**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**(ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 1-3 ГОДА) 12-часовой режим пребывания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I день:понедельник | Неделя: первая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом | 150 | 4,47 | 4,1 | 12,8 | 106,8 | 0,7 | 222 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4  | 0,30 | 15,0 | 78 |  |  |  |
|  | Масло сливочное  | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 |  | 6 |  |
|  | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36 |  | 7 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком  | 150 | 2,4 | 2,0 | 12,0 | 75,8 | 0,9 | 414 |  |
|  | *Итого:* | 345 | **11,32** | **13,2** | **46,55** | **357,6** | **1,6** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  | итого | 100 | **0,5** | **-** | **10,1** | **42,4** | **2,0** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  | Салат из свеклы с луком (чесноком) | 30 | 0,4 | 1,8 | 1,1 | 28,2 | 2,85 | 34 |  |
|  | Щи на мясном б-не со сметаной свеж. Капустой, картоф. | 150 | 1,2 | 4,1 | 5,2 | 53,3 | 13,3 | 73 |  |
|  | Плов с мясом птицы | 160 | 16,3 | 14,9 | 27,1 | 309,4 | 0,8 | 321 |  |
|  | Кисель  | 150 | 0,16 | 0,01 | 26,4 | 106,5 | 0,1 | 397 |  |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 |  |  |  |
|  | *Итого:* | 520 | **20,25** | **21,14** | **72,4** | **562,0** | **17,05** |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  |
|  | Печенье пром. | 30 | 2,0 | 4,2 | 21,0 | 131,0 | - |  |  |
|  | *Итого:* | 180 | **6,2** | **9,0** | **27,0** | **215,2** | **1,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  | Сырники с морковью  | 120 | 16,9 | 13,8 | 25,3 | 294 | 0,8 | 247 |  |
|  | Соус молочный сладкий | 30 | 0,6 | 1,4 | 3,97 | 30,45 | 0,09 | 369 |  |
|  | Салат из яблок с изюмом | 30 | 0,3 | 0,3 | 2,4 | 25,9 | 1,9 |  (сб. 011) |  |
|  | Чай черный с сахаром  | 150 | 0 | 0 | 10 | 40,0 | 0,02 | 411 |  |
|  | *Итого:* | 330 | **17,8** | **15,5** | **41,67** | **390,35** | **2,81** |  |  |
| ***Итого за I день:*** | 1475 | ***56,07*** | ***58,84*** | ***197,72*** | ***1567,55*** | ***24,66*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II день:вторник | Неделя: первая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность  | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 150 | 3,4 | 3,1 | 23,3 | 136,5 | - | 199 |  |
|  | Какао с молоком | 150 | 3,2 | 2,8 | 12,9 | 88,3 | 1,2 | 416 |  |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 40/5/10 | 5,82 | 6,93 | 20,01 | 163 | 0,07 |  |  |
|  | *Итого:* | 355  | **12,42** | **12,83** | **56,3** | **387,7** | **1,51** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  | итого | 100 | **0,5** | **-** | **10,1** | **42,4** | **2,0** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  | Салат из моркови с раст. маслом | 30 | 0,4 | 1,8 | 1,98 | 25,9 | 0,1 | 42 |  |
|  | Суп вермишелевый на курином бульоне | 150 | 1,8 | 2,8 | 10,4 | 80,9 | 4,9 | 88 |  |
|  | Суфле куриное | 50 | 7,25 | 9,3 | 1,5 | 118,6 | 0,1 | 310  |  |
|  | Капуста тушеная | 110 | 2,64 | 4,0 | 7,9 | 90,1 | 0,04 | 200  |  |
|  | Компот из яблок | 150 | 0,1 | 0,1 | 19,9 | 81,3 | 1,4 | 390 |  |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 |  |  |  |
|  | *Итого :* | 520 | **14,38** | **18,33** | **54,28** | **467,4** | **6,54** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2% | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  |
|  |  Плюшка с сахаром | 50 | 3,88 | 2,36 | 26,15 | 141 | - | 449 |  |
|  | *Итого:* | 180 | **8,08** | **7,16** | **32,15** | **225,2** | **1,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  | Салат из свежей капусты со свеклой | 30 | 0,3 | 1,3 | 1,74 | 19,02 | 6,9 | 21  |  |
