | 24.49 | 87.93 | 0 | 0 | 0 | 3.0 | 0.36 |
| варенье | 25 | | | | | | | | | |
| Крахмал | 15 | | | | | | | | | |
| Сахар | 7 | | | | | | | | | |
| Вода | 170 | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 5.6 | 4.9 | 59.6 | 284.6 | 0.07 | 0.03 | 0.05 | 13.3 | 1.09 |

УЖИН

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| Суфле творожное с м.сливочным | 150 | 20.48 | 11.91 | 11.63 | 270.3 | 0.05 | 0.33 | 0.81 | 235.32 | 0.68 |
| Творог | | | | | | | | | | |
| Яйца | | | | | | | | | | |
| Сахар | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | | | | | | | | |
| Молоко | | | | | | | | | | |
| Молочный соус | 30 | 1.8 | 0.3 | 5.3 | 90.5 | 0.03 | 0.04 | 0.9 | 35.6 | 1.1 |
| Молоко | 30 | | | | | | | | | |
| Сахар | 5 | | | | | | | | | |
| Крахмал | 3 | | | | | | | | | |
| Чай сладкий | 200 | 0.84 | 0.96 | 8.79 | 46.1 | 0.06 | 0.07 | 1.35 | 1.15 | 2.32 |
| Чай заварка | | | | | | | | | | |
| Сахар | | | | | | | | | | |
| Вода | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40.0 | 3.04 | 0.24 | 20.88 | 46.60 | 0.02 | 0.05 | - | 8.0 | 0.36 |
| ИТОГО: | | 26.1 | 13.4 | 46.6 | 453.5 | 0.16 | 0.49 | 3.06 | 280.0 | 4.4 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 77.8 | 62.1 | 269.7 | 1963.1 | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | 1 | 1 | 4 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--|
| Мука | 4 | | | | | | | | | | |
| Вода | 50 | | | | | | | | | | |
| Компот из кур. и из. | 200 | 0,54 | - | 23,49 | 93,99 | 0,01 | 0,01 | 0 | 22,02 | 1,32 | |
| Курага | 10 | | | | | | | | | | |
| Изюм | 8,33 | | | | | | | | | | |
| Сахар | 12 | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,90 | 107,00 | - | 0,04 | 0,03 | 10,50 | 1,00 | |
| ИТОГО: | | 31.2 | 27.4 | 107.8 | 714.6 | 1.01 | 2.3 | 6.8 | 130.7 | 11.8 | |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| Молоко | 200 | 5.6 | 6.4 | 9.4 | 116.0 | 0.06 | 0.26 | 3.6 | 242.0 | 0.2 |
| Пирожок с капустой | 70 | 5.33 | 1.49 | 38.16 | 188.61 | 0.08 | 0.04 | 15.54 | 29.56 | 0.83 |
| Мука пшеничная | 43 | | | | | | | | | |
| Сахар песок | 2 | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 1 | | | | | | | | | |
| Соль | 1 | | | | | | | | | |
| Дрожжи | 0.8 | | | | | | | | | |
| Молоко | 20 | | | | | | | | | |
| Масло растительное | 2 | | | | | | | | | |
| Яйцо | 1/10 | | | | | | | | | |
| Капуста | 30 | | | | | | | | | |
| Лук репчатый | 5 | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 10.9 | 7.8 | 47.5 | 304.6 | 0.14 | 0.3 | 19.1 | 271.5 | 1.03 |

