**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

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

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 1-3 ГОДА)**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Макароны запеченные с яйцом | 200/5 | 6,03 | 6,91 | 23,03 | 185 | 0,33 | 208 7 | 4.17 |
|  | Икра кабачковая | 40 | 0,54 | 2,12 | 3,47 | 35,1 | 4,35 | б/н | 1.26 |
|  | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70,0 | 0,98 | 252 7 | 11.13 |
|  | *Итого:* |  | **8,91** | **11,03** | **37,13** | **290,1** | **5,66** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 167 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** | 399 7 | 11.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с луком (чесноком) | 40 | 0,77 | 2,43 | 3,34 | 37,56 | 3,8 | 33 2 | 1.2 |
|  | Щи на мясном б-не со сметаной | 150 | 1,04 | 2,93 | 5,09 | 35 | 11,07 | 56 1 | 2.4 |
|  | Плов с мясом | 150 | 14,17 | 11,96 | 25,08 | 264 | 0,38 | 304 2 | 7.9 |
|  | Кисель из концентрата | 150 | - | - | 13,5 | 46,5 | - | 233 1 | 11.10 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **18,06** | **17,8** | **61,66** | **468,66** | **15,55** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,5-3,2% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 75 | 1,05 | 251 1 | 6.4 |
|  | Печенье | 20 | 1,7 | 2,2 | 13 | 88 | - | к/к | 10.11 |
|  | *Итого:* |  | **6,05** | **5,95** | **19** | **163** | **1,05** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Сырники с морковью запеченные | 120 | 15,2 | 14 | 24,6 | 294 | 0,7 | 233 7 | 6.12 |
|  | Салат из яблок и изюма | 40 | 0,55 | 0,6 | 3,5 | 38 | 13,9 | 26 3 | 1.23 |
|  | Какао с молоком | 150 | 1 | 1,08 | 10,83 | 75 | 0,83 | 248 1 | 11.7 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0.27 | 14,91 | 67,8 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **16,75** | **15,68** | **53,84** | **477,8** | **15,43** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за I день:*** | |  | ***50,72*** | ***50,53*** | ***189,86*** | ***1470,08*** | ***44,49*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| II день:  вторник | Неделя: первая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная | 150 | 4,27 | 4,86 | 24,48 | 159 | **-** | 96 1 | 4.7 |
|  | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 261 1 | 11.6 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 30/5/9 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | 0,06 | 3 5 | 10.3 |
|  | *Итого:* |  | **9,73** | **11,68** | **46,77** | **336,3** | **1,25** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Груша | 160 | **0,58** | **0,43** | **15** | **67** | **7,27** | 368 2 | 11.1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из зеленого горошка | 40 | 1,19 | 5,08 | 2,27 | 46 | 4,4 |  | 1.13 |
|  | Суп картофельный с вермишелью на кур.б-не | 150 | 1,61 | 1,7 | 10,2 | 62,8 | 4,45 | 38 1 | 2.6 |
|  | Суфле куриное | 60 | 9,88 | 10,4 | 1,84 | 140 | 0,12 | 310 2 | 7.7 |
|  | Капуста тушеная | 150 | 3,0 | 4,57 | 9,02 | 102,3 | 25,67 | 200 1 | 3.4 |
|  | Компот из яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 | 372 2 | 11.12 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,92 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого :* |  | **16,72** | **22,01** | **51,2** | **467,1** | **35,93** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 88,6 | 0,45 | 251 1 | 6.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,27 | 20,12 | 96 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **7,03** | **4,02** | **26,42** | **184,6** | **0,45** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из свежей капусты и свеклы | 40 | 0,6 | 3,5 | 4,82 | 51,8 | 15,1 | 21 3 | 1.16 |
|  | Котлета рыбная | 60 | 11,18 | 1,55 | 2,98 | 104,3 | 0,18 | 255 2 | 8.1 |
|  | Пюре картофельное | 120 | 2,44 | 3,84 | 16,34 | 110,4 | 14,5 | 206 1 | 3.1 |
|  | Какао с молоком | 150 | 1 | 1,08 | 10,83 | 75 | 0,83 | 248 1 | 11.3 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,92 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **16,14** | **10,11** | **44,96** | **384,3** | **31,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за II день*** | |  | ***50,2*** | ***48,25*** | ***184,35*** | ***1439,3*** | ***76,04*** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| III день:  среда | Неделя: первая |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 85 | 7,52 | 13,46 | 1,57 | 157 | 0,15 | 215 2 | 5.2 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70,0 | 0,98 | 253 1 | 11.11 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,27 | 20,12 | 96 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,62 | - | 43 | - | 6 2 | 6.1 |
|  | *Итого* |  | **12,58** | **19,35** | **32,32** | **366** | **1,13** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 167 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** | 399 7 | 11.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с луком (чесноком) | 40 | 0,77 | 2,43 | 3,34 | 37,56 | 3,8 | 33 2 | 1.2 |
|  | Суп крестьянский со сметаной | 150 | 1,38 | 4,64 | 9,25 | 84,35 | 11,0 | б/н | 2.14 |
|  | Гуляш из отварного мяса | 60 | 4,5 | 5,7 | 1,85 | 123,6 | 0,6 | 252 1 | 7.2 |