|  | Котлета рыбная  | 50 | 7,2 | 2,3 | 4,9 | 69,3 | 0,2 | 255  |  |
|  | Пюре картофельное | 120 | 2,4 | 3,8 | 16,3 | 110,4 | 14,5 | 206  |  |
|  | Чай черн. с сахаром  | 150 | 0 | 0 | 10 | 40,0 | 0,02 | 150 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 34,1 |  |  |  |
| **Итого:** |  | 420 | **11,22** | **7,64** | **39,74** | **272,82** | **21,62** |  |  |
| ***Итого за II день*** | 1575 | ***46,6*** | ***45,96*** | ***192,57*** | ***1395,52*** | ***32,87*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| III день:среда | Неделя: первая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Каша геркулесовая молочная | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным | 150 | 3,8 | 4,6 | 1,4 | 147,8 | - | 182 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,4 | 2,0 | 12,0 | 75,8 | 0,9 | 414 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4  | 0,30 | 15,0 | 78 | - |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 |  | 6 |  |
|  | *Итого* | 335 | **8,62** | **10,5** | **28,44** | **334,6** | **0,9** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  |  | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** | ***418*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  | Салат из свеклы с солёным огурцом | 30 | 0,4 | 1,8 | 2,0 | 26,2 | 3,3 | 37 |  |
|  | Суп крестьянский со сметаной | 150 | 1,4 | 2,85 | 6,96 | 45,8 | 3,9 | 86 |  |
|  | Гуляш из отварного мяса | 30/30 | 7,6 | 6,1 | 1,9 | 94,5 | 0,3 | 293 |  |
|  | Греча отварная | 110 | 5,5 | 3,9 | 23,9 | 155,2 | 0 | 330 |  |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,3 | 0,0 | 20,8 | 85,8 | 0,3 | 394 |  |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 | - |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 |  |  |  |
|  | *Итого:* | 530 | **17,39** | **14,98** | **68,16** | **472,1** | **9,6** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  |
|  | Булочка домашняя | 50 | 3,6 | 6,3 | 26,9 | 178,6 | - |  |  |
|  | *Итого:* | 200 | **7,8** | **11,1** | **32,9** | **262,8** | **1,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  | Омлет натуральный | 60 | 5,6 | 7,5 | 0,8 | 111,0 | 0,1 | 229 |  |
|  | Рагу из овощей с соусом №366 3-й вариант | 120 | 2,2 | 4,9 | 12,7 | 103,1 | 8,8 | 362 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 34,1 |  |  |  |
|  | Чай черный с сахаром | 150 | 0 | 0 | 10 | 40,0 | 0,02 | 411 |  |
|  | *Итого:* | 350 | **9,12** | **12,64** | **42,94** | **288,2** | **8,92** |  |  |
| ***Итого за III день:*** | 1515 | ***43,43*** | ***49,22*** | ***182,54*** | ***1400,1*** | ***21,9*** |  |  |
| IV день:Четверг  | Неделя: первая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным | 150 | 2,4 | 2,9 | 19,5 | 114,8 | 1,0 | 182 |  |
|  | Какао с молоком  | 150 | 3,2 | 2,8 | 12,9 | 88,3 | 1,2 | 416 |  |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 40/5/10 | 5,82 | 6,93 | 20,01 | 163 | 0,07 |  |  |
|  | *Итого:* | 355 | **11,42** | **12,63** | **52,41** | **366,1** | **2,27** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Яблоко печеное с сахаром | 100 | **0,3** |  **0,3** | **31,0** | **130,0** | **4,2** | 403 |  |
|  |  | 100 | **0,3** | **0,3** | **31,0** | **130,0** | **4,2** | 403 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Салат витаминный | 30 | 0,4 | 1,8 | 2,7 | 26,2 | 9,7 |  |  |
|  | Борщ со сметаной на м/б-не | 150 | 1,2 | 4,1 | 7,35 | 78,0 | 6,2 | 63 |  |
|  | Запеканка картофельная с куриным мясом  | 120 | 9,1 | 7,1 | 19,3 | 177,8 | 2,9 | 308 |  |
