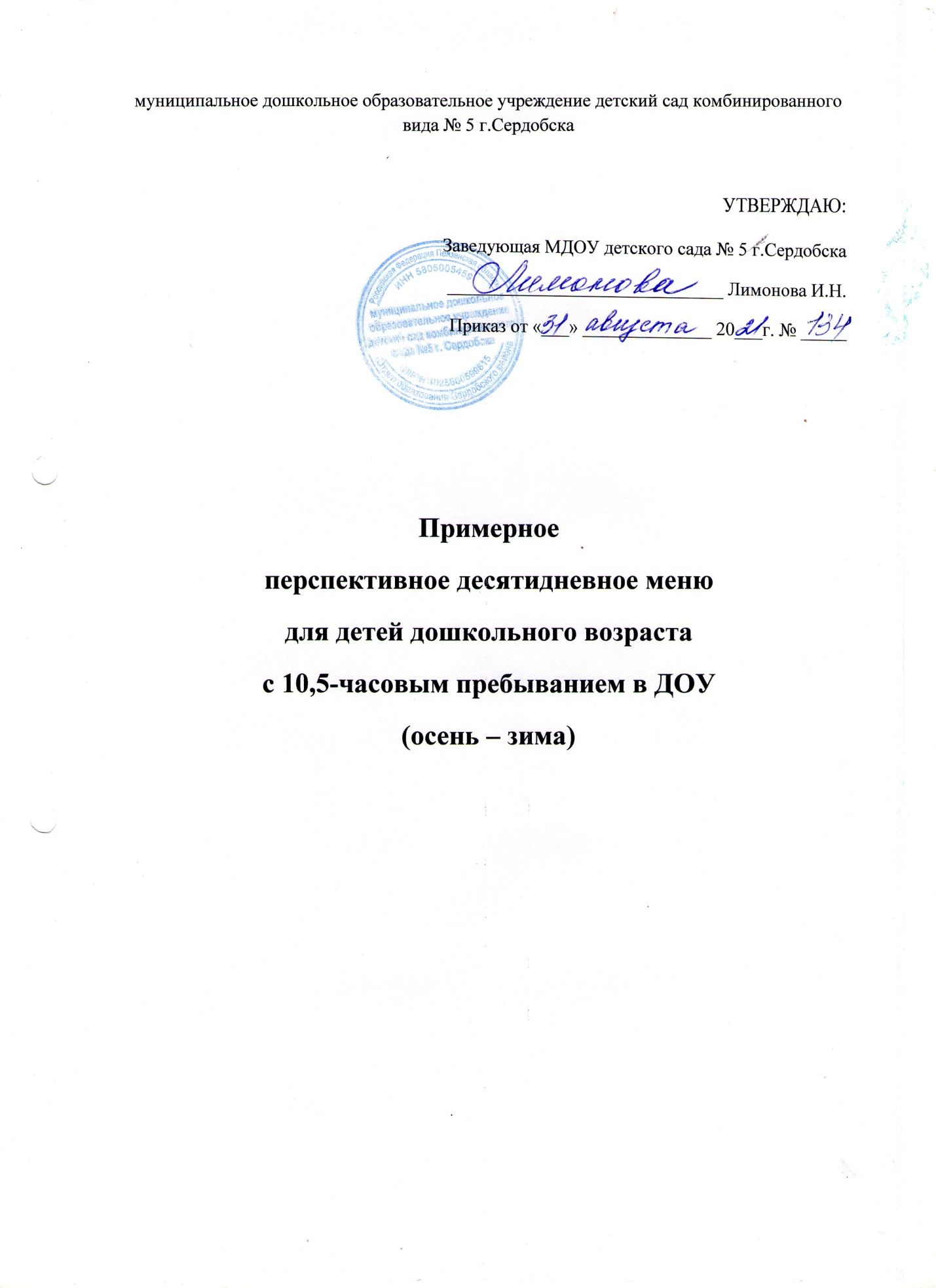
****

День: **Понедельник**

Неделя: **Первая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи,  наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамин С  (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Каша гречневая | 150 | 2,54 | 3,12 | 17,27 | 97,1 | 0,0 | 4-3 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/6 | 1,65/0,06 | 0,12/5,04 | 13,55/0,04 | 65,12/47,24 | 0,0/0,0 |  |
| Чай с сахаром | 150 | 0,39 | 0,0 | 11,88 | 46,98 | 0,05 | 3-10 |
|  |  | **4,64** | **8,28** | **42,74** | **256,44** | **0,05** |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Яблоко | **110** | **0,44** | **0,44** | **10,78** | **48,84** | **11,0** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| Салат из зеленого горошка | 35 | 1,09 | 2,07 | 2,28 | 32,0 | 1,23 | 5-18 |
| Борщ вегетариан-ский со сметаной | 150/5 | 1,12 | 3,77 | 4,81 | 57,9 | 6,25 | 1-1 |
| Запеканка вермише-левая с мясом (куры) | 150 | 8,11 | 10,08 | 25,81 | 238,4 | 0,04 | 2-6 |
| Соус | 7 | 0,59 | 0,06 | 3,77 | 17,91 | 0,52 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,76 | 0,0 | 21,43 | 40,8 | 0,24 | 3-4 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0,0 |  |
|  |  | **14,11** | **16,46** | **70,29** | **464,93** | **7,76** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Суп молочный рисовый | 150 | 2,74 | 4,14 | 11,47 | 91,0 | 0,23 | 4-10 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,12 | 13,55 | 65,12 | 0,0 |  |
| Конфета шоколадная | 40 | 1,8 | 14,0 | 19,6 | 216,0 | 0,0 |  |
|  |  | **6,19** | **4,4** | **44,62** | **372,12** | **0,3** |  |
| **ИТОГО** |  | **25,38** | **29,58** | **168,43** | **1142,33** | **19,08** |  |

