****

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  | к/кал  |  |
|  | **1 день** |  |
|  | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **3-7лет** | **завтрак** |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша молочная рисовая  | 200/5 |  4.6 | 7.14 |  43.24 |  293.28 | 422 |
| Чай с сахаром и лимоном  | 150/10 | 0,1 | 0 | 11,7 | 48,10 |  431 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/5 | 2,8 | 4,38 | 20,01 | 133,5 | 1 |
| Итого |  | **6,68** | **15,37** | **69,43** | **446.23** |  |
| **ОБЕД** | Салат «витаминный» (морковь)  | 60/5 | 0.72 | 4,44 | 4,44 | 60,6 | 85 |
| Рассольник на м/б | 200 | 1,71 | 3,25 | 19,91 | 119,13 | 8 |
| Макароны отварные  | 150 | 3,37 | 4,21 | 33,78 |  191,57 | 312 |
| Гуляш из курицы | 60 | 16,0 | 6,4 | 5,2 | 138,4 | 443 |
| Компот из сухофруктов | 150/10 | 0,32 | ~ | 14,57 | 73,55 | 349 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 2,8 | 0.28 | 19,96 | 96,0 | 2 |
| Итого  |  | **26,12** | **18,68** | **98,13** | **781,16** |  |
| **ПОЛДНИК** | Омлет | 100 | 9.65 | 15.93 | 1.82 | 289.28 | 214 |
| Сок натуральный | 150 |  0,9 | 0 | 17,71 | 76,9 | 55 |
| Кондитерское изделие | 30 | 1.5 | 1.95 | 14.8 | 83.4 | 51 |
| **Итого**  |  | **12,05** | **17,88** | **34,33** | **449,58** |  |
|  | **ИТОГО** |  | **44,85** | **51,93** | **201,89** | **1676,97** |  |
|  | **2 день** |  |
|  | **ВТОРНИК** | **завтрак** |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша манная молочная  | 200/5 | 5,9 | 6,7 | 29,7 | 202,9 | 189 |
| Какао на молоке | 150/10 |  5,1 | 5,46 | 18,58 |  148,0 | 382 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/5 | 2,8 | 4,38 | 20,01 | 133,5 | 1 |
| Итого  |  | **13,13** | **20,39** | **62,77** | **455,75** |  |
|  | **обед** |  |
| **ОБЕД** | Огурец соленый | 60 | 0,72 | 3,12 | 5,7 | 54,0 | 49 |
| Суп гороховый | 200 | 5.27 | 3.02 | 23.16 | 147.06 | 100 |
| Жаркое по-домашнему | 50/125 | 23.7 | 26.75 | 26, 99 | 458.19 | 259 |
| Кисель из плодового концентрата  | 150/10 | 1,38 | - | 29.09 | 116.19 | 651 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0.28 | 19,96 | 96,0 | 2 |
| Итого  |  | **31.24** | **34.98** | **108.88** | **848.66** |  |
|  | **полдник** |  |
| **ПОЛДНИК** | Оладьи со сметаной  | 100/20 | 7,66 | 13,93 | 37,54 | 270,24 | 175 |
| Кисломолочные напитки | 150 | 4,35 | 4,8 | 6,0 | 88,5 | 251 |
|  | **Итого**  |  | **21.02** | **28.54** | **69.20** | **429.68** |  |
|  | **ИТОГО**  |  | **65,39** | **85.91** | **240,86** | **1734,09** |  |
|  | **3 день** |  |
|  | **СРЕДА** | **завтрак**  |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша молочная пшеничная  | 200/5 | 8.44 | 17.19 | 32.45 | 284.55 | 173 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/10 | 0,1 | 0 | 11,7 | 48,1 | 431 |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 40/5/7 |  4,44 | 2,55 | 14,49 | 155,86 | 3 |
| Итого  |  |  **16.20** | **28.40** | **66.04** | **542.16** |  |
|  | **обед** |  |
| **ОБЕД** | Кабачковая икра | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 50 |
| Суп с вермишелью | 200/35 | 4,9 | 5.1 | 18.2 | 138.7 | 100 |