|  | Соус сметанный | 30 | 0,4 | 1,5 | 1,8 | 22,2 | 0,01 | 372 |  |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,3 | 0,0 | 20,8 | 85,8 | 0,3 | 394 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 34,1 |  |  |  |
|  | *Итого:* | 500 | **12,72** | **14,74** | **58,75** | **424,1** | **19,11** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  |
|  | Булочка ванильная | 50 | 3,95 | 4,06 | 27,24 | 161 | - | 450 |  |
|  | *Итого:* | 200 | **8,15** | **8,86** | **33,24** | **245,2** | **1,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Салат из моркови с маслом растительным | 30 | 0,4 | 1,8 | 1,9 | 25,9 | 0,1 | 42 |  |
|  | Запеканка рисовая с творогом | 120 | 7,28 | 5,9 | 39,9 | 242,4 | 0,06 | 203 |  |
|  | Соус молочный сладкий  | 30 | 0,6 | 1,4 | 3,97 | 30,45 | 0,09 | 369 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 10 | 40,0 | 0,02 | 411 |  |
|  | *Итого:* | 330 | **8,28** | **9,1** | **55,77** | **338,75** | **0,27** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за IV день:*** | *1485* | ***30,87*** | ***45,63*** | ***231,17*** | ***1504,15*** | ***27,05*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| V день:Пятница  | Неделя: первая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным. | 150 | 2,2 | 3,7 | 27,2 | 150,9 |  | 182 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,9  | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 |  | 6 |  |
|  | *Итого*  | 345 | **7,8** | **10,1** | **61,64** | **370,9** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100,0 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  |  | 100,0 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  | Салат из свеклы с морковью | 30 | 0,3 | 3 | 2,5 | 38,3 | 2,3 | 42 |  |
|  | Суп харчо | 150 | 3,15 | 3,3 | 13,4 | 96,2 | 5,7 | 101 | Сб. 2011 |
|  | Котлета из куриного мяса | 60 | 11,2 | 2,5 | 9,4 | 105,8 | - | 322  |  |
|  | Овощи тушеные в сметанном соусе | 110 | 2,2 | 3,3 | 8,9 | 73,7 | 5,9 | 350/372 |  |
|  | Компот из яблок | 150 | 0,1 | 0,1 | 19,9 | 81,3 | 1,4 | 390 |  |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 | - |  |  |
|  | *Итого:*  | *515* | **17,94** | **12,38** | **59,2** | **420,9** | **15,3** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96 | - |  |  |
|  | *Итого:* | 190 | **6,88** | **5,08** | **26,12** | **180,2** | **1,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Оладьи с повидлом | 150/30 | 11,9 | 11,1 | 72,9 | 437,6 | 1,3 | 432 |  |
|  | Чай без сахара | 150 | 0,06 | 0,08 | 0,3 | 2,16 | 0,1 |  |  |
|  | *Итого:* | *410* | **11,96** | **11,18** | **73,2** | **439,76** | **1,4** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за V день:*** | *1560* | ***45,08*** | ***38,74***  | ***230,26*** | ***1454,16*** | ***19,9*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VI день:понедельник | Неделя: вторая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис) | 150 | 3,4 | 3,8 | 23,3 | 140,3 | 0,1 | 199 |  |
|  | Какао с молоком | 150 | 3,2 | 2,8 | 12,9 | 88,3 | 1,2 | 416 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |  |
|  | *Итого:* | **340** | **9,28** | **7,0** | **56,2** | **380,8** | **1,3** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  | Итого: | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  | Салат из свеклы с луком (чесноком) | 30 | 0,4 | 1,8 | 2,5 | 28,2 | 2,9 | 34 |  |
| **95** | Суп с рыбными консервами | 150 | 5,2 | 5,0 | 8,6 | 100,3 | 5,5 | 95 |  |
|  | Фрикадельки из филе птицы | 30/30 | 10,8 | 0,9 | 5,2 | 71,3 | - | 325 |  |
|  | Рис отварной | 110 | 2,64 | 3,2 | 27,5 | 149,3 | - | 330 |  |
|  | Компот из сухофруктов без сахара | 150 | 0,3 | 0,01 | 20,8 | 80,8 | 0,3 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | - |  |  |