День: **Вторник**

Неделя: **Первая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи,  наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамин С  (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная | 150 | 5,14 | 4,87 | 21,3 | 172,43 | 0,3 | 4-2 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/6 | 1,65/0,06 | 0,12/5,04 | 13,55/0,04 | 65,12/47,24 | 0,0/0,0 |  |
| Чай с сахаром | 150 | 0,39 | 0,0 | 11,88 | 46,98 | 0,05 | 3-10 |
|  |  | **7,24** | **10,03** | **46,77** | **331,77** | **0,35** |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | **1,78** | **0,0** | **4,57** | **84,6** | **5,0** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| Суп гороховый с гренками | 150 | 5,34 | 3,24 | 20,8 | 136,2 | 3,0 | 1-4 |
| Тушеная капуста с мясом (курами) | 150 | 12,06 | 9,48 | 7,71 | 158,8 | 16,59 | 2-14 |
| Кисель фруктовый | 150 | 8,4 | 0,0 | 19,39 | 79,9 | 1,5 |  |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0,0 |  |
|  |  | **28,24** | **13,2** | **63,86** | **452,82** | **21,09** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Пирожок с повидлом | 60 | 4,42 | 3,14 | 37,89 | 192,3 | 0,12 | 8-5 |
| Ряженка с сахаром | 150/5 | 3,6 | 4,4 | 11,18 | 108,0 | 0,9 |  |
|  |  | **8,02** | **7,54** | **49,07** | **300,3** | **1,02** |  |
| **ИТОГО** |  | **45,28** | **30,77** | **162,27** | **1169,49** | **27,46** |  |

День: **Среда**

Неделя: **Первая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи,  наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая ценность (ккал) | Витамин С  (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Омлет | 90 | 6,38 | 8,32 | 3,62 | 115,7 | 0,4 | 2-18 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/6 | 1,65/0,06 | 0,12/5,04 | 13,55/0,0 | 65,12/47,24 | 0,0/0,0 |  |
| Чай с сахаром | 150 | 0,39 | 0,0 | 11,88 | 46,98 | 0,05 | 3-10 |
|  |  | **8,48** | **13,48** | **29,05** | **275,04** | **0,45** |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | **1,78** | **0,0** | **4,57** | **84,6** | **5,0** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 35 | 0,38 | 2,0 | 3,0 | 32,3 | 5,6 | 5-9 |
| Суп с лапшой на курином бульоне | 150 | 1,35 | 0,19 | 10,57 | 48,0 | 2,36 | 1-10 |
| Плов с курицей | 150 | 13,44 | 10,42 | 2,56 | 167,72 | 0,64 | 2-19 |
| Кисель фруктовый | 150 | 8,4 | 0,0 | 19,39 | 79,9 | 1,5 |  |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0,0 |  |
|  |  | **26,01** | **13,09** | **51,48** | **405,84** | **10,1** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 150 | 3,78 | 3,6 | 3,45 | 87,0 | 0,15 | 3-6 |
| Хлеб пшеничный запеченный с сыром | 30/20 | 1,65/  5,26 | 0,12/5,32 | 13,55/ 0,0 | 65,12/68,92 | 0,0/  0,14 |  |
|  |  | **11,44** | **49,04** | **53,5** | **396,04** | **0,29** |  |
| **ИТОГО** |  | **47,71** | **75,61** | **138,6** | **1161,52** | **15,84** |  |