|  | Греча отварная | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162 | - | 168 1 | 4.3 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,30 | 376 2 | 11.8 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,92 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **13,63** | **16,98** | **70,98** | **535** | **15,7** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Йогурт питьевой 3,2% натуральный | 150 | 7,5 | 4,8 | 5,25 | 99 | 1,05 | 251 1 | 6.4 |
|  | Сушка | 15 | 1,41 | 0,9 | 10,05 | 53,85 | - | к/к | 10.11 |
|  | *Итого:* |  | **8,91** | **5,7** | **15,3** | **152,8** | **1,05** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Пирожок с капустой | 60 | 4,52 | 5,23 | 20,78 | 159,8 | 0,09 | 454 2 | 10.13 |
|  | Рагу из овощей | 150 | 2,4 | 4,04 | 23,59 | 166 | 8,27 | 137 2 | 3.6 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,92 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 261 1 | 11.6 |
|  | *Итого:* |  | **10,49** | **11,74** | **65,64** | **445,6** | **9,55** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за III день:*** | |  | ***46,56*** | ***53,84*** | ***202,47*** | ***1570,52*** | ***34,23*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| IV день:  Четверг | Неделя: первая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша манная молочная вязкая | 150 | 4,66 | 5,6 | 18,82 | 144 | 1,46 | 88 2 | 4.10 |
|  | Какао с молоком | 150 | 1,0 | 1,08 | 10,83 | 75 | 0,83 | 248 1 | 11.7 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 30/5/9 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | 0,06 | 3 7 | 10.3 |
|  | *Итого:* |  | **8,47** | **11,17** | **40,63** | **319,3** | **2,35** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Яблоко печеное | 75 | **0,3** | **0,3** | **25,4** | **107** | **3,0** | 3857 | 1.17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Салат витаминный | 40 | 0,56 | 2,43 | 3,6 | 34,96 | 12,98 | 22 4 | 1.20 |
|  | Борщ из св.капусты со сметаной | 150 | 1,09 | 2,95 | 7,64 | 61,5 | 6,17 | 27 1 | 2.12 |
|  | Запеканка картофельная с мясом | 125 | 8,91 | 6,59 | 20,43 | 177 | 1,78 | 291 2 | 7.16 |
|  | Соус сметанный | 30 | 0,45 | 5,06 | 1,62 | 45 | 0,06 | 354 2 | 12.2 |
|  | Компот из груш | 150 | 0,33 | 0,075 | 25,49 | 97,95 | 9,67 | 376 2 | 11.12 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **13,42** | **17,58** | **76,5** | **502** | **30,66** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,5-3,2% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 75 | 1,05 | 251 1 | 6.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,27 | 20,12 | 96 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **7,03** | **4,02** | **26,12** | **171** | **1,05** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Салат из моркови с изюмом | 40 | 0,6 | 3,5 | 4,82 | 51,8 | 15,1 | 25 3 | 1.19 |
|  | Запеканка из творожная с изюмом | 120 | 12,51 | 9,77 | 18,05 | 205,63 | 1,09 | 117 2 | 6.8 |
|  | Молочный соус | 30 | 1,24 | 1,03 | 2,42 | 35,3 | 0,09 | 354 2 | 12.4 |
|  | Чай с молоком без сахара | 150 | 1,46 | 1,08 | 1,53 | 20,29 | 0,02 | 261 1 | 11.6а |
|  | *Итого:* |  | **15,81** | **15,38** | **26,82** | **313,02** | **16,3** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за IV день:*** | |  | ***48,63*** | ***48,45*** | ***195,478*** | ***1412,32*** | ***53,36*** |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная | 150 | 4,76 | 6,38 | 16,4 | 140,2 | 1,46 | 93 1 | 4.8 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70,0 | 0,98 | 253 1 | 11.11 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0.27 | 14,91 | 67,8 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,62 | - | 43 | 0,056 | 6 2 | 6.1 |
|  | *Итого* |  | **9,42** | **12,27** | **41,94** | **321** | **2,49** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 167 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** | 399 7 | 11.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с морковью | 40 | 0,39 | 4 | 3,23 | 50,81 | 3 | 42 2 | 1.24 |
|  | Суп харчо | 150 | 3,86 | 7,45 | 12,1 | 126,75 | 12,77 | 101 5 | 2.2 |
|  | Котлета мясная | 60 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132 | - | 161 1 | 7.1 |
|  | Овощи тушеные в сметан.соусе | 150 | 3,01 | 5,3 | 13,92 | 141,47 | 7,59 | 84 7 | 3.10 |
|  | Компот из яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 | 372 2 | 11.12 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **17,72** | **23,82** | **71,07** | **588,43** | **24,65** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 88,6 | 0,45 | 251 1 | 6.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **6,63** | **4,02** | **21,21** | **156,4** | **0,45** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Оладьи с джемом | 100/15 | 8,13 | 6,86 | 47,1 | 280 | 0,37 | 449 2 | 10.9 |
|  | Чай без сахара | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 263 1 | 11.4а |
|  | Груша | 160 | 0,58 | 0,43 | 15 | 67 | 7,27 | 368 2 | 11.1 |
|  | *Итого :* |  | **8,76** | **7,29** | **62,1** | **347** | **7,64** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за V день:*** | |  | ***43,43*** | ***47,47*** | ***214,55*** | ***1484,15*** | ***42,03*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| VI день:  понедельник | Неделя : вторая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Макароны запеченные с сыром | 150 | 7,88 | 8,83 | 35,88 | 259 | 0,19 | 207 7 | 4.16 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 0,02 | 392 1 | 11.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **10,16** | **9,1** | **59,77** | **356,8** | **1,21** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 167 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** | 399 7 | 11.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы | 40 | 0,55 | 3,02 | 3,08 | 43,25 | 2,99 | 332 | 1.2 |