|  | *Итого:* | 530 | **21,32** | **11,27** | **74,8** | **481,1** | **8,7** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  |
|  | Гренка из хлеба пшеничного | 20 | 2,5 | 0,32 | 15,2 | 73,64 | - | 123 |  |
|  | *Итого:* | 170 | **6,7** | **5,12** | **21,2** | **157,84** | **1,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из моркови с раст. маслом | 30 | 0,4 | 1,8 | 1,9 | 25,9 | 0,1 | 42 |  |
|  | Крупеник с творогом  | 120 | 14,48 | 10,48 | 26,8 | 259,2 | 0,3 | 200 |  |
|  | Соус молочный сладкий | 30 | 0,6 | 1,4 | 3,97 | 30,45 | 0,09 | 369 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 10 | 40 | 0,02 | 411 |  |
|  | *Итого:* | 330 | **15,48** | **13,68** | **42,67** | **355,55** | **0,51** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за VI день:*** | 1470 | ***53,28*** | ***37,07*** | ***204,97*** | ***1417,69*** | ***13,71*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VII день:вторник | Неделя: вторая |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Суп вермишелевый молочный с маслом слив. | 150 | 4,3 | 3,9 | 14,1 | 108,9 | 0,7 | 100 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,9  | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 |  |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 40/5/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 162,25 | 0,19 |  |  |
|  | *Итого:* | 355 | **12,26** | **13,57** | **43,12** | **362,15** | **0,89** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  | Итого: | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с раст. маслом | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,5 | 28,2 | 2,9 | 34 |  |
|  | Суп овощной на курином бульоне | 150 | 1,6 | 2,9 | 10,1 | 63,2 | 7,2 | 83  |  |
|  |  Печень тушеная в сметане | 30/30 | 7,7 | 4,5 | 5,4 | 91,6 | 17,9 |  | сб. 2011г. |
|  | Макароны отварные | 120 | 4,6 | 3,4 | 21,3 | 132,4 | - | 219 |  |
|  | Кисель  | 150 | 0,16 | 0,01 | 26,4 | 106,6 | 0,1 | 397 |  |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 | - |  |  |
|  | *Итого:*  | 540 | **16,65** | **13,04** | **78,3** | **486,6** | **28,1** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  |
|  | Вафли  | 40 | 1,3 | 11,7 | 25,1 | 205,6 | - |  |  |
|  | *Итого:* | 190 | **5,5** | **16,5** | **31,1** | **289,8** | **1,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Салат из белокочанной капусты | 30 | 0,4 | 1,5 | 2,6 | 25,8 | 10,4 | 21 |  |
|  | Рыба, запеченная в омлете  | 60 | 9,8 | 3,3 | 1,9 | 76,5 | 0,1 | 263 |  |
|  | Картофельное пюре | 120 | 2,4 | 3,8 | 16,3 | 110,4 | 14,5 | 206  |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 10 | 40 | 0,02 | 411 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | - |  |  |
|  | *Итого:* | 420 | **14,58** | **8,96** | **41,0** | **303,9** | **25,02** |  |  |
| ***Итого за VII день:*** | 1605 | ***49,49*** | ***52,07*** | ***203,62*** | ***1484,9*** | ***57,21*** |  |  |
| VIII день:Среда  | Неделя: вторая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции,г | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром | 150 | 1,5 | 3,0 | 20,3 | 115,5 |  | 199 |  |
|  | Какао с молоком | 150 | 3,2 | 2,8 | 12,9 | 88,3 | 1,2 | 416 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 |  | 6 |  |
|  | *Итого:* | *345* | **7,4** | **9,8** | **53,24** | **332,8** | **1,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  | итого | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с яблоком | 30 | 0,33 | 1,6 | 3,4 | 29,01 | 2,8 | 36 |  |
|  | Суп картофельный с клецками на кур.бульоне | 150 | 2,0 | 3,6 | 10,3 | 72,9 | 3,5 | 91 |  |