День: **Четверг**

Неделя: **Первая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи,  наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамин С  (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная | 150 | 6,86 | 5,99 | 34,28 | 231,26 | 0,1 | 4-6 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/6 | 1,65/0,06 | 0,12/5,04 | 13,55/0,04 | 65,12/47,24 | 0,0/0,0 |  |
| Чай с сахаром | 150 | 0,39 | 0,0 | 11,88 | 46,98 | 0,05 | 3-10 |
|  |  | **8,96** | **11,15** | **59,75** | **390,6** | **0,15** |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | **1,78** | **0,0** | **4,57** | **84,6** | **5,0** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| Салат из моркови | 40 | 0,13 | 0,03 | 4,3 | 18,7 | 0,59 | 5-21 |
| Свекольник со сметаной | 150/6 | 2,21 | 1,38 | 15,88 | 89,42 | 6,56 | 1-13 |
| Гуляш с гречневой кашей | 150 | 8,24 | 13,27 | 4,0 | 186,43 | 0,44 | 2-2 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,76 | 0,0 | 21,43 | 40,80 | 0,24 | 3-4 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0,0 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,12 | 13,55 | 65,12 | 0,0 |  |
|  |  | **15,34** | **15,28** | **75,12** | **478,39** | **7,83** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Сырники со сгущенным молоком | 100 | 11,78 | 8,87 | 14,92 | 198,53 | 0,2 | 6-1 |
| Чай | 100 | 3,09 | 3,27 | 18,13 | 80,88 | 0,3 | 3-5 |
|  |  | **4,87** | **12,14** | **33,05** | **279,41** | **0,5** |  |
| **ИТОГО** |  | **30,95** | **38,57** | **172,4** | **1233,0** | **13,48** |  |

День: **Пятница**

Неделя: **Первая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи,  наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность (ккал) | Витамин С  (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Каша манная молочная | 150 | 4,65 | 3,75 | 20,87 | 159,41 | 0,45 | 4-5 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/6 | 1,65/0,06 | 0,12/5,04 | 13,55/0,0 | 65,12/47,24 | 0,0/0,0 |  |
| Чай с сахаром | 150 | 0,39 | 0,0 | 11,88 | 46,98 | 0,05 | 3-10 |
|  |  | **6,75** | **8,91** | **46,3** | **318,75** | **0,5** |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | **1,78** | **0,0** | **4,57** | **84,6** | **5,0** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| Кабачковая икра | 50 | 9,5 | 4,45 | 3,85 | 59,5 | 3,5 | 5-25 |
| Рассольник со сметаной | 155/5 | 1,41 | 3,93 | 11,64 | 84,7 | 3,13 | 1-3 |
| Запеченная рыба  Картофельное пюре | 75  110 | 12,32  3,24 | 2,95  4,16 | 2,16  19,02 | 84,2  129,7 | 6,0  22,0 | 2-22  2-25 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,76 | 0,0 | 21,43 | 40,80 | 0,24 | 3-4 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0,0 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,12 | 13,55 | 65,12 | 0,0 |  |
|  |  | **31,32** | **16,09** | **87,61** | **541,94** | **34,87** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 60 | 8,69 | 8,73 | 26,65 | 218,5 | 0,12 | 8-3 |
| Снежок | 150 | 4,5 | 3,75 | 16,5 | 120,0 | 1,2 |  |
|  |  | **13,19** | **12,48** | **43,15** | **338,5** | **1,32** |  |
| **ИТОГО** |  | **53,04** | **37,48** | **181,6** | **1283,79** | **41,96** |  |

День: **Понедельник**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи,  наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность (ккал) | Витамин С  (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Макароны отварные с маслом, сахаром | 150 | 6,44 | 4,08 | 45,96 | 249,6 | 0,0 | 4-8 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/6 | 1,65/0,06 | 0,12/5,04 | 13,55/0,0 | 65,12/47,24 | 0,0/0,0 |  |
| Чай с сахаром | 150 | 0,39 | 0,0 | 11,88 | 46,98 | 0,05 | 3-10 |
|  |  | **8,54** | **9,24** | **71,39** | **408,94** | **0,05** |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | **1,78** | **0,0** | **4,57** | **84,6** | **5,0** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| Салат из свеклы с соленым огурцом | 35 | 0,37 | 2,0 | 3,41 | 33,4 | 0,96 | 5-15 |
| Уха | 150 | 6,56 | 0,31 | 4,39 | 44,7 | 0,83 | 1-11 |
| Тушеная капуста с мясом (курами) | 150 | 12,06 | 9,48 | 7,71 | 158,8 | 16,59 | 2-14 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,76 | 0,0 | 21,43 | 40,8 | 0,24 | 3-4 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0,0 |  |
|  |  | **22,19** | **12,27** | **52,90** | **355,62** | **18,62** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Суп молочный рисовый | 150 | 2,74 | 4,14 | 11,47 | 91,0 | 0,23 | 4-10 |
| Хлеб пшеничный с сыром | 30/20 | 1,65/  5,26 | 0,12/5,32 | 13,55/ 0,0 | 65,12/68,92 | 0,0/  0,14 |  |
|  |  | **9,65** | **9,58** | **25,02** | **225,04** | **0,37** |  |
| **ИТОГО** |  | **42,16** | **31,09** | **153,8** | **1074,20** | **24,04** |  |

