**Понедельник**

 **( первая неделя, 1 день)**

**1-3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **Рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергет.****ценность** | **Минеральные** **вещества** | **Витамины** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углев.** | **Са** | **Fе** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №199 | Каша «Геркулес» молочная, жидкая | 160 | 4,96 | 7,04 | 22,4 | 159,5 | 13,8 | 0,82 | 0,09 | 0,03 | - |
| №1 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,84 | 5,66 | 11,0 | 102,0 | 6,97 | 0,46 | 0,04 | 0,02 | - |
| №416 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
|  | **Итого за завтрак:** | **370** | **10,47** | **15,89** | **49,22** | **368,5** | **157,77** | **1,71** | **0,18** | **0,22** | **1,43** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №73, 61 | Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами | 170 | 5,1 | 4,23 | 7,65 | 80,07 | 59,5 | 0,85 | 0,011 | 0,03 | 0,5 |
| №284 | Оладьи из печени | 60 | 12,09 | 8,4 | 8,12 | 156,92 | 10,3 | 2,62 | 0,12 | 1,79 | 2,06 |
| №218 | Макароны отварные | 120 | 4,61 | 3,8 | 24,91 | 124,0 | 5,98 | 0,98 | 0,06 | 0,024 | - |
| №367 | Соус томатный | 30 | 0,46 | 2,12 | 3,77 | 35,97 | 7,08 | 0,19 | 0,008 | 0,01 | 0,71 |
| №394 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0 | 20,8 | 84,75 | 23,8 | 0,9 | 0,001 | 0,004 | 0,3 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | 6,9 | 0,6 | 0,048 | 0,018 | - |
| №148 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,0 | 10,5 | 1,17 | 0,054 | 0,024 | - |
|  | **Итого за обед** | **590** | **26,94** | **19,21** | **89,76** | **604,71** | **124,06** | **7,31** | **0,302** | **1,9** | **3,57** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 437 | Пирожок с повидлом | 60 | 3,50 | 3,75 | 34,77 | 187,0 | 12,4 | 0,87 | 0,05 | 0,04 | 0,03 |
| №411 | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 8,0 | 0,19 | - | - | 0,02 |
|  | **Итого за полдник** | **210** | **3,54** | **3,76** | **41,76** | **215,0** | **20,4** | **1,06** | **0,05** | **0,04** | **0,05** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №101 | Суп молочный с рисовой крупой | 180 | 4,66 | 6,59 | 16,9 | 138,6 | 143,0 | 0,22 | 0,05 | 0,17 | 0,8 |
| №411 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 10,0 | 40,0 | 10,0 | 0,28 | - | - | 0,03 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | 6,9 | 0,6 | 0,048 | 0,018 | 0 |
|  | Итого за ужин | **390** | **7,09** | **6,91** | **41,39** | **249,6** | **159,9** | **1,1** | **0,098** | **0,188** | **0,83** |
|  | **Всего:** |  | **48,04** | **45,77** | **222,13** | **1437,81** | **462,13** | **11,18** | **0,63** | **2,348** | **5,88** |

**Вторник**

 **(первая неделя, 2 день)**

 **1-3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **Рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергет.****ценность** | **Минеральные** **вещества** | **Витамины** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углев.** | **Са** | **Fе** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №245 | Сырники из творога | 100 | 18,69 | 12,67 | 12,40 | 234,0 | 155,8 | 0,77 | 0,07 | 0,27 | 0,25 |
| №369 | Соус молочный сладкий | 40 | 0,78 | 1,80 | 5,30 | 40,6 | 25,08 | 0,07 | 0,01 | 0,03 | 0,13 |
| №1 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,84 | 5,66 | 11,0 | 102,0 | 6,97 | 0,46 | 0,04 | 0,02 | - |
| №414 | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,4 | 0,17 |
|  | **Итого за завтрак** | **350** | **24,16** | **22,54** | **43,06** | **467,6** | **301,05** | **1,42** | **0,16** | **0,72** | **0,55** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №63,59 | Борщ с картофелем на мясном бульоне со сметаной | 160 | 6,08 | 7,9 | 5,9 | 98,04 | 35,23 | 0,46 | 0,03 | 0,03 | 3,2 |
| №292 | Жаркое по домашнему | 170 | 20,80 | 10,33 | 22,6 | 205,0 | 24,0 | 3,05 | 0,17 | 0,26 | 7,26 |
| №394 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0 | 20,82 | 84,75 | 23,86 | 0,93 | - | - | 0,3 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | 6,9 | 0,6 | 0,048 | 0,018 | - |
| №148 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 52,0 | 10,5 | 1,17 | 0,054 | 0,024 | - |
|  | **Итого за обед** | **540** | **30,84** | **18,89** | **74,01** | **510,79** | **100,49** | **6,21** | **0,302** | **0,332** | **10,76** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №125№57 | Батон. Икра кабачковая | 20/30 | 1,95 | 2,0 | 12,59 | 75,65 | 15,8 | 0,45 | 0,030 | 0,021 | 2,25 |
| №411 | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 8,0 | 0,19 | - | - | 0,02 |
|  | **Итого за полдник** | **200** | **1,99** | **2,0** | **19,58** | **103,65** | **23,8** | **0,64** | **0,030** | **0,021** | **2,27** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №199 | Каша ячневая молочная, жидкая | 160 | 4,96 | 3,68 | 34,28 | 186,7 | 81,9 | 0,80 | 0,08 | 0,07 | 0,20 |
| № 376 | Кисель из ягодного концентрата | 180 | 0,11 | 0 | 17,6 | 85,0 | 28,6 | 1,14 | 0,011 | 0,031 | 0,036 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | 6,9 | 0,6 | 0,048 | 0,018 | - |
|  | **Итого за ужин** | **370** | **7,44** | **3,98** | **66,37** | **342,7** | **117,4** | **2,54** | **0,39** | **0,119** | **0,236** |
|  | **Всего:** |  | **64,43** | **47,41** | **203,02** | **1424,74** | **542,74** | **10,81** | **0,882** | **0,192** | **27,63** |