|  | Курица тушеная в соусе  | 60 | 7,5 | 2,3 | 2,4 | 60 | 0,3 | 318 |  |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 5,5 | 3,9 | 23,9 | 155,2 | 0 | 330 |  |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,3 | 0,0 | 20,8 | 85,8 | 0,3 | 394 |  |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 | - |  |  |
|  | Хлеб пшеничный  | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 | - |  |  |
|  | *Итого:* | 530 | **17,82** | **11,73** | **73,4** | **467,51** | **6,9** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный продукт | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  |
|  | Сушка  | 30 | 2,82 | 1,8 | 20,1 | 107,7 | - |  |  |
|  | *Итого:* | 180 | **7,02** | **6,6** | **26,1** | **191,9** | **1,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  | Винегрет  | 70 | 1,9 | 7,8 | 11,8 | 132,7 | 14,3 | 46 |  |
|  | Омлет натуральный | 60 | 5,6 | 7,5 | 0,7 | 95,3 | 0,12 | 229 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 10 | 40 | 0,02 | 411 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | - |  |  |
| **Итого:** |  | 310 | **9,48** | **15,66** | **32,7** | **319,2** | **14,44** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за VIII день:*** | 1465 | ***42,22*** | ***43,79*** | ***195,54*** | ***1353,81*** | ***25,74*** |  |  |
| IX день:Четверг  | Неделя: вторая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная с масломсливочн.. вязкая | 150 | 3,4 | 3,1 | 23,3 | 136,5 | 1,5 | 182 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,9  | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 |  | 6 |  |
|  | *Итого:* | 345 | **9,0** | **9,5** | **57,74** | **356,5** | **1,5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  | Итого | **100** | **0,5** | **-** | **10,1** | **42,4** | **2,0** | **418** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  | Салат из Моркови с сахаром | 30 | 0,4 | 0,06 | 3,5 | 15,7  | 1,4 | 42 |  |
|  | Суп картофельный на курином бульоне | 150 | 1,6 | 2,9 | 10,1 | 63,2 | 7,2 | 83 |  |
|  | Запеканка капустная с мясом  | 120 | 10,7 | 12,9 | 13,5 | 212,8 | 28 | 166 |  |
|  | Кисель  | 150 | 0,16 | 0,01 | 26,4 | 106,6 | 0,1 | 397 |  |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный  | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 |  |  |  |
|  | *Итого:*  | 480 | **15,05** | **16,2** | **66,1** | **462,9** | **36,7** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  |
|  | Булочка домашняя | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | - | 452 |  |
|  |  | 200 | **7,84** | **11,06** | **32,96** | **263,2** | **1,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  | Салат из белокочанной капусты | 30 | 0,4 | 1,5 | 2,6 | 25,8 | 10,5 | 21 |  |
|  | Вареники ленивые  | 150 | 20,2 | 10,1 | 37,2 | 306,8 | 1,1 | 244 |  |
|  | Соус молочный сладкий | 30 | 0,6 | 1,4 | 3,97 | 30,45 | 0,09 | 369 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 10,0 | 40,0 | 0,02 | 411 |  |
|  | *Итого:* |  | **21,2** | **13,0** | **53,77** | **403,05** | **11,71** |  |  |
|  |  | 360 |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого IX за день:*** | 1485 | ***53,59*** | ***49,76*** | ***220,67*** | ***1528,05*** | ***53,11*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| X день:Пятница  | Неделя: вторая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис) | 150 | 3,4 | 3,8 | 23,3 | 140,3 | 0,1 | 199 |  |
|  | Какао с молоком  | 150 | 3,2 | 2,8 | 12,9 | 88,3 | 1,2 | 416 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 |  | 6 |  |
|  | *Итого:* | 345 | **9,3** | **10,6** | **56,24** | **357,6** | **1,3** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  | итого | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  | Салат из свеклы с раст. маслом | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,5 | 28,2 | 2,9 | 34 |  |