День: **Вторник**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи,  наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность (ккал) | Витамин С  (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Каша кукурузная молочная | 150 | 5,0 | 3,97 | 35,2 | 222,53 | 0,3 | 4-3 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/6 | 1,65/0,06 | 0,12/5,04 | 13,55/0,0 | 65,12/47,24 | 0,0/0,0 |  |
| Чай с сахаром | 150 | 0,39 | 0,0 | 11,88 | 46,98 | 0,05 | 3-10 |
|  |  | **7,1** | **9,13** | **60,63** | **391,87** | **0,35** |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Яблоко | 110 | **0,44** | **0,44** | **10,78** | **48,84** | **11,0** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| Салат морковный | 30 | 0,1 | 2,03 | 3,3 | 17,9 | 0,32 | 5-22 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 150/5 | 0,97 | 3,82 | 5,57 | 57,3 | 7,97 | 1-12 |
| Котлета куриная в соусе  Отварная гречка | 60  100 | 14,35  0,03 | 12,72  3,69 | 14,84  0,04 | 233,2  33,7 | 2,26  0,96 | 2-12 |
| Кисель фруктовый | 150 | 8,4 | 0,0 | 19,39 | 79,9 | 1,5 |  |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0,0 |  |
|  |  | **25,32** | **22,74** | **59,1** | **499,92** | **13,01** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Блинчики с маслом, сахаром | 50/5 | 4,39 | 5,39 | 25,7 | 165,7 | 0,4 | 7-5 |
| Ряженка с сахаром | 150/5 | 3,6 | 4,4 | 11,18 | 108,0 | 0,9 |  |
|  |  | **7,99** | **9,79** | **36,88** | **273,7** | **1,3** |  |
| **ИТОГО** |  | **40,85** | **42,1** | **167,3** | **1214,33** | **25,66** |  |

День: **Среда**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи,  наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С  (мг) | | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 150 | 7,09 | 3,97 | 33,22 | 222,53 | 0,36 | |  |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/6 | 1,65/0,06 | 0,12/5,04 | 13,55/0,0 | 65,12/47,24 | 0,0/0,0 | |  |
| Чай с сахаром | 150 | 0,39 | 0,0 | 11,88 | 46,98 | 0,05 | | 3-10 |
|  |  | **9,19** | **9,13** | **58,65** | **381,87** | **0,41** | |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | **1,78** | **0,0** | **4,57** | **84,6** | **5,0** |  | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 35 | 0,38 | 2,0 | 3,0 | 32,3 | 5,6 | 5-9 | |
| Свекольник со сметаной | 150/6 | 2,21 | 1,38 | 15,88 | 89,42 | 6,56 | 1-13 | |
| Печеночные оладья | 50 | 8,87 | 4,87 | 5,76 | 122,82 | 0,84 |  | |
| Рис отварной | 100 | 2,49 | 2,38 | 27,02 | 132,88 | 0,0 | 2-20 | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,76 | 0,0 | 21,43 | 40,8 | 0,24 | 3-4 | |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0,0 |  | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,12 | 13,55 | 65,12 | 0,0 |  | |
|  |  | **18,8** | **11,23** | **102,6** | **561,26** | **13,24** |  | |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | |
| Суфле из творога со сгущённым молоком | 100/5 | 14,75/0,35 | 9,47/0,42 | 16,55/0,28 | 209,5/17,0 | 0,21 | 6-3 | |
| Кофейный напиток | 100 | 2,7 | 2,4 | 10,22 | 89,46 | 0,45 | 3-5 | |
|  |  | **17,8** | **12,29** | **27,05** | **315,96** | **0,66** |  | |
| **ИТОГО** |  | **47,57** | **32,65** | **192,8** | **1343,69** | **19,31** |  | |

День: **Четверг**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи,  наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность (ккал) | Витамин С  (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 40 | 4,57 | 2,34 | 0,28 | 62,8 | 0,0 | 4-12 |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 30/6/  20 | 1,65/0,06/5,26 | 0,12/5,04/5,32 | 13,55/0,0/0,0 | 65,12/47,24/68,92 | 0,0/0,0/0,14 |  |
| Чай с сахаром | 150 | 0,39 | 0,0 | 11,88 | 46,98 | 0,05 | 3-10 |
|  |  | **11,93** | **12,82** | **25,8** | **291,06** | **0,19** |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Яблоко | 110 | **0,44** | **0,44** | **10,78** | **48,84** | **11,0** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| Салат «Свеколка» | 35 | 0,48 | 2,03 | 3,91 | 34,4 | 4,1 | 5-18 |
| Суп картофельный с вермишелью | 150 | 1,36 | 2,92 | 10,58 | 72,7 | 2,36 | 1-5 |
| Ленивые голубцы со сметанным соусом | 150 | 11,02 | 8,77 | 12,2 | 164,1 | 0,4 | 2-36 |
| Кисель фруктовый | 150 | 8,4 | 0,0 | 19,39 | 79,9 | 1,5 |  |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0,0 |  |
|  |  | **23,7** | **14,2** | **62,04** | **429,02** | **8,36** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная | 150 | 6,86 | 5,99 | 34,28 | 231,26 | 0,1 | 4-6 |
| Кипяченое молоко | 150 | 3,78 | 3,6 | 10,44 | 113,5 | 0,15 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,12 | 13,55 | 65,12 | 0,0 |  |
|  |  | **12,29** | **9,71** | **51,28** | **383,38** | **0,25** |  |
| **ИТОГО** |  | **48,36** | **37,17** | **149,9** | **1152,30** | **19,8** |  |