|  | Суп уха со сметаной | 150 | 5,16 | 5,04 | 8,6 | 100 | 5,47 | 41 1 | 2.8 |
|  | Тефтели мясные с рисом | 50 | 6,41 | 6,78 | 5,22 | 107,5 | 0,56 | 174 1 | 7.4 |
|  | Капуста тушеная | 150 | 3 | 4,57 | 9,02 | 102,33 | 25,67 | 200 1 | 3.4 |
|  | Компот из сухофруктов без сахара | 150 | 0,33 | 0,015 | 8,85 | 36,99 | 0,30 | 376 2 | 11.8а |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **17,53** | **19,9** | **52,49** | **475,67** | **34,99** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,5-3,2% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 75 | 1,05 | 251 1 | 6.4 |
|  | Гренка из хлеба пшеничного | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **6,63** | **4,02** | **20,91** | **142,8** | **1,05** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат с морковью и изюмом | 40 | 0,6 | 2,6 | 3,5 | 38 | 13,9 | 25 3 | 1.19 |
|  | Пудинг творожный | 100 | 12,7 | 16,95 | 20,99 | 298,6 | 0,27 | 128 1 | 6.6 |
|  | Какао с молоком | 150 | 1 | 1,08 | 10,83 | 75 | 0,83 | 248 1 | 11.7 |
|  | *Итого:* |  | **14,3** | **20,63** | **35,32** | **411,6** | **15** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за VI день:*** | |  | ***49,57*** | ***53,72*** | ***186,72*** | ***1458,19*** | ***59,05*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| VII день:  вторник | Неделя : вторая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | №  рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша гречневая молочная | 150 | 4,67 | 4,86 | 20,94 | 146 | - | 168 2 | 4.13 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70,0 | 0,98 | 253 1 | 11.11 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 30/5/9 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | 0,06 | 3 5 | 10.3 |
|  | *Итого:* |  | **9,82** | **11,35** | **42,55** | **316,3** | **1,04** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Груша | 160 | **0,58** | **0,43** | **15** | **67** | **7,27** | 368 2 | 11,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из моркови | 40 | 0,49 | 0,038 | 4,64 | 20,92 | 1,92 | 41 2 | 1.5 |
|  | Суп молочный с овощами | 150 | 3,35 | 3,26 | 9,86 | 82 | 5,76 | 97 2 | 2.15 |
|  | Печень тушеная в сметане | 48/30 | 10,32 | 5,62 | 6,98 | 118 | 23,95 | 82 2 | 7.19 |
|  | Макароны отварные | 100 | 3,67 | 3,01 | 17,63 | 112 | - | 317 2 | 4.1 |
|  | Кисель из концентрата | 150 | 1,02 | - | 21,76 | 87,14 | 0,3 | 233 1 | 11.10 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1.88 | 0.28 | 19.92 | 85.6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **20,73** | **12,2** | **80,7** | **505,66** | **31,92** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 88,6 | 0,45 | 251 1 | 6.4 |
|  | Вафли | 20 | 1,26 | 3,86 | 12,26 | 108,5 | - | к/к |  |
|  | *Итого:* |  | **5,61** | **7,61** | **18,56** | **197,1** | **0,45** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин :** | Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,6 | 2,43 | 3,46 | 35 | 12,98 | 20 2 | 1.6 |
|  | Рыба, запеченная в омлете | 60 | 9,81 | 3,15 | 1,75 | 75 | 0,13 | 249 2 | 8.2 |
|  | Картофель отварной | 120 | 1,9 | 3,62 | 12,01 | 83 | 10,49 | 125 7 | 3.9 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 0,02 | 392 1 | 11.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0.27 | 14,91 | 67,8 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **14,59** | **9,47** | **41,11** | **290,8** | **23,62** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за VII день:*** | |  | ***51,33*** | ***41*** | ***196,07*** | ***1375,86*** | ***65,7*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| VIII день:  Среда | Неделя: вторая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции,  г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 85 | 7,52 | 13,46 | 1,57 | 157 | 0,15 | 215 2 | 5.2 |
|  | Чай с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70,0 | 0,98 | 261 1 | 11.6 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0.27 | 14,91 | 67,8 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | Масло сливочное | 8 | 0.048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 | 6 2 | 6.1 |
|  | *Итого:* |  | **12,9** | **22,4** | **27,11** | **354,64** | **1,19** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 167 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** | 399 7 | 11.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,56 | 2,43 | 3,6 | 34,96 | 12,98 | 20 2 | 1.6 |
|  | Суп картофельный с клецками | 150 | 3,12 | 4,26 | 11,45 | 89,44 | 3,21 | 37 1 | 2.3 |
|  | Курица тушеная в соусе | 65 | 6,89 | 8,85 | 2,4 | 97,43 | 1,39 | 179 1 | 7.8 |
|  | Рис с овощами | 150 | 2,43 | 3,58 | 24,45 | 140 | - | 191 1 | 4.4 |
|  | Компот из сухофруктов без сахара | 150 | 0,33 | 0,015 | 8,85 | 36,99 | 0,30 | 376 1 | 11.8а |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **15,41** | **19,61** | **68,47** | **484,42** | **23,83** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Йогурт питьевой 3,2% натуральный | 150 | 7,5 | 4,8 | 5,25 | 99 | 1,05 | 251 1 | 6.4 |
|  | Сушка ванильная | 15 | 1,41 | 0,9 | 10,05 | 53,85 | - | к/к |  |
|  | *Итого:* |  | **8,91** | **5,7** | **15,3** | **152,85** | **1,05** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Винегрет | 180 | 2,48 | 6,18 | 15,1 | 170,6 | 18,3 | 45 2 | 1.4 |