|  | Суп картоф. с мясными фрикадельками | 150 | 3,2 | 2,9 | 9,9 | 77,9 | 6,6 | 89 |  |
|  | Котлеты рыбные | 50 | 6,4 | 2,1 | 4,4 | 61,6 | 0,1 | 271 |  |
|  | Картофельное пюре  | 120 | 2,5 | 3,8 | 14,6 | 98,0 | 12,9 | 339 |  |
|  | Компот из сухофруктов  | 150 | 0,3 | 0,0 | 20,8 | 85,8 | 0,3 | 394 |  |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 | - |  |  |
|  | *Итого:*  | *530* | **14,99** | **11,03** | **64,8** | **415,5** | **22,8** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный напиток  | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  |
|  | Ватрушка (пирожок) с джемом | 60 | 3,8 | 2,6 | 37,8 | 190 | 0,06 | 441 |  |
|  | *Итого:* | 210 | **8,0** | **7,4** | **43,8** | **274,2** | **1,26** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  | Оладьи с повидлом | 150/30 | 11,9 | 11,1 | 72,9 | 437,6 | 1,3 | 432 |  |
|  | Чай с молоком | 150 | 2,2 | 1,95 | 11,9 | 74,2 | 1,2 | 413 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 330 | **14,1** | **13,05** | **84,8** | **511,8** | **2,5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Xдень:*** | 1515 | ***46,89*** | ***42,08*** | ***259,74*** | ***1601,5*** | ***29,86*** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| XI день:Понедельник | Неделя: третья | 3-7 лет |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Каша манная молочная вязкая с маслом слив. | 150 | 2,4 | 2,9 | 19,5 | 114,8 |  | 182 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,9  | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 |  | 6 |  |
|  | *Итого:* | 345 | **8,0** | **9,3** | **53,94** | **334,8** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  | итого | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  | Салат из белокочанной капусты с раст. маслом | 30 | 0,4 | 1,5 | 2,6 | 26,3 | 10,4 | 21 |  |
|  | Щи на мясном б-не со сметаной свеж.капустой, картоф. | 150 | 1,26 | 5,0 | 5,2 | 53,3 | 13,3 | 73 |  |
|  | Тефтели мясные | 30/30 | 4,3 | 4,8 | 5,6 | 82,5 | 0,3 | 303 |  |
|  | Греча отварная | 110 | 5,5 | 3,9 | 23,9 | 155,2 | 0 | 330 |  |
|  | Компот из сухофруктов  | 150 | 0,3 | 0,0 | 20,8 | 85,8 | 0,3 | 394 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 |  |  |  |
|  | *Итого:* | 530 | **12,74** | **15,56** | **68,3** | **454,3** | **24,3** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  |
|  | Гренка из пшеничного хлеба | 40 | 4,9 | 0,63 | 30,4 | 147,28 | - | 123 |  |
|  | *Итого:* | 190 | **9,1** | **5,43** | **36,4** | **231,48** | **1,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  | Салат из моркови и яблок | 30 | 0,2 | 1,6 | 6,1 | 24,6 | 2,1 | 41 |  |
|  | Сырники запеченные с повидлом 100/30 | 130 | 18,81 | 12,67 | 30,9 | 309 | 0,40 | 245 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 10,0 | 40,0 | 0,02 | 411 |  |
|  | *Итого:* | 310 | **19,01** | **14,27** | **47,0** | **373,6** | **2,52** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XI день:*** | 1475 | ***49,35*** | ***44,56*** | ***215,74*** | ***1436,58*** | ***30,02*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XII день:Вторник  | Неделя: третья |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак**  | Каша «Янтарная» (пшенная с яблоками) и сл. маслом | 150 | 6,1 | 7,3 | 28,8 | 204,8 | **1,1** | 194 |  |
|  | Какао с молоком  | 150 | 3,2 | 2,8 | 12,9 | 88,3 | 1,2 | 416 |  |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 40/5/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 162,25 | 0,19 |  |  |