День: **Пятница**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи,  наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамин С  (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная | 150 | 5,14 | 4,87 | 21,3 | 172,43 | 0,3 | 4-13 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/6 | 1,65/0,06 | 0,12/5,04 | 13,55/0,0 | 65,12/47,24 | 0,0/0,0 |  |
| Чай с сахаром | 150 | 0,39 | 0,0 | 11,88 | 46,98 | 0,05 | 3-10 |
|  |  | **7,24** | **10,03** | **46,73** | **331,77** | **0,35** |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | **1,78** | **0,0** | **4,57** | **84,6** | **5,0** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 | 4,66 | 4,86 | 9,56 | 102,5 | 4,46 | 1-6 |
| Сельдь с луком | 30 | 3,45 | 3,7 | 2,44 | 33,6 | 0,16 | 5-23 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,62 | 2,89 | 16,82 | 132,0 | 16,8 | 2-8 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,76 | 0,0 | 21,43 | 40,8 | 0,24 | 3-4 |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 40 | 2,44 | 0,48 | 15,96 | 77,92 | 0,0 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,65 | 0,12 | 13,55 | 65,12 | 0,0 |  |
|  |  | **15,58** | **12,05** | **79,76** | **451,94** | **21,66** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Лазанки с творогом | 110 | 11,28 | 7,66 | 33,9 | 215,18 | 0,29 | 6-6 |
| Снежок | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 137,7 | 1,62 |  |
|  |  | **16,12** | **12,16** | **53,3** | **352,88** | **1,91** |  |
| **ИТОГО** |  | **47,2** | **34,24** | **184,3** | **1221,19** | **28,92** |  |

День: **Понедельник**

Неделя: **Первая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи,  наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамин С  (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Каша гречневая | 200 | 3,81 | 5,12 | 21,67 | 149,4 | 0,0 | 4-3 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/7 | 3,0/ 0,07 | 1,16/5,88 | 20,56/0,04 | 104,8/55,12 | 0,0/0,0 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,59 | 0,0 | 16,54 | 68,63 | 0,08 | 3-10 |
|  |  | **7,47** | **12,16** | **58,81** | **377,95** | **0,08** |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Яблоко | **110** | **0,44** | **0,44** | **10,78** | **48,84** | **11,0** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| Салат из зеленого горошка | 35 | 1,09 | 2,07 | 2,28 | 32,0 | 1,23 | 5-18а |
| Борщ вегетариан-ский со сметаной | 250/8 | 2,0 | 4,26 | 8,52 | 79,2 | 26,09 | 1-1а |
| Запеканка вермише-левая с мясом (куры) | 220 | 14,7 | 14,6 | 60,86 | 466,3 | 0,2 | 2-6а |
| Соус | 7 | 0,59 | 0,06 | 3,77 | 17,91 | 0,52 |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,87 | 0,0 | 24,64 | 48,96 | 0,89 | 3-4а |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 2,74 | 0,48 | 19,66 | 94,76 | 0,0 |  |
|  |  | **21,4** | **21,47** | **119,73** | **739,13** | **28,93** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Суп молочный рисовый | 200 | 3,65 | 4,97 | 15,29 | 120,4 | 0,4 | 4-10а |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 0,0 |  |
| Конфета шоколадная | 40 | 1,8 | 14,0 | 19,6 | 216,0 | 0,0 |  |
|  |  | **8,45** | **20,13** | **55,45** | **441,2** | **0,4** |  |
| **ИТОГО** |  | **37,76** | **54,20** | **244,77** | **1607,12** | **40,41** |  |

День: **Вторник**

Неделя: **Первая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **с 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи,  наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамин С  (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная | 200 | 7,54 | 8,016 | 105,57 | 227,54 | 0,14 | 4-2а |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/7 | 3,0/ 0,07 | 1,16/5,88 | 20,56/0,04 | 104,8/55,12 | 0,0/0,0 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,59 | 0,0 | 16,54 | 68,63 | 0,08 | 3-10 |
|  |  | **11,20** | **15,56** | **142,7** | **456,09** | **0,26** |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | **1,78** | **0,0** | **4,57** | **84,6** | **5,0** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| Суп гороховый с гренками | 250 | 4,64 | 3,86 | 25,73 | 150,71 | 18,15 | 1-4а |
| Тушеная капуста с мясом (курами) | 220 | 19,69 | 10,95 | 9,03 | 225,8 | 24,34 | 2-14а |
| Кисель фруктовый | 180 | 10,08 | 0,0 | 23,26 | 95,88 | 1,8 |  |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 2,74 | 0,48 | 19,66 | 94,76 | 0,0 |  |
|  |  | **37,15** | **15,29** | **77,68** | **567,15** | **44,29** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Пирожок с повидлом | 95 | 6,59 | 4,72 | 56,42 | 286,4 | 0,11 | 8-5а |
| Ряженка с сахаром | 150/5 | 3,6 | 4,4 | 11,18 | 108,0 | 0,9 |  |
|  |  | **10,19** | **9,12** | **67,6** | **394,4** | **1,01** |  |
| **ИТОГО** |  | **60,32** | **39,97** | **292,5** | **1502,24** | **50,56** |  |