УЖИН

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Картофель запечённый под яйцом | 230 | 8.2 | 7.9 | 5.2 | 190.4 | 0.2 | 0.06 | 1.2 | 125.6 | 1.2 |
| Картофель | 200 | | | | | | | | | |
| Яйцо | 1/2 | | | | | | | | | |
| Молоко | 60 | | | | | | | | | |
| Мука | 3 | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 5 | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40.0 | 3.8 | 0.3 | 26.10 | 58.25 | 0.03 | 0.06 | 0 | 10.0 | 0.45 |
| Чай сладкий | 200 | 0.84 | 0.96 | 8.79 | 46.1 | 0.06 | 0.07 | 1.35 | 1.15 | 2.32 |
| ИТОГО: | | 12.8 | 9.1 | 40.1 | 294.7 | 0.1 | 0.1 | 2.5 | 136.7 | 3.9 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 67.5 | 65.3 | 273.8 | 1827 | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | 1 | 1 | 4 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------|------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|--------------|------------|--|
| Сахар | 15 | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 50.0 | 2.35 | 0.35 | 24.90 | 107.0 | 0 | 0.04 | 0.03 | 10.5 | 1.0 | |
| ИТОГО: | | 21.01 | 21.1 | 85.4 | 685.4 | 0.3 | 2.3 | 51.3 | 186.8 | 9.5 | |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|------|--------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Молоко | 200 | 5.6 | 6.4 | 9.4 | 116.0 | 0.06 | 0.26 | 3.6 | 242.0 | 0.2 |
| Булочка с повидлом | 70 | 5.03 | 1.36 | 42.06 | 235.98 | 0.07 | 0.03 | 0.05 | 10.31 | 0.73 |
| Мука пшеничная | 43 | | | | | | | | | |
| Дрожжи | 0.75 | | | | | | | | | |
| Сахар песок | 4 | | | | | | | | | |
| Яйца | 1/10 | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 1 | | | | | | | | | |
| Повидло | 15 | | | | | | | | | |
| Соль | 1 | | | | | | | | | |
| Вода | 20 | | | | | | | | | |
| Масло растительное | 1 | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | 11.63 | 7.7 | 51.4 | 351.9 | 0.13 | 0.29 | 3.65 | 252.3 | 0.93 |

УЖИН

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| Каша рисовая мол. с м. сливочным | 200 | 6,23 | 8,83 | 25,65 | 206,70 | 0,09 | 0,30 | 1,46 | 181,73 | 0,45 |
| Крупа манная <i>рис</i> | 25 | | | | | | | | | |
| Молоко | 150 | | | | | | | | | |
| Сахар | 5 | | | | | | | | | |
| Соль | 1 | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 5 | | | | | | | | | |
| Вода питьевая | 50 | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 50,0 | 3,80 | 0,30 | 26,10 | 58,25 | 0,03 | 0,06 | | 10,00 | 0,45 |
| Кисель | 200 | 0,73 | 0,18 | 17,69 | 66,75 | 0 | 0 | 6,00 | 6,30 | 0,09 |
| Варенье | 25 | | | | | | | | | |
| Сахар | 7 | | | | | | | | | |
| Крахмал | 10 | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | 10,76 | 9,31 | 69,44 | 331,6 | 0,12 | 0,36 | 7,46 | 198,03 | 0,99 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 68,56 | 60,28 | 290,65 | 1746,46 | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|---|---|---|--|--|--|--|--|--|
| Среднедневная сбалансированность | | 1 | 1 | 4 | | | | | | |
|----------------------------------|--|---|---|---|--|--|--|--|--|--|