| Гречка рассыпчатая с мясом | 150/100 | 18,34 | 11,83 | 25,29 | 295.94 | 303 |
| Компот из сухофруктов | 150/10 | 0.32 | 0 | 14,57 | 73,55 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0.28 | 19,96 | 96,0 | 2 |
| Итого  |  | **28.86** | **21.75** | **93.77** | **670.05** |  |
|  | **полдник** |  |
| **ПОЛДНИК** | Творожная запеканка  | 150 | 6,9 | 6,9 | 33,4 | 223,5 | 184 |
| Кофейный напиток на молоке | 150/10 | 3.32 | - | 19.1 | 116.24 | 43 |
| Яблоко | 60 | 0,4 | 0 | 8,8 | 42,3 | 912 |
| **Итого**  |  | **9.76** | **8.85** | **78.10** | **423.50** |  |
|  | **ИТОГО** |  | **54,82** | **59.00** | **237,91** | **1635,71** |  |
|  | **4 день** |  |
|  | **ЧЕТВЕРГ** | **завтрак** |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша молочная «Дружба»  | 200/5 | 7,66 | 13,93 | 37,54 | 270,24 | 175 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/10 | 0,1 | 0 | 11,7 | 48,1 | 431 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/5 | 2,8 | 4,38 | 20,01 | 133,5 | 1 |
|  | Итого |  | **9,79** | **22,16** | **61,92** | **415,64** |  |
|  | **обед** |  |
|  **ОБЕД** | Уха с рыбный с пшеном | 200 | 5,3 | 6,5 | 25,3 | 150,3 | 169 |
| Пюре гороховое | 180 | 3,37 | 4,21 | 33,78 | 191.57 | 312 |
| Котлета рыбная  | 60 | 17,84 | 3,72 | 18,68 | 185,06 | 239 |
| Кисель из плодового концентрата  | 150/10 | 1,38 | - | 29.09 | 116.19 | 651 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 2,8 | 0,28 | 19,96 | 96,0 | 2 |
| Итого  |  | **35,63** | **14,81** | **129,58** | **858,79** |  |
|  | **полдник** |  |
| **ПОЛДНИК** | Блинчики с повидлом | 75/10 | 6,24 | 8,1 | 34,31 | 234 | 265 |
| Кисломолочные напитки | 150 | 4,35 | 4,8 | 6,0 | 88,5 | 251 |
|  | Итого  |  | **11,34** | **13,56** | **52,89** | **382,0** |  |
|  | ИТОГО |  | **56,76** | **50,53** | **244,39** | **1656,4** |  |
|  | **5 день** |  |
|  | **ПЯТНИЦА** | **завтрак** |  |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный вермишелевый  | 200 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 | 181 |
| Чай с сахаром и лимоном  | 150/10 | 0,1 | 0 | 11,7 | 48,10 |  431 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0.28 | 19,96 | 96,0 | 2 |
| Итого  |  | **10,13** | **8,51** | **61,28** | **324,95** |  |
|  | **обед** |  |
| **ОБЕД** | Салат из свежей капусты с растительным маслом | 60/5 | 0.66 | 4.03 | 4.25 | 53.9 | 84 |
| Борщ на м/б | 200 | 2,06 | 3,17 | 18,41 | 113,64 | 82 |
| Плов  | 150 | 24,65 | 6,09 | 42,96 | 248,67 | 304 |
| Компот из сухофруктов | 150/10 | 0,32 | ~ | 14,57 | 73,55 | 241 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 2,8 | 0.28 | 19,96 | 96,0 | 2 |
|  | Итого  |  | **40.78** | **29.56** | **116.9** | **868.62** |  |
|  | **полдник** |  |
| **ПОЛДНИК** | Сырники из творога | 150 | 25,88 | 20,06 | 26,80 | 396,84 | 463 |
| Какао на молоке | 150/10 |  5,1 | 5,46 | 18,58 |  148,0 | 382 |
| Банан | 60 | 2,26 | 0,76 | 28,5 | 141,76 | 912 |
|  | Итого  |  | **13.01** | **8.95** | **69.67** | **475.03** |  |
|  | ИТОГО |  | **63,92** | **47.02** | **247,85** | **1668,6** |  |
|  |  | **6 день** |  |