День: **Среда**

Неделя: **Первая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **от 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи,  наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая ценность (ккал) | Витамин С  (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Омлет | 150 | 9,87 | 12,49 | 5,46 | 176,9 | 0,6 | 2-18а |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/7 | 3,0/ 0,07 | 1,16/5,88 | 20,56/0,04 | 104,8/55,12 | 0,0/0,0 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,59 | 0,0 | 16,54 | 68,63 | 0,08 | 3-10а |
|  |  | **13,53** | **19,53** | **42,6** | **405,45** | **0,68** |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | **1,78** | **0,0** | **4,57** | **84,6** | **5,0** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 35 | 0,38 | 2,0 | 3,0 | 32,3 | 5,6 | 5-9а |
| Суп с лапшой на курином бульоне | 250 | 2,41 | 0,16 | 19,14 | 83,19 | 14,66 | 1-10а |
| Плов с курицей | 220 | 19,22 | 14,82 | 35,56 | 355,9 | 0,4 | 2-19а |
| Кисель фруктовый | 180 | 10,08 | 0,0 | 23,26 | 95,88 | 1,8 |  |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 2,74 | 0,48 | 19,66 | 94,76 | 0,0 |  |
|  |  | **34,83** | **17,46** | **100,62** | **662,03** | **22,46** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 200 | 4,54 | 3,6 | 4,6 | 116,0 | 0,18 | 3-6а |
| Хлеб пшеничный запеченный с сыром | 40/20 | 3,0/  5,26 | 1,16/5,32 | 20,56/ 0,0 | 104,8/68,92 | 0,0/  0,14 |  |
|  |  | **13,55** | **50,08** | **61,66** | **464,72** | **0,32** |  |
| **ИТОГО** |  | **63,69** | **87,07** | **209,45** | **1616,8** | **28,46** |  |

День: **Четверг**

Неделя: **Первая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **от 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи,  наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамин С  (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная | 200 | 8,58 | 7,50 | 43,04 | 283,4 | 0,3 | 4-6а |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/7 | 3,0/ 0,07 | 1,16/5,88 | 20,56/0,04 | 104,8/55,12 | 0,0/0,0 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,59 | 0,0 | 16,54 | 68,63 | 0,08 | 3-10а |
|  |  | **12,17** | **14,54** | **80,18** | **511,95** | **0,38** |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | **1,78** | **0,0** | **4,57** | **84,6** | **5,0** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| Салат из моркови | 60 | 0,59 | 0,0 | 5,35 | 28,04 | 1,17 | 5-21а |
| Свекольник со сметаной | 250/10 | 3,55 | 2,55 | 24,45 | 133,23 | 9,12 | 1-13а |
| Гуляш с гречневой кашей | 250 | 24,36 | 17,03 | 32,82 | 387,8 | 0,48 | 2-3а |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,87 | 0,0 | 24,64 | 48,96 | 0,89 | 3-4а |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 2,74 | 0,48 | 19,66 | 94,76 | 0,0 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 0,0 |  |
|  |  | **35,11** | **21,22** | **127,4** | **797,59** | **11,66** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Сырники со сгущенным молоком | 100 | 11,78 | 8,87 | 14,92 | 198,53 | 0,2 | 6-1а |
| Чай | 100 | 3,09 | 3,27 | 18,13 | 80,88 | 0,3 | 3-5а |
|  |  | **14,87** | **12,14** | **33,05** | **279,41** | **0,5** |  |
| **ИТОГО** |  | **63,93** | **47,9** | **245,2** | **1673,5** | **17,54** |  |