**Среда**

 **(первая неделя, 3 день)**

 **1-3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность | Минеральные вещества | Витамины |
| Белки | Жиры | Углев. | Са | Fе | В1 | В2 | С |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №199 | Каша пшеничная молочная, жидкая | 160 | 6,8 | 5,74 | 25,62 | 187,6 | 16,8 | 1,76 | 0,10 | 0,04 | - |
| №1 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,84 | 5,66 | 11,0 | 102,0 | 6,97 | 0,46 | 0,04 | 0,02 | - |
| №414 | Кофейный напиток  | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 |
|  | **Итого за завтрак** | **370** | **11,49** | **13,81** | **50,98** | **380,6** | **136,97** | **2,34** | **0,18** | **0,2** | **1,17** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №86, №60 | Суп картофельный с крупой и мясом курицы | 160 | 6,56 | 5,52 | 11,68 | 135,12 | 15,7 | 0,4 | 0,03 | 0,02 | 5,9 |
| №271 | Биточки рыбные, запеченные | 60 | 8,61 | 8,82 | 5,33 | 140,4 | 15,3 | 0,44 | 0,05 | 0,04 | 0,18 |
| №334 | Рис отварной с овощами | 120 | 2,77 | 6,97 | 25,04 | 147,0 | 10,44 | 0,53 | 0,038 | 0,020 | 0,72 |
| №394 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | - | 20,82 | 84,75 | 23,86 | 0,93 | - | - | 0,3 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | 6,9 | 0,6 | 0,048 | 0,018 | - |
| №148 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,0 | 10,5 | 1,17 | 0,054 | 0,024 | - |
|  | **Итого за обед** | **550** | **22,62** | **21,97** | **87,38** | **630,27** | **82,7** | **4,07** | **0,22** | **0,122** | **7,1** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №430 | Блинчики с маслом/ сгущенным молоком | 60 | 3,26 | 6,92 | 20,24 | 124,8 | 11,9 | 0,54 | 0,05 | 0,04 | - |
| №411 | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 8,0 | 0,19 | - | - | 0,02 |
|  | **Итого за полдник** | **210** | **3,3** | **6,93** | **27,23** | **152,8** | **19,9** | **0,73** | **0,05** | **0,04** | **0,02** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №100 | Суп молочный с макаронными изделиями | 160 | 4,6 | 4,17 | 15,07 | 126,16 | 129,0 | 0,4 | 0,07 | 0,16 | 0,7 |
| №411 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 10,0 | 0,28 | - | - | 0,03 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | 6,9 | 0,6 | 0,048 | 0,018 | - |
|  | **Итого за ужин** | **370** | **7,03** | **4,49** | **39,55** | **237,16** | **145,9** | **1,28** | **0,118** | **0,178** | **0,73** |
|  | **Всего:** |  | **44,44** | **47,2** | **205,14** | **1400,83** | **385,47** | **8,42** | **0,568** | **0,54** | **9,02** |