|  | *Итого:* | 355 | **14,36** | **17,37** | **56,32** | **455,35** | **2,49** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  | итого | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  | Огурец соленый | 30 | 0,3 | 0,06 | 1,4 | 12,0 | 4,3 |  |  |
|  | Суп гороховый на мясном б-не с гренками | 150/10 | 4,4 | 3,4 | 15,9 | 112,6 | 3,5 | 87 |  |
|  | Суфле из отварного мяса (куриное) | 60 | 10,26 | 5,3 | 1,8 | 96 | 0,02 | 327 |  |
|  | Картофельное пюре | 120 | 2,5 | 3,8 | 14,6 | 98,0 | 12,9 | 339 |  |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,3 | 0,0 | 20,8 | 85,8 | 0,3 | 394 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 |  |  |  |
|  | *Итого :* | 550 | **19,74** | **12,92** | **64,7** | **455,6** | **21,02** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток  | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96 |  |  |  |
|  | *Итого:* | 190 | **6,88** | **5,08** | **26,12** | **180,2** | **1,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  | Оладьи с повидлом | 150/30 | 11,9 | 11,1 | 72,9 | 437,6 | 1,3 | 432 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 10,0 | 40,0 | 0,02 | 411 |  |
|  | *Итого:* | 330 | **11,9** | **11,1** | **82,9** | **477,6** | **1,32** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XI1день:*** | 1525 | ***53,38*** | ***46,47*** | ***240,14*** | ***1611,15*** | ***28,03*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XIII день:Среда  | Неделя: третья |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром | 150 | 1,5 | 3,0 | 20,3 | 115,5 |  | 199 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,9  | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 |  | 6 |  |
|  | *Итого* | 345 | **7,1** | **9,4** | **54,74** | **335,5** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  | Итого | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  | Салат из свеклы с маслом растительным | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,5 | 28,2 | 2,9 | 34 |  |
|  | Свекольник со сметаной | 150 | 1,6 | 4,0 | 8,9 | 78,9 | 5,3 | 64 |  |
|  | Жаркое по-домашнему | 160 | 20,0 | 5,4 | 15,9 | 180,7 | 1,4 | 292 |  |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,3 | 0,0 | 20,8 | 85,8 | 0,3 | 394 |  |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 | - |  |  |
|  | *Итого:* | 520 | **24,49** | **11,63** | **60,7** | **438,2** | **9,9** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  |
|  | Печенье  | 35 | 2,1 | 2,7 | 21,3 | 166,8 | - |  |  |
|  | *Итого:* | 185 | **6,3** | **7,5** | **27,3** | **251** | **1,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  | Салат из белокочанной капусты с морковью | 30 | 0,4 | 2,2 | 2,7 | 26,3 | 9,7 | 21  |  |
|  | Котлета рыбная любительская | 50 | 6,7 | 2,1 | 5,4 | 67,5 | 1,7 | 272 |  |
|  | Соус томатный | 30 | 0,3 | 1,3 | 2,4 | 22,35 | 0,7 | 366  |  |
|  | Рис отварной | 110 | 2,64 | 3,2 | 27,5 | 149,3 | - | 330 |  |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 150 | 0,1 | 0,01 | 12,2 | 49,5 | 2,8 | 412 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 42,7 |  |  |  |
|  | *Итого:* | 400 | **11,82** | **9,17** | **60,4** | **357,65** | **14,9** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого заXIII день:*** | 1550 | ***50,21*** | ***37,7*** | ***213,24*** | ***1424,75*** | ***28,0*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| XIV день:Четверг  | Неделя: третья |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Каша пшенная молочная с тыквой и маслом сл. | 150 | 5,5 | 5,0 | 26,4 | 172,7 | 2,4 | 183  |  |
|  | Какао с молоком  | 150 | 3,2 | 2,8 | 12,9 | 88,3 | 1,2 | 416 |  |
|  | Бутерброд с сыром и маслом слив. | 40/5/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 162,25 | 0,19 | - |  |