|  | Сельдь малосоленая с луком | 40 | 3,3 | 4,1 | 0,57 | 73,1 | 0,63 | 24 1 | 1.15 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29 | 1,42 | 392 1 | 11.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0.27 | 14,91 | 67,8 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **8,13** | **10,56** | **37,68** | **340,5** | **20,35** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за VIII день:*** | |  | ***46,3*** | ***58,34*** | ***166,79*** | ***1403,73*** | ***53,22*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| IX день:  Четверг | Неделя: вторая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная | 150 | 4,08 | 4,08 | 25,05 | 153 | - | 98 1 | 4.9 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70,0 | 0,98 | 253 1 | 11.11 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0.27 | 14,91 | 67,8 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | Масло сливочное | 8 | 0.048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 | 6 2 | 6.1 |
|  | *Итого:* |  | **7,4** | **12,1** | **50,79** | **355,64** | **1,26** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Яблоко | 140 | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **10,0** | 368 2 | 11.1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с яблоками | 40 | 0,44 | 2,07 | 4,57 | 38,68 | 3,72 | 352 | 1.3 |
|  | Суп картофельный | 150 | 1,4 | 1,69 | 9,98 | 61 | 7,2 | 77 2 | 2.16 |
|  | Запеканка капустная мясом куриным | 170 | 14,25 | 10,75 | 20,38 | 257,2 | 7,91 | 78 2 | 7.21 |
|  | Кисель из концентрата | 150 | - | - | 13,5 | 46,5 | - | 233 1 | 11.10 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | **-** | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **18,17** | **14,99** | **66,15** | **488,98** | **18,65** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,5-3,2% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 75 | 1,05 | 251 1 | 6.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,27 | 20,12 | 96 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **7,03** | **4,02** | **26,12** | **171** | **1,05** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из моркови | 40 | 0,49 | 0,038 | 4,64 | 20,92 | 1,92 | 41 2 | 1.5 |
|  | Вареники ленивые | 125 | 17,13 | 15,17 | 17,71 | 276 | 0,23 | 230 2 | 6.9 |
|  | Сметанный соус | 30 | 0,42 | 1,22 | 1,76 | 22,2 |  | 354 2 | 12.3 |
|  | Чай с молоком без сахара | 150 | 2,65 | 2,33 | 2,33 | 41,2 | 1,19 | 261 1 | 11.6а |
|  | *Итого:* |  | **20,69** | **18,76** | **26,44** | **360,32** | **3,39** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого IX за день:*** | |  | ***53,69*** | ***50,72*** | ***189,3*** | ***1419,4*** | ***34,35*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| X день:  Пятница | Неделя: вторая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша «Дружба» молочная | 150 | 4,66 | 5,79 | 20,78 | 150,75 | 1,46 | 168 2 | 4.11 |
|  | Какао с молоком | 150 | 1 | 1,08 | 10,83 | 75 | 0,83 | 248 1 | 11.7 |
|  | Масло сливочное | 8 | 0.048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 | 6 2 | 6.1 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **9,18** | **14,79** | **45,33** | **349,3** | **2,94** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 167 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** | 399 7 | 11.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с зел.горошком | 40 | 0,75 | 3,03 | 2,72 | 42,6 | 2,98 | 53 1 | 1.1 |
|  | Суп с мясными фрикадельками | 150 | 3,98 | 3,11 | 9,26 | 81 | 6,72 | 39 1 | 2.1 |
|  | Рыба тушеная в сметанном соусе | 70/18 | 10,74 | 5,72 | 48,52 | 121,6 | 1,98 | 139 5 | 8.5 |
|  | Картофель отварной | 150 | 1,65 | 2,84 | 17,1 | 96,5 | 21,01 | 125 7 | 3.7 |
|  | Компот из сухофруктов без сахара | 150 | 0,33 | 0,015 | 8,85 | 36,99 | 0,3 | 376 2 | 11.8 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **19,53** | **15,20** | **103,9** | **464,29** | **32,99** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток «Бифидок» | 150 | 4,2 | 4,8 | 5,4 | 84 | 1,05 | 251 1 | 6.4 |
|  | Ватрушка (пирожок) с джемом | 60 | 4,54 | 4,07 | 25,3 | 157,11 | 0,06 | 458 2 | 10.7 |
|  | *Итого:* |  | **8,74** | **8,87** | **30,7** | **241,1** | **1,11** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из кукурузы с луком репчатым | 40 | 3,22 | 4,77 | 18,81 | 130,7 | 0,66 | 11 7 | 1.14 |
|  | Омлет с морковью | 85 | 5,61 | 11,61 | 2,78 | 137,85 | 0,96 | 115 2 | 5.6 |
|  | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 261 1 | 11.6 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **13,36** | **19,04** | **46,82** | **414,2** | **2,81** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Xдень:*** | |  | ***52,01*** | ***57,97*** | ***245*** | ***1540,2*** | ***46,65*** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| XI день:  Понедельник | Неделя: третья |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша манная с изюмом | 150 | 4,81 | 5,63 | 22,12 | 157,21 | 1,46 | 89 2 | 4.21 |
|  | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70,0 | 0,98 | 252 1 | 11.13 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0.27 | 14,91 | 67,8 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | Масло сливочное | 8 | 0,048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 | 6 2 | 6.1 |