 **Четверг**

 **(первая неделя, 4 день)**

 **1-3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность | Минеральные вещества | Витамины |
| Белки | Жиры | Углев. | Са | Fе | В1 | В2 | С |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №199 | Каша пшенная молочная, жидкая | 160 | 4,46 | 5,04 | 34,0 | 185,4 | 10,1 | 0,83 | 0,11 | 0,02 | - |
| №1 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,84 | 5,66 | 11,0 | 102,0 | 6,97 | 0,46 | 0,04 | 0,02 | - |
| №414 | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 |
|  | **Итого за завтрак** | **370** | **9,15** | **13,11** | **59,36** | **378,4** | **130,27** | **1,41** | **0,19** | **0,18** | **1,17** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №82№60 | Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне | 160 | 4,56 | 5,76 | 10,6 | 117,7 | 16,9 | 0,62 | 0,06 | 0,04 | 4,8 |
| №230 | Капуста тушеная с курицей | 170 | 16,3 | 12,4 | 13,9 | 200,77 | 48,9 | 1,23 | 0,06 | 0,09 | 5,2 |
| №394 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | - | 20,82 | 84,75 | 23,86 | 0,93 | - | - | 0,3 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | 6,9 | 0,6 | 0,048 | 0,018 | - |
| №148 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 52,0 | 10,5 | 1,17 | 0,054 | 0,024 | - |
|  | **Итого за обед** | **540** | **25,54** | **18,82** | **70,01** | **526,22** | **107,06** | **4,55** | **0,222** | **0,172** | **10,3** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №437 | Пирожок с картофелем | 60 | 3,78 | 5,46 | 24,5 | 158,2 | 12,7 | 0,76 | 0,07 | 0,036 | 0,04 |
| №411 | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 8,0 | 0,19 | - | - | 0,02 |
|  | **Итого за полдник** | **210** | **3,82** | **5,47** | **31,49** | **186,2** | **20,7** | **0,95** | **0,07** | **0,036** | **0,06** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №541 | Каша гречневая молочная | 160 | 6,7 | 7,4 | 35,2 | 224,0 | 9,4 | 0,4 | 0,06 | 0,06 | - |
| №411 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 10,0 | 0,28 | - | - | 0,03 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | 6,9 | 0,6 | 0,048 | 0,018 | - |
|  | **Итого за ужин** | **370** | **9,13** | **7,72** | **59,68** | **335,0** | **26,3** | **2,23** | **0,108** | **0,078** | **0,03** |
|  | **Всего:** |  | **47,64** | **45,12** | **220,54** | **1425,82** | **284,33** | **9,14** | **0,59** | **0,466** | **11,56** |

 **Пятница**

**(первая неделя, 5 день)**

**1-3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **Рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергет.****ценность** | **Минеральные** **вещества** | **Витамины** |
| Белки | Жиры | Углев. | Са | Fе | В1 | В2 | С |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №199 | Каша рисоваямолочная, жидкая | 160 | 4,96 | 7,36 | 24,16 | 215,3 | 4,4 | 0,33 | 0,02 | 0,02 | - |
| №1 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,84 | 5,66 | 11,0 | 102,0 | 6,97 | 0,46 | 0,04 | 0,02 | - |
| №416 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
|  | **Итого за завтрак** | **370** | **10,47** | **16,21** | **50,98** | **424,3** | **148,37** | **1,22** | **0,11** | **0,21** | **1,43** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №87№60 | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 160 | 8,32 | 4,16 | 16,32 | 132,1 | 24,3 | 1,29 | 0,014 | 0,04 | 3,7 |
| №322 | Котлеты рубленные из мяса курицы | 60 | 10,57 | 8,68 | 9,98 | 157,0 | 25,7 | 0,97 | 0,07 | 0,1 | 0,5 |
| №321 | Пюре картофельное | 120 | 3,0 | 7,3 | 16,2 | 142,2 | 12,7 | 0,7 | 0,02 | 0,05 | 12,9 |
| №394 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,33 | - | 20,8 | 84,75 | 23,86 | 0,93 | - | - | 0,3 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | 6,9 | 0,6 | 0,048 | 0,018 | - |
| №148 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 52,0 | 10,5 | 1,17 | 0,054 | 0,024 | - |
|  | **Итого за обед** | **550** | **26,57** | **20,8** | **87,99** | **639,05** | **103,96** | **5,66** | **0,206** | **0,232** | **17,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №14/25 | Печенье/пряник/вафля | 50 | 3,75 | 5,25 | 27,5 | 115,5 | 14,5 | 1,0 | 0,04 | 0,02 | - |
| №376 | Кисель из ягодного концентрата | 150 | 0,11 | - | 17,6 | 85,0 | 28,6 | 1,13 | 0,01 | 0,03 | 0,36 |
|  | **Итого за полдник** | **200** | **3,86** | **5,25** | **43,1** | **200,5** | **43,1** | **2,13** | **0,05** | **0,05** | **0,36** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №46 | Винегрет овощной | 150 | 2,55 | 5,4 | 14,7 | 120,0 | 6,8 | 1,5 | 0,07 | 0,09 | - |
| №411 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 10,0 | 0,28 | - | - | 0,03 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | 6,9 | 0,6 | 0,048 | 0,018 | - |
|  | **Итого за ужин** | **360** | **4,98** | **5,72** | **39,18** | **231,0** | **23,7** | **2,38** | **0,118** | **0,108** | **0,03** |
|  | **Всего:** |  | **45,88** | **47,98** | **221,25** | **1494,85** | **319,13** | **11,39** | **0,484** | **0,6** | **19,22** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **Понедельник**