|  | *Итого:* | 435 | **13,76** | **15,07** | **53,92** | **423,25** | **3,79** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  | Итого | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Салат витаминный | 30 | 0,4 | 1,8 | 2,7 | 26,2 | 9,7 | 224 | Сб.2011 |
|  | Суп лапша с курицей | 150 | 1,5 | 3,1 | 7,3 | 63,8 | 0,3 | 94 |  |
|  | Голубцы ленивые с куриным мясом | 130 | 11,4 | 7,3 | 16,4 | 177,9 | 16,2 | 315 |  |
|  | Компот из сухофруктов без сахара | 150 | 0,3 | 0,0 | 9,2 | 39,2 | 0,3 | 394 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 |  |  |  |
|  | *Итого:* | 490 | **15,58** | **12,56** | **45,8** | **358,3** | **26,5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  |
|  | Гренка из хлеба пшеничного | 40 | 4,9 | 0,63 | 30,4 | 147,28 | - | 123 |  |
|  | *Итого:* | 190 | **9,1** | **5,43** | **36,4** | **195,48** | **1,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Салат из моркови с яблоком | 30 | 0,3 | 0,2 | 2,8 | 26,1 | 1,7 | 45 |  |
|  | Запеканка рисовая с творогом | 120 | 7,3 | 5,9 | 39,9 | 242,4 | 0,06 | 203 |  |
|  | Соус молочный | 30 | 0,6 | 1,4 | 3,9 | 30,5 | 0,09 | 369 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 10,0 | 40,0 | 0,02 | 411 |  |
|  | *Итого:* | 330 | **10,2** | **9,17** | **70,36** | **425,05** | **3,1** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XIV день:*** | *1545* | ***55,27*** | ***48,63*** | ***237,71*** | ***1656,18*** | ***46,79*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XV день:Пятница  | Неделя: третья |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Массапорции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность ( | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак**  | Каша пшенная молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным | 150 |  3,4 | 3,1 | 23,3 | 136,5 | - | 199 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,9  | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 |  | 6 |  |
|  | *Итого*  | 345 | **9,0** | **9,5** | **57,74** | **356,5** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  | Итого | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  | Икра свекольная | 30 | 0,7 | 1,4 | 3,6 | 18,0 | 2 | 55 |  |
|  | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 150 | 1,6 | 4,1 | 10,4 | 85,5 | 7,3 | 82 |  |
|  | Тефтели из рыбы паровые  | 50 | 7,7 | 0,6 | 4,4 | 47,5 | 0,04 | 276 |  |
|  | Картофельное пюре | 120 | 2,5 | 3,8 | 14,6 | 98,0 | 12,9 | 339 |  |
|  | Компот из яблок | 150 | 0,1 | 0,1 | 19,9 | 81,3 | 1,4 | 390 |  |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 | - |  |  |
|  | *Итого:*  | *530* | **14,79** | **10,33** | **65,5** | **394,9** | **23,64** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  | Кисломолочный продукт  | 150  | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  |
|  | Булочка домашняя | 50 | 3,6 | 6,3 | 26,9 | 178,6 | - |  |  |
|  | *Итого :* | 200 | **7,8** | **11,1** | **32,9** | **262,8** | **1,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Салат из белокочанной капусты с морковью | 30 | 0,4 | 2,2 | 2,7 | 26,3 | 9,7 | 21 |  |
|  | Котлета куриная | 60 | 11,2 | 2,5 | 9,4 | 105,8 | - | 322 |  |
|  | Гречка отварная со слив.маслом | 110 | 5,5 | 3,9 | 23,9 | 155,2 | 0 | 330 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 10 | 40 | 0,02 | 411 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | - |  |  |
|  | *Итого:* | 380 | **19,08** | **8,96** | **56,2** | **378,5** | **9,72** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XV день:*** | *1555* | ***51,17*** | ***39,89***  | ***221,54*** | ***1434,2*** | ***36,56*** |  |  |