|  | *Итого:* |  | **9,5** | **14,57** | **47,66** | **354,85** | **2,5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 167 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** | 399 7 | 11.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с луком | 40 | 0,55 | 3,02 | 3,08 | 43,25 | 2,99 | 33 2 | 1.2 |
|  | Щи «Уральские» со сметаной | 150 | 1,04 | 2,93 | 5,09 | 35 | 11,07 | 56 1 | 2.4 |
|  | Тефтели мясные | 50 | 6,41 | 6,78 | 5,22 | 107,5 | 0,56 | 174 1 | 7.4 |
|  | Греча отварная | 100 | 3 | 4,27 | 14,6 | 175,33 | - | 186 1 | 4.3 |
|  | Компот из сухофруктов без сахара | 150 | 0,33 | 0,015 | 8,85 | 36,99 | 0,3 | 376 1 | 11.8 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **13,41** | **17,5** | **54,56** | **483,67** | **14,92** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,5 – 3,2 % | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 75 | 1,05 | 251 1 | 6.4 |
|  | Гренка из хлеба пшеничного | 40 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96 | - | 4 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **7,03** | **4,13** | **26,12** | **171** | **1,05** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Сырники запеченные | 120 | 19,86 | 12,73 | 24,98 | 292,33 | 0,56 | 233 7 | 6.7 |
|  | Салат из моркови с яблоками | 40 | 0,43 | 0,07 | 3,44 | 16,16 | 2,5 | 38 2 | 1.10 |
|  | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 261 1 | 11.6 |
|  | *Итого:* |  | **22,94** | **15,13** | **39,73** | **383,49** | **4,27** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XI день:*** | |  | ***53,8*** | ***51,4*** | ***186,3*** | ***1464,33*** | ***29,54*** |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Каша «Янтарная» (пшено с яблоками) | 150 | 6,15 | 8,85 | 28,35 | 219 | **-** | 168 2 | 4.19 |
|  | Какао с молоком | 150 | 1 | 1,08 | 10,83 | 75 | 0,83 | 248 1 | 11.7 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 30/5/9 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | 0,06 | 3 5 | 10.3 |
|  | *Итого:* |  | **8,69** | **13,39** | **50,16** | **394,3** | **0,83** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Груша | 160 | **0,58** | **0,43** | **15** | **67** | **7,27** | 368 2 | 11.1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Огурец соленый | 40 | 0,38 | 0,07 | 1,61 | 8,05 | 10 | к/к | 1.25 |
|  | Суп гороховый на мясном б-не с гренками | 150/10 | 3,29 | 3,07 | 9,79 | 81 | 3,48 | 36 1 | 2.5 |
|  | Суфле из отварного мяса | 55 | 11,66 | 9,85 | 2,29 | 144,3 | 0,12 | 320 2 | 7.22 |
|  | Картофельное пюре | 100 | 1,9 | 3,08 | 12,01 | 83 | 10,49 | 206 1 | 3.1 |
|  | Компот из яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 12,91 | 53,3 | 1,29 | 372 2 | 11.12 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого :* |  | **19,43** | **16,67** | **56,33** | **455,25** | **25,38** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Ряженка с м.д.ж 2,5 – 3,2% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 88,6 | 0,45 | 251 1 | 6.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **6,63** | **4,02** | **21,21** | **156,4** | **0,45** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Рагу из овощей | 150 | 2,4 | 11,33 | 13,59 | 166 | 8,27 | 137 2 | 3.6 |
|  | Чай с молоком без сахара | 150 | 2,65 | 2,33 | 2,33 | 41,2 | 1,19 | 261 1 | 11.6а |
|  | Гребешок с повидлом | 70 | 5,3 | 4,75 | 29,5 | 183,3 | 0,26 | 417 5 | 10.6 |
|  | *Итого:* |  | **8,7** | **17,16** | **45,92** | **388,5** | **9,36** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XII день*** | |  | ***44,03*** | ***51,67*** | ***188,62*** | ***1439,15*** | ***43,29*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XIII день:  Среда | Неделя : третья |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 85 | 7,52 | 13,46 | 1,57 | 157 | 0,15 | 215 2 | 5.2 |
|  | Икра кабачковая | 40 | 0,54 | 2,12 | 3,47 | 35,1 | 4,35 | к/к | 1.26 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70,0 | 0,98 | 253 1 | 11.11 |
|  | Масло сливочное | 8 | 0,048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 | 6 2 | 6.1 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого* |  | **12,19** | **22,4** | **30,58** | **389,74** | **5,54** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 167 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** | 399 7 | 11.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из зеленого горошка с луком репчатым | 40 | 1,19 | 5,08 | 2,27 | 46 | 4,4 |  | 1.13 |
|  | Свекольник со сметаной | 150 | 1,15 | 3,8 | 7,47 | 62,49 | 7,41 | 34 1 | 2.7 |
|  | Жаркое по-домашнему | 150 | 5,36 | 3,98 | 11 | 170,45 | 6,13 | 153 1 | 7.13 |
|  | Компот из груш | 150 | 0,12 | 0,09 | 18,06 | 73,5 | 4,8 | 372 2 | 11.12 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **9,9** | **13,44** | **56,52** | **438** | **22,74** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Йогурт питьевой 3,2% натуральный | 150 | 7,5 | 4,8 | 5,25 | 99 | 1,05 | 251 1 | 6.4 |
|  | Печенье | 25 | 3,4 | 4,4 | 26 | 166 | - | б/н | 9.1 |
|  | *Итого:* |  | **10,9** | **9,2** | **31,25** | **265** | **1,05** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,56 | 2,43 | 3,6 | 34,96 | 12,98 | 20 2 | 1.6 |
|  | Котлета рыбная «Любительская» | 60 | 8,25 | 2,69 | 6,68 | 84 | 2,12 | 256 6 | 8.9 |
|  | Соус томатный | 30 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 0,39 | 228 2 | 12.1 |
|  | Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,45 | 140 | - | 315 2 | 4.2 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 0,02 | 392 1 | 11.4 |