День: **Пятница**

Неделя: **Первая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **от 3 -7лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи,  наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамин С  (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Каша манная молочная | 200 | 8,2 | 9,95 | 31,24 | 246,8 | 0,6 | 4-5а |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/7 | 3,0/ 0,07 | 1,16/5,88 | 20,56/0,04 | 104,8/55,12 | 0,0/0,0 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,59 | 0,0 | 16,54 | 68,63 | 0,08 | 3-10а |
|  |  | **11,8** | **16,9** | **68,38** | **475,35** | **0,68** |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | **1,78** | **0,0** | **4,57** | **84,6** | **5,0** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| Кабачковая икра | 50 | 9,5 | 4,45 | 3,85 | 59,5 | 3,5 | 5-25а |
| Рассольник со сметаной | 250/8 | 2,02 | 5,53 | 16,39 | 120,3 | 4,72 | 1-3а |
| Запеченная рыба  Картофельное пюре | 100  110 | 16,6  3,24 | 3,85  4,16 | 2,87  19,02 | 112,4  129,7 | 6,0  22,0 | 2-22а  2-25а |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,87 | 0,0 | 24,64 | 48,96 | 0,89 | 3-4а |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 2,74 | 0,48 | 19,66 | 94,76 | 0,0 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 0,0 |  |
|  |  | **37,97** | **19,63** | **106,9** | **670,42** | **36,39** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 90 | 12,08 | 12,75 | 39,8 | 321,0 | 0,17 | 8-3а |
| Снежок | 150 | 4,5 | 3,75 | 16,5 | 120,0 | 1,62 |  |
|  |  | **16,58** | **16,5** | **56,3** | **441,0** | **1,79** |  |
| **ИТОГО** |  | **68,13** | **53,03** | **236,1** | **1671,37** | **43,86** |  |

День: **Понедельник**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: от **3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи,  наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамин С  (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Макароны отварные с маслом, сахаром | 200 | 6,45 | 4,91 | 45,98 | 257,2 | 0,0 | 4-8а |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/7 | 3,0/ 0,07 | 1,16/5,88 | 20,56/0,04 | 104,8/55,12 | 0,0/0,0 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,59 | 0,0 | 16,54 | 68,63 | 0,08 | 3-10а |
|  |  | **10,11** | **11,95** | **66,58** | **485,75** | **0,08** |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | **1,78** | **0,0** | **4,57** | **84,6** | **5,0** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| Салат из свеклы с соленым огурцом | 35 | 0,37 | 2,0 | 3,41 | 33,4 | 0,96 | 5-15 |
| Уха | 250 | 9,07 | 1,02 | 6,66 | 71,1 | 2,5 | 1-11а |
| Тушеная капуста с мясом (курами) | 220 | 19,69 | 10,95 | 9,03 | 225,8 | 24,34 | 2-14а |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,87 | 0,0 | 24,64 | 48,96 | 0,89 | 3-4а |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 2,74 | 0,48 | 19,66 | 94,76 | 0,0 |  |
|  |  | **40,63** | **26,14** | **105,91** | **763,22** | **4,35** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Суп молочный рисовый | 200 | 3,65 | 4,97 | 15,29 | 120,4 | 0,4 | 4-10а |
| Хлеб пшеничный с сыром | 40/20 | 3,0/  5,26 | 1,16/5,32 | 20,56/ 0,0 | 104,8/68,92 | 0,0/  0,14 |  |
|  |  | **11,91** | **11,45** | **35,85** | **294,12** | **0,54** |  |
| **ИТОГО** |  | **56,54** | **37,85** | **170,4** | **1627,69** | **34,31** |  |

День: **Вторник**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **от 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи,  наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамин С  (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Каша кукурузная молочная | 200 | 6,68 | 9,28 | 38,09 | 261,9 | 0,3 | 4-3а |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/7 | 3,0/ 0,07 | 1,16/5,88 | 20,56/0,04 | 104,8/55,12 | 0,0/0,0 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,59 | 0,0 | 16,54 | 68,63 | 0,08 | 3-10а |
|  |  | **10,34** | **16,32** | **75,23** | **490,45** | **0,38** |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Яблоко | 110 | **0,44** | **0,44** | **10,78** | **48,84** | **11,0** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| Салат морковный | 30 | 0,1 | 2,03 | 3,3 | 17,9 | 0,32 | 5-22а |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250/8 | 0,99 | 4,29 | 9,71 | 83,66 | 31,79 | 1-12а |
| Котлета куриная в соусе  Отварная гречка | 90  100 | 21,82  0,03 | 20,05  3,69 | 22,6  0,04 | 358,6  33,7 | 3,35  0,96 | 2-12а |
| Кисель фруктовый | 180 | 10,08 | 0,0 | 23,26 | 95,88 | 1,8 |  |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 2,74 | 0,48 | 19,66 | 94,76 | 0,0 |  |
|  |  | **35,76** | **30,54** | **78,57** | **684,50** | **38,22** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Блинчики с маслом | 90 | 6,59 | 8,05 | 43,45 | 272,05 | 0,6 | 7-5а |
| Ряженка с сахаром | 150/5 | 3,6 | 4,4 | 11,18 | 108,0 | 0,9 |  |
|  |  | **10,19** | **12,45** | **54,63** | **380,05** | **1,5** |  |
| **ИТОГО** |  | **56,73** | **59,75** | **219,2** | **1603,84** | **51,1** |  |