|  | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | завтрак |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша молочная пшенная  | 200/5 | 8,44 | 14,26 | 30,45 | 347,66 | 174 |
| Чай с сахаром и лимоном  | 150/10 | 0,1 | 0 | 11,7 | 48,10 |  431 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/5 | 2,8 | 4,38 | 20,01 | 133,5 | 1 |
| Итого  |  | **10,57** | **22,49** | **54,83** | **493,06** |  |
| **ОБЕД** | Салат «витаминный» (морковь)  | 60/5 | 0.72 | 4,44 | 4,44 | 60,6 | 84 |
| Суп картофельный с клёцками | 200 | 4,9 |  5,1 |  18,2 |  238,7 | 100 |
| Овощное рагу | 150 |  9,42 | 6,07 | 30,53 | 220,4 |  199  |
| Кисель из плодового концентрата  | 150/10 | 1,38 | - | 29.09 | 116.19 | 651 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 2,8 | 0.28 | 19,96 | 96,0 | 2 |
| Итого |  | **19.30** | **15.58** | **95.68** | **884.46** |  |
|  | **полдник** |  |
| **ПОЛДНИК** | Блинчики с повидлом | 75/10 | 6.24 | 12.2 | 34.31 | 234 | 265 |
| Какао на молоке | 150/10 |  5,1 | 5,46 | 18,58 |  148,0 | 382 |
| Яблоко | 60 | 0,4 | 0 | 8,8 | 42,3 | 912 |
|  | Итого  |  | **11.25** | **17.48** | **52.89** | **382.00** |  |
|  | ИТОГО |  | **41.12** | **55.55** | **203,4** | **1759,52** |  |
|  | **7 день** |  |
|  | **ВТОРНИК** | **завтрак** |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша молочная «Геркулес»  | 200 | 5,76 | 6,63 | 18,28 | 156,0 | 43 |
| Чай с сахаром и лимоном  | 150/10 | 0,1 | 0 | 11,7 | 48,10 |  431 |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 40/5/7 | 4,44 | 2,55 | 14,49 | 155,86 | 3 |
| Итого |  |  **7,99** | **14,86** | **44,41** | **408,95** |  |
|  | **обед** |  |
| **ОБЕД** | Салат из свежей капусты с растительным маслом | 60/5 | 0,66 | 4,03 | 4,25 | 53,9 | 84 |
| Щи из свежей капусты  | 200 | 1,8 | 4,9 | 6,9 | 220,6 | 154 |
| Плов  | 150 | 24,65 | 6,09 | 42,96 | 248,67 | 304 |
| Компот из сухофруктов | 150/10 | 0,32 | ~ | 14,57 |  73,55 | 241 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0.28 | 19,96 | 96,0 | 2 |
| Итого |  | **28.73** | **19.88** | **97,55** | **856.56** |  |
|  | **полдник** |  |
| **ПОЛДНИК** | Омлет |  100 | 9.65 | 15.93 | 1.82 | 189.28 | 214 |
| Сок натуральный  | 150 |  0,9 | 0 | 17,71 | 76,9 | 55 |
| Кондитерское изделие | 30 | 0,6 | 0,7 | 14.8 | 83.4 | 51 |
|  | Итого |  | **26.74** | **16.91** | **70.53** | **512.12** |  |
|  | ИТОГО |  | **63,46** | **51,65** | **213.49** | **1777,63** |  |
|  | **8 день** |  |
|  | **СРЕДА** | **завтрак** |  |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный рисовый | 200/5 | 7.66 | 13.93 |  37.54 |  270.24 |  175 |
|  | Чай с сахаром и лимоном  | 150/10 | 0,1 | 0 | 11,7 | 48,10 |  431 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/5 | 2,8 | 4,38 | 20,01 | 133,5 | 1 |
| Итого |  | **9.75** | **13.96** | **61.88** | **391.47** |  |
|  | **обед** |  |
| **ОБЕД** | Огурец соленый | 60 | 0,72 | 3,12 | 5,7 | 54,0 | 49 |
| Суп гороховый | 200 | 5.27 | 3.02 | 23.16 | 147.06 | 100 |
| Котлета рубленная  | 60 | 9.94 | 12.32 | 7.98 | 184.8 | 316 |
| Картофельное пюре | 150/5 | 4.53 | 6.95 | 45.06 | 165.01 | 694 |