|  | *Итого:* |  | **11,93** | **11,73** | **48,65** | **346,96** | **16,32** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого заXIII день:*** | |  | ***45,87*** | ***56,84*** | ***185,23*** | ***1511,02*** | ***52,45*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XIV день:  Четверг | Неделя : третья |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша «Ассорти» молочная | 150 | 5,06 | 2,79 | 21,87 | 152,4 | 1,54 | 171 2 | 4.19 |
|  | Какао с молоком | 150 | 1 | 1,08 | 10,83 | 75 | 0,83 | 248 1 | 11.7 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 30/5/9 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | 0,06 | 3 5 | 10.3 |
|  | *Итого:* |  | **11,02** | **10** | **45,81** | **341,7** | **2,8** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Яблоко | 160 | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **10** | 368 2 | 11.1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Свекла отварная ломтиком | 40 | 0,77 | 2,43 | 3,34 | 37,56 | 3,8 | 22 4 | 1.20 |
|  | Суп лапша с курицей | 150 | 6,37 | 5,4 | 8,03 | 107 | - | 86 2 | 2.17 |
|  | Рагу овощное | 150 | 2,4 | 11,33 | 13,59 | 166 | 3,71 | 621 6 | 7.17 |
|  | Компот из сухофруктов без сахара | 150 | 0,33 | 0,015 | 8,85 | 36,99 | 0,30 | 376 2 | 11.8а |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **11,95** | **19,65** | **46,41** | **433,15** | **7,81** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,5 – 3,2% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 75 | 1,05 | 251 1 | 6.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **6,45** | **4,08** | **19,92** | **143,7** | **1,05** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Салат из моркови | 40 | 0,49 | 0,038 | 4,64 | 20,92 | 1,92 | 41 2 | 1.5 |
|  | Пудинг из творога с яблоками | 120 | 16,33 | 12,8 | 17,55 | 251 | 1,59 | 240 2 | 6.10 |
|  | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,22 | 1,76 | 22,2 | - | 354 2 | 12.3 |
|  | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 261 2 | 11.6 |
|  | *Итого:* |  | **19,89** | **16,38** | **35,26** | **366,12** | **4,7** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XIV день:*** | |  | ***49,71*** | ***50,51*** | ***157,2*** | ***1328,67*** | ***26,15*** |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | | **У** | |  |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная | 150 | 4,16 | 5,6 | | 24,08 | | 144,2 | 1,46 | 173 5 | 4.6 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | | 10,63 | | 70,0 | 0,98 | 253 1 | 11.11 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0.27 | | 14,91 | | 67,8 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | Масло сливочное | 8 | 0.048 | 6,67 | | - | | 59,84 | 0,056 | 6 2 | 6.1 |
|  | *Итого* |  | **7,49** | **13,62** | | **49,82** | | **346,84** | **2,35** |  |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 167 | **0,95** | **0,07** | | **18,23** | | **71,32** | **6,8** | 399 7 | 11.2 |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
| **Обед** | Икра свекольная | 40 | 0,81 | 2,99 | | 3,55 | | 43,09 | 5,55 | 54 7 | 1.27 |
|  | Рассольник ленинградский со сметаной | 150 | 2,46 | 4,3 | | 12,56 | | 87 | 4,92 | 33 1 | 2.10 |
|  | Биточки рыбные | 60 | 7,61 | 2,45 | | 5,33 | | 74 | 0,18 | 255 2 | 8.1 |
|  | Овощи в молочном соусе | 150 | 3,01 | 5,3 | | 13,92 | | 141,47 | 7,59 | 84 7 | 3.10 |
|  | Компот из груш без сахара | 150 | 0,12 | 0,09 | | 3,64 | | 37,7 | 4,8 | 372 2 | 11.12 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,08 | 0,48 | | 17,72 | | 85,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **16,3** | **15,59** | | **56,72** | | **468,86** | **25,66** |  |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток «Бифидок» | 150 | 4,2 | 4,8 | | 5,4 | | 84 | 1,05 | 251 1 | 6.4 |
|  | Лепешка сметанная | 60 | 4,67 | 6,1 | | 30,2 | | 196 | - | 211 3 | 10.16 |
|  | *Итого :* |  | **8,87** | **10,9** | | **35,6** | | **280** | **1,05** |  |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Салат из кукурузы с луком репчатым | 40 | 3,22 | 4,77 | | 18,81 | | 130,7 | 0,66 | 11 7 | 1.14 |
|  | Картофель запеченный в сметенном соусе | 150 | 3,59 | 6,1 | | 19,36 | | 147 | 4,29 | 151 7 | 3.11 |
|  | Какао с молоком | 150 | 1 | 1,08 | | 10,83 | | 75 | 0,83 | 248 1 | 11.7 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | | 13,92 | | 68,7 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **9,03** | **11,21** | | **61,07** | | **376,4** | **4,97** |  |  |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
| ***Итого за XV день:*** | |  | ***42,64*** | ***51,39*** | ***221,44*** | | | ***1543,4*** | ***40,83*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XVI день:  Понедельник | Неделя: четвертая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Макароны запеченные с яйцом | 150/5 | 6,03 | 6,91 | 23,03 | 185 | 0,33 | 208 7 | 4.17 |
|  | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70,0 | 0,98 | 252 1 | 11.13 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 30/5/9 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | 0,06 | 3 5 | 10.3 |
|  | *Итого:* |  | **9,91** | **12,37** | **43,41** | **333** | **1,33** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 167 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** | 399 7 | 11.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с зеленым горошком | 40 | 0,75 | 3,03 | 2,72 | 42,6 | 2,98 | 53 1 | 1.1 |