День: **Среда**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **от 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи,  наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С  (мг) | | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 200 | 8,79 | 6,47 | 40,07 | 262,04 | 0,14 | |  |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/7 | 3,0/ 0,07 | 1,16/5,88 | 20,56/0,04 | 104,8/55,12 | 0,0/0,0 | |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,59 | 0,0 | 16,54 | 68,63 | 0,08 | | 3-10а |
|  |  | **12,45** | **13,5** | **77,21** | **490,59** | **0,22** | |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | **1,78** | **0,0** | **4,57** | **84,6** | **5,0** |  | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 35 | 0,38 | 2,0 | 3,0 | 32,3 | 5,6 | 5-9а | |
| Свекольник со сметаной | 250/10 | 3,55 | 2,55 | 24,45 | 133,23 | 9,12 | 1-13а | |
| Печеночные оладья | 70 | 12,74 | 7,15 | 7,98 | 188,16 | 0,02 |  | |
| Рис отварной | 100 | 2,49 | 2,38 | 27,02 | 132,88 | 0,0 | 2-20а | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,87 | 0,0 | 24,64 | 48,96 | 0,89 | 3-4а | |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 2,74 | 0,48 | 19,66 | 94,76 | 0,0 |  | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 0,0 |  | |
|  |  | **25,77** | **15,72** | **127,31** | **735,09** | **15,63** |  | |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | |
| Суфле из творога со сгущённым молоком | 120/10 | 17,58/0,7 | 10,61/0,85 | 20,4/0,56 | 269,4/33,0 | 0,21 | 6-3а | |
| Кофейный напиток | 100 | 2,7 | 2,4 | 10,22 | 89,46 | 0,45 | 3-5а | |
|  |  | **20,28** | **13,01** | **30,62** | **358,86** | **0,66** |  | |
| **ИТОГО** |  | **60,28** | **42,24** | **239,68** | **1669,14** | **21,51** |  | |

День: **Четверг**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **от 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи,  наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамин С  (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 40 | 4,57 | 2,34 | 0,28 | 62,8 | 0,0 | 4-12 |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 40/7/  20 | 3,0/ 0,07/5,26 | 1,16/5,88/5,32 | 20,56/0,04/  0,0 | 104,8/55,1268,92 | 0,0/0,0/  0,14 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,59 | 0,0 | 16,54 | 68,63 | 0,08 | 3-10а |
|  |  | **13,49** | **14,7** | **37,42** | **360,27** | **0,22** |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Яблоко | 110 | **0,44** | **0,44** | **10,78** | **48,84** | **11,0** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| Салат «Свеколка» | 35 | 0,48 | 2,03 | 3,91 | 34,4 | 4,1 | 5-18а |
| Суп картофельный с вермишелью | 250 | 1,91 | 3,92 | 13,98 | 100,5 | 3,28 | 1-5а |
| Ленивые голубцы со сметанным соусом | 200 | 15,0 | 11,25 | 13,91 | 209,5 | 0,6 | 2-36а |
| Кисель фруктовый | 180 | 10,08 | 0,0 | 23,26 | 95,88 | 1,8 |  |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 2,74 | 0,48 | 19,66 | 94,76 | 0,0 |  |
|  |  | **30,21** | **17,68** | **74,72** | **535,04** | **9,78** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная | 150 | 5,07 | 4,03 | 26,4 | 171,2 | 0,1 | 4-6а |
| Кипяченое молоко | 200 | 4,54 | 3,6 | 4,6 | 116,0 | 0,18 | 3-6а |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 0,0 |  |
|  |  | **12,61** | **8,79** | **51,56** | **392,0** | **0,28** |  |
| **ИТОГО** |  | **56,75** | **41,61** | **174,4** | **1336,15** | **21,28** |  |

День: **Пятница**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **осень – зима**

Возрастная категория: **от 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи,  наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамин С  (мг) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная | 200 | 7,54 | 8,02 | 105,5 | 227,54 | 0,14 | 4-13а |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/7 | 3,0/ 0,07 | 1,16/5,88 | 20,56/0,04 | 104,8/55,12 | 0,0/0,0 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,59 | 0,0 | 16,54 | 68,63 | 0,08 | 3-10а |
|  |  | **11,2** | **15,06** | **142,7** | **456,09** | **0,22** |  |
| **2 ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | **1,78** | **0,0** | **4,57** | **84,6** | **5,0** |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 6,07 | 6,35 | 12,35 | 134,9 | 6,39 | 1-6а |
| Сельдь с луком | 60 | 6,99 | 6,44 | 0,28 | 93,82 | 0,13 | 5-23а |
| Картофельное пюре | 150 | 3,4 | 4,7 | 25,33 | 154,2 | 25,3 | 2-8а |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,87 | 0,0 | 24,64 | 48,96 | 0,89 | 3-4а |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 50 | 2,74 | 0,48 | 19,66 | 94,76 | 0,0 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 0,0 |  |
|  |  | **23,07** | **19,13** | **102,8** | **631,44** | **32,71** |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | |
| Лазанки с творогом | 110 | 11,26 | 7,66 | 33,9 | 215,18 | 0,29 | 6-6 |
| Снежок | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 137,7 | 1,62 |  |
|  |  | **16,12** | **12,16** | **53,3** | **352,88** | **1,91** |  |
| **ИТОГО** |  | **52,17** | **46,35** | **303,3** | **1525,01** | **39,84** |  |