10 ДЕНЬ

День **Пятница**

неделя **вторая**

Возрастная категория **3-7 лет**

| №ре цент уры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (нетто) | Пищевые вещества | | | Энергет. Ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|--------------------|--|----------------------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|----------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная с м. сливочным | 200 | 6,97 | 9,25 | 31,67 | 189,90 | 0,25 | 0,15 | 1,44 | 181,15 | 1,22 |
| | Пшеничная крупа | 30 | | | | | | | | | |
| | Молоко | 150 | | | | | | | | | |
| | Сахар | 5 | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | | | | | | | | | |
| | Соль | 1 | | | | | | | | | |
| | Коф.напиток на мол. | 200 | 3,86 | 4,12 | 19,62 | 117,67 | 0,04 | 0,18 | 1,40 | 152,16 | 0,13 |
| | Кофейный напиток | 2 | | | | | | | | | |
| | Молоко | 125,5 | | | | | | | | | |
| | Сахар | 12 | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 40,0 | 3,80 | 0,30 | 26,10 | 58,25 | 0,03 | 0,06 | | 10,00 | 0,45 |
| | | 10,0 | 0,06 | 8,26 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | 30 | 7,02 | 9,50 | - | 11,30 | 0,01 | 0,09 | 0,48 | 300,30 | 0,18 |
| | ИТОГО: | | 21,71 | 31,43 | 77,47 | 451,92 | 0,33 | 0,48 | 3,32 | 643,61 | 1,98 |
| 2-Й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт | 180 | 9,00 | 2,70 | 5,25 | 91,80 | 0,04 | 0,27 | 1,08 | 223,20 | 0,20 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | Суп-лапша на кур. бульоне | 250 | 6,84 | 5,65 | 20,87 | 178,05 | 0,11 | 0,10 | 13,74 | 33,16 | 1,96 |
| | Лапша | 20 | | | | | | | | | |
| | Картофель | 50 | | | | | | | | | |
| | Морковь | 15 | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 8 | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 5 | | | | | | | | | |
| | Курица | 34 | | | | | | | | | |
| | Соль | 1 | | | | | | | | | |
| | Картофельная запеканка с курицей | 190 | 7,34 | 17,47 | 29,58 | 274,28 | 1,79 | 0,07 | 0,80 | 45,08 | 2,57 |
| | Картофель | 180 | | | | | | | | | |
| | Курица | 80 | | | | | | | | | |
| | Молоко | 40 | | | | | | | | | |
| | Яйцо | 1/8 | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | 5 | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | | | | | | | | | |
| | Салат из свежей капусты с м. раст. | 60 | 1,02 | 4,19 | 11,48 | 73,60 | 0,02 | 0,02 | 6,0 | 23,30 | 0,85 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,54 | - | 23,49 | 93,99 | 0,01 | 0,01 | - | 22,02 | 1,32 |
| | Курага | 18,33 | | | | | | | | | |
| | Сахар | 12 | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,35 | 0,35 | 24,90 | 107,00 | - | 0,04 | 0,03 | 10,50 | 1,00 |
| | ИТОГО: | | 21,27 | 22,29 | 104,96 | 729,07 | 2,13 | 0,36 | 54 | 190,94 | 9,21 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Печенье | 70 | 2,24 | 1,96 | 30,07 | 252,00 | 0,02 | 0,28 | 0 | 7,00 | 0,42 |
| Молоко | 200 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 125,5 | 0,06 | 0,26 | 3,60 | 242,00 | 0,20 |
| ИТОГО: | | 7,84 | 8,36 | 39,47 | 377,5 | 0,08 | 0,54 | 3,6 | 249 | 0,62 |
| УЖИН | | | | | | | | | | |
| Винегрет | 200 | 3,98 | 4,27 | 34,04 | 58,26 | 1,94 | 0,10 | 33,80 | 76,50 | 0,25 |
| Картофель | 90 | | | | | | | | | |
| Свекла | 65 | | | | | | | | | |
| Морковь | 30 | | | | | | | | | |
| Огурец солёный | 40 | | | | | | | | | |
| Лук репчатый | 10 | | | | | | | | | |
| Зелёный горошек | 30 | | | | | | | | | |
| Масло растительное | 5 | | | | | | | | | |
| Соль | 1 | | | | | | | | | |
| Чай сл. с лимоном | 200 | 0,73 | 0,18 | 17,69 | -66,75 | 0 | 0 | 6,00 | 6,30 | 0,09 |
| Чай заварка | 0,6 | | | | | | | | | |
| Сахар | 15 | | | | | | | | | |
| Лимон | 15 | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40,0 | 3,80 | 0,30 | 26,10 | 58,25 | 0,03 | 0,06 | | 10,00 | 0,45 |
| ИТОГО: | | 9,33 | 4,85 | 87,28 | 252,97 | 2,03 | 0,19 | 45,8 | 103,6 | 1,21 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 69,15 | 60,63 | 314,43 | 1903,26 | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | | 1 | 1 | 4 | | | | | | |
| Средняя энергетическая ценность блюд за 10 дней | | 68,77 | 64,5 | 280,1 | 1890,24 | | | | | |