|  | Суп с рыбными фрикадельками | 150 | 4,22 | 1,73 | 9,44 | 67,82 | 10,68 | 45 7 | 2.19 |
|  | Голубцы ленивые со сметаной | 150 | 10,61 | 6,81 | 15,09 | 164 | 15,03 | 151 1 | 7.12 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,30 | 376 2 | 11.8 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **17,32** | **11,79** | **63,01** | **423,4** | **23,79** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,5 – 3,2% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 75 | 1,05 | 251 1 | 6.4 |
|  | Пряник | 30 | 1,95 | 2,25 | 21,6 | 114,45 | - | б/н | 9.2 |
|  | *Итого:* |  | **6,3** | **6** | **27,6** | **189,45** | **1,05** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из яблок и изюма | 40 | 0,55 | 0,6 | 3,5 | 38 | 13,9 | 26 3 | 1.23 |
|  | Запеканка творожно-морковная | 120 | 13,6 | 11,9 | 18,2 | 240 | 1,49 | 240 2 | 6.11 |
|  | Соус сметанный сладкий | 30 | 0,42 | 1,22 | 1,76 | 22,2 | 0,01 | 354 2 | 12.3 |
|  | Какао с молоком без сахара | 150 | 1 | 1,08 | 1,86 | 25 | 0,83 | 248 1 | 11.7 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **15,79** | **15,07** | **41,37** | **393** | **4,62** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XVI день:*** | |  | ***50,27*** | ***44,74*** | ***193,62*** | ***1410,17*** | ***32,81*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XVII день:  Вторник | Неделя: четвертая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С  мг | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная | 150 | 4,76 | 6,38 | 16,4 | 140,25 | 1,46 | 93 1 | 4.8 |
|  | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 261 2 | 11.6 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 30/5/9 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | 0,06 | 3 5 | 10.3 |
|  | *Итого:* |  | **10,71** | **13,78** | **38,01** | **316,25** | **2,5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Груша | 160 | **0,58** | **0,43** | **15** | **67** | **7,27** | 368 2 | 11.1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из моркови | 40 | 0,49 | 0,038 | 4,64 | 20,92 | 1,92 | 41 2 | 1.5 |
|  | Суп молочный с рисом | 150 | 4,32 | 4,97 | 13,71 | 117 | 0,88 | 43 1 | 2.13 |
|  | Суфле из печени | 70 | 15,5 | 7 | 5,3 | 161,6 | 10,4 | 321 2 | 7.18 |
|  | Овощное пюре | 120 | 2,44 | 3,84 | 16,34 | 110,4 | 14,5 | 322 2 | 3.2 |
|  | Кисель из концентрата | 150 | - | - | 13,5 | 46,5 | - | 233 1 | 11.10 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1.88 | 0.28 | 19.92 | 85.6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **24,63** | **16,09** | **73,41** | **542** | **25,78** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Ряженка с м.д.ж 2,5 – 3,2% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 88,6 | 0,45 | 251 1 | 6.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **6,63** | **4,02** | **21,21** | **156,4** | **0,45** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Салат из свеклы с морковью | 40 | 0,39 | 4 | 3,23 | 50,81 | 3 | 42 2 | 1.24 |
|  | Рыба, запеченная с картофелем  по -русски | 220 | 10,1 | 9,1 | 27,4 | 225 | 1,15 | 151 1 | 8.11 |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 0,02 | 392 1 | 11.4 |
| **Итого:** |  |  | **10,49** | **13,1** | **39,61** | **305,8** | **4,17** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XVII день:*** | |  | ***52,46*** | ***47,42*** | ***187,24*** | ***1387,47*** | ***41,85*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XVIII день:  Среда | Неделя: четвертая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С  мг | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 85 | 7,52 | 13,46 | 1,57 | 157 | 0,15 | 215 2 | 5.2 |
|  | Какао с молоком | 150 | 1 | 1,08 | 10,83 | 75 | 0,83 | 248 1 | 11.7 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0.27 | 14,91 | 67,8 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | Масло сливочное | 8 | 0,048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 | 6 2 | 6.1 |
|  | *Итого:* |  | **10,85** | **21,48** | **27,31** | **359,64** | **1,04** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 167 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** | 399 7 | 11.2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свежей капусты со свеклой | 40 | 0,6 | 3,5 | 4,82 | 51,8 | 15,1 | 21 3 | 1.16 |
|  | Суп овощной с зел.горошком, сметаной | 150 | 1,16 | 1,6 | 5,9 | 41,32 | 18,77 | 40 2 | 2.21 |
|  | Курица тушеная в томатном соусе | 65 | 6,89 | 8,85 | 2,4 | 97,43 | 1,39 | 179 1 | 7.8 |
|  | Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,45 | 140 | - | 315 2 | 4.4 |
|  | Компот из груши | 150 | 0,12 | 0,09 | 18,06 | 73,5 | 0,64 | 372 2 | 11.12 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1.88 | 0.28 | 19.92 | 85.6 | **-** | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **13,08** | **17,9** | **75,55** | **489,65** | **35,9** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Йогурт питьевой 3,2% натуральный | 150 | 7,5 | 4,8 | 5,25 | 99 | 1,05 | 251 1 | 6.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **9,78** | **5,07** | **20,16** | **166,8** | **1,05** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Сельдь малосоленая | 60 | 5,3 | 6,5 | 0,91 | 116 | 1 | 24 1 | 1.15 |
|  | Салат из картофеля и зел.горошком, яйцом «Зимний» | 140 | 6,3 | 7 | 9,64 | 143,6 | 30,2 | 25 3 | 1.17 |
|  | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 261 2 | 11.6 |