| Кисель из плодового концентрата  | 150/10 | 1,38 | - | 29.09 | 116.19 |  651 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 2,8 | 0.28 | 19,96 | 96,0 | 2 |
| Итого  |  | **26.73** | **27.23** | **146.42** | **809.57** |  |
|  | **полдник** |  |
| **ПОЛДНИК** | Сырники из творога | 150 | 25,88 | 20,06 | 26,80 | 396,84 | 463 |
| Кофейный напиток на молоке | 150/10 | 3.32 | - | 19.1 | 116.24 | 43 |
| Банан | 60 | 2,26 | 0,76 | 28,5 | 141,76 | 912 |
| Итого  |  | **13.87** | **15.23** | **112.20** | **542.59** |  |
|  | ИТОГО  |  | **50.35** | **56.42** | **329.30** | **1743,63** |  |
|  | **9 день** |  |
|  | **ЧЕТВЕРГ** | **завтрак** |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша манная молочная  | 200/5 | 5,9 | 6,7 | 29,7 | 202,9 | 189 |
| Чай с сахаром и лимоном  | 150/10 | 0,1 | 0 | 11,7 | 48,10 |  431 |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 40/5/7 |  4,44 | 2,55 | 14,49 | 155,86 | 3 |
| Итого |  | **10,34** | **17,91** | **53,08** | **399,31** |  |
|  | **обед** |  |
| **ОБЕД** | Овощной винегрет  | 60/5 | 1,57 | 10,18 |  6,7 | 129,23 | 75 |
| Борщ на м/б | 200 | 2,06 | 3,17 |  18,41 |  113,64 | 82 |
| Макароны отварные  | 150/5 | 4,97 | 4,4 | 37,77 | 216,32 | 202 |
| Гуляш из курицы |  60 | 16,0 | 6,4 | 5,2 | 138,4 | 443 |
| Компот из сухофруктов | 150/10 | 0,32 | ~ | 14,57 |  73,55 | 241 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 2,8 | 0.28 | 19,96 | 96,0 | 2 |
| Итого  |  | **21.39** | **31.85** | **98.46** | **825.97** |  |
|  | **полдник** |  |
| **ПОЛДНИК** | Макароны с маслом и сахаром | 150/5 | 5,17 | 5,49 | 32,67 | 200,78 | 16 |
| Кисломолочные напитки | 150 | 4,35 | 4,8 | 6,0 | 88,5 | 251 |
| Кондитерское изделие | 30 | 0,6 | 0,7 | 14.8 | 83.4 | 51 |
| Итого  |  | **10.49** | **9.15** | **72.54** | **478,13** |  |
|  | ИТОГО |  | **42,22** | **58,91** | **224,08** | **1703,71** |  |
|  | **10 день** |  |
|  | **ПЯТНИЦА** | **завтрак** |  |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный вермишелевый | 200/5 |  7,94 | 8.21 | 35.13 | 246,17 | 181 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/10 | 0,1 | - |  11,7 | 48,1 |  431 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/5 | 2,8 | 4,38 | 20,01 | 133,5 | 1 |
| Итого |  | **10,13** | **8,51** | **61,28** | **424,95** |  |
|  | **обед** |  |
| **ОБЕД** | Кабачковая икра | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 |  50 |
| Суп рисовый | 200 | 10,66 | 11.34 | 25.90 | 270.68 | 32 |
| Гречка рассыпчатая с мясом | 150/100 |  18,3 | 11,83 | 25,29 | 295.94 | 303 |
| Компот из сухофруктов | 150/10 | 0,32 | ~ | 14,57 | 73,55 | 241 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0.28 | 19,96 | 96,0 | 2 |
| Итого |  | **40,29** | **21,84** | **115,81** | **144,71** |  |
|  | **полдник** |  |
| **ПОЛДНИК** | Оладьи со сметаной  | 100/20 | 7,66 | 13,93 | 37,54 | 270,24 | 175 |
| Кофейный напиток на молоке | 150/10 | 3.32 | - | 19.1 | 116.24 |  43 |
|  | Итого |  | **10.98** | **13.93** | **56.64** | **386.48** |  |
|  | ИТОГО |  | **60,71** | **44.28** | **233,73** | **1756,14** |  |