|  | Яблоко печеное | 75 | 0,3 | 0,3 | 25,4 | 107 | 3,0 | 3857 | 1.17 |
|  | *Итого:* |  | **14,55** | **15,83** | **47,26** | **443,6** | **35,39** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за XVIII день:*** | |  | ***49,21*** | ***60,35*** | ***188,51*** | ***1531*** | ***77,18*** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| XIX день:  Четверг | Неделя: четвертая |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С  мг | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная | 150/4 | 4,08 | 4,08 | 25,05 | 153 | - | 98 1 | 4.9 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70,0 | 0,98 | 253 1 | 11.11 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0.27 | 14,91 | 67,8 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | Масло сливочное | 8 | 0.048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 | 6 2 | 6.1 |
|  | *Итого:* |  | **7,4** | **12,1** | **50,79** | **355,64** | **1,25** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Яблоко | 160 | **0,49** | **-** | **9,8** | **44** | **10** | 368 2 | 11.1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с яблоками | 40 | 0,44 | 2,07 | 4,57 | 38,68 | 3,72 | 35 2 | 1.3 |
|  | Бульон с яйцом , гренками | 150/20 | 1,76 | 1,75 | 7,76 | 61,3 | 0,28 | 35 6 | 2.20 |
|  | Суфле куриное с рисом | 60 | 10,3 | 9,84 | 2,74 | 140 | - | 311 2 | 7.6 |
|  | Капуста тушеная | 150 | 3 | 4,57 | 9,02 | 102,33 | 25,67 | 200 1 | 3.4 |
|  | Кисель из концентрата | 150 | - | - | 13,5 | 46,5 | - | 233 1 | 11.10 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1.88 | 0.28 | 19.92 | 85.6 | **-** | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **17,38** | **18,51** | **57,51** | **474,41** | **29,97** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,5 – 3,2% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 75 | 1,05 | 251 1 | 6.4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | *Итого:* |  | **6,48** | **4,08** | **19,92** | **143,7** | **1,05** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из моркови и яблок | 40 | 0,43 | 0,07 | 8,43 | 36,06 | 2,5 | 38 2 | 1.10 |
|  | Крупеник с творогом | 200 | 13,6 | 11,9 | 18,2 | 240 | 1,49 | 377 2 | 6.13 |
|  | Сметанный соус | 30 | 0,42 | 1,22 | 1,76 | 22,2 | 0,01 | 3542 | 12.3 |
|  | Чай с молоком без сахара | 150 | 2,65 | 2,33 | 2,33 | 41,2 | 1,19 | 261 2 | 11.6а |
|  | *Итого:* |  | **17,1** | **15,52** | **30,72** | **339,46** | **5,19** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого XIX за день:*** | |  | ***48,85*** | ***50,21*** | ***188,74*** | ***1357,01*** | ***47,46*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XX день:  Пятница | Неделя: четвертая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры | № рецептуры, технологической карты |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | | Каша рисовая молочная | 150/4 | 2,32 | 3,96 | 24,08 | 142 | - | 173 5 | 4.6 |
|  | | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 261 2 | 11.6 |
|  | | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | - | 2 2 | 10.2 |
|  | | *Итого:* |  | **6,51** | **9,75** | **45,14** | **297** | **1,19** |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 167 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** | 399 7 | 11.2 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | Салат из свеклы с чесноком | 40 | 0,75 | 3,03 | 2,72 | 42,6 | 2,98 | 33 2 | 1.2 |
|  | | Суп «Полевой» | 150 | 7,71 | 7,32 | 15,3 | 166,6 | 2,67 | 79 2 | 2.18 |
|  | | Ёжики рыбные в томатном соусе | 60/20 | 10,2 | 6,2 | 10,4 | 138,2 | - | 23 2 | 8.8 |
|  | | Компот из сухофруктов без сахара | 150 | 0,33 | 0,015 | 8,85 | 36,99 | 0,30 | 376 7 | 11.8а |
|  | | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | | *Итого:* |  | **20,87** | **16,84** | **57,19** | **470** | **5,95** |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | | Кисломолочный напиток «Бифидок» | 150 | 4,2 | 4,8 | 5,4 | 84 | 1,05 | 251 1 | 6.4 |
|  | | Булочка с изюмом «Австрийская» | 60 | 4,9 | 6,09 | 34,14 | 210,7 | - | 4617 | 10.15 |
|  | | *Итого :* |  | **9,1** | **10,89** | **39,54** | **294,7** | **1,05** |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | | Запеканка овощная | 150 | 5,2 | 9,5 | 21,4 | 176 | 5,2 | 82 7 | 3.8 |
|  | | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,22 | 1,76 | 22,2 | 0,011 | 354 2 | 12.2 |
|  | | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,2 | 248 1 | 11.7 |
|  | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 1 2 | 10.1 |
|  | | Груша | 160 | 0,58 | 0,43 | 15 | 67 | 7,27 | 368 2 | 11.1 |
|  | | *Итого:* |  | **10,9** | **13,77** | **65,04** | **422,9** | **13,68** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за XXдень:** | | |  | ***48,33*** | ***51,32*** | ***225,14*** | ***1555,9*** | ***21,4*** |  |  |
|  |  | | | | | | | | | |

Рецептуры и технологические карты представлены в следующих источниках:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М.П.Могильный, В.А.Тутельян, 2011 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.

Сборник рецептур кулинарных блюд и изделий 2010г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2004 г.

Организация рационального питания детей: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня – М.: АРКТИ – МИПКРО, 2010.

Организация рационального питания детей в ДОУ 2010г.

М.И. Снигур, З.Т.Корешкова. Питание детей 1988г

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011