**(вторая неделя, 1 день)**

**1-3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность | Минеральные вещества | Витамины |
| Белки | Жиры | Углев. | Са | Fе | В1 | В2 | С |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №199 | Каша манная, молочная, жидкая | 160 | 4,40 | 6,82 | 23,04 | 141,0 | 6,6 | 0,26 | 0,03 | 0,01 | - |
| №1 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,84 | 5,66 | 11,0 | 102,0 | 6,97 | 0,46 | 0,04 | 0,02 | - |
| №414 | Кофейный напиток  | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 |
|  | **Итого за завтрак** | **370** | **9,09** | **14,89** | **48,4** | **334,0** | **126,77** | **0,84** | **0,11** | **0,17** | **1,17** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №95 | Суп с рыбными консервами | 160 | 5,5 | 5,92 | 10,28 | 117,75 | 28,9 | 0,81 | 0,06 | 0,09 | 5,8 |
| №284 | Оладьи из печени | 60 | 12,09 | 8,4 | 8,12 | 156,92 | 10,3 | 2,62 | 0,12 | 1,79 | 2,06 |
| №330 | Каша гречневая, рассыпчатая | 120 | 6,87 | 4,87 | 30,9 | 195,0 | 11,8 | 3,6 | 0,16 | 0,09 | - |
| №367 | Соус томатный | 30 | 0,46 | 2,12 | 3,77 | 35,97 | 7,08 | 0,19 | 0,008 | 0,01 | 0,71 |
| №394 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0 | 20,8 | 84,75 | 23,86 | 0,93 | - | - | 0,3 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | 6,9 | 0,6 | 0,048 | 0,018 | - |
| №148 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 52,0 | 10,5 | 1,17 | 0,054 | 0,024 | - |
|  | **Итого за обед** | **580** | **29,6** | **21,97** | **98,56** | **713,39** | **99,34** | **9,92** | **0,45** | **2,022** | **8,87** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №58 | Гренка молочная | 55 | 5,0 | 4,12 | 7,87 | 94,8 | 15,1 | 0,6 | 0,02 | 0,12 | - |
| №411 | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 8,0 | 0,19 | - | - | 0,02 |
|  | **Итого за полдник** | **205** | **5,04** | **4,13** | **14,86** | **122,8** | **23,1** | **0,79** | **0,02** | **0,12** | **0,02** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №100 | Суп молочный с макаронными изделиями | 160 | 4,6 | 4,17 | 15,07 | 126,16 | 129,0 | 0,4 | 0,07 | 0,16 | 0,7 |
| №411 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 10,0 | 0,28 | - | - | 0,03 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | 6,9 | 0,6 | 0,048 | 0,018 | - |
|  | **Итого за ужин** | **370** | **7,03** | **4,49** | **39,55** | **237,16** | **145,9** | **1,28** | **0,118** | **0,178** | **0,73** |
|  | **Всего:** |  | **50,76** | **45,48** | **201,37** | **1407,35** | **395,11** | **12,83** | **0,698** | **2,49** | **13,28** |

 **Вторник**

**(вторая неделя, 2 день)**

**1-3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность | Минеральные вещества | Витамины |
| Белки | Жиры | Углев. | Са | Fе | В1 | В2 | С |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №229/227 | Омлет натуральный/Яйцо вареное | 85 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157,0 | 62,8 | 1,54 | 0,05 | 0,31 | 0,15 |
| №1/3 | Бутерброд с маслом/маслом, сыром | 30/50 | 1,84 | 5,66 | 11,0 | 102,0 | 6,97 | 0,46 | 0,04 | 0,02 | - |
| №416 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
|  | **Итого за завтрак** | **315** | **13,03** | **22,31** | **28,33** | **366,0** | **206,77** | **2,43** | **0,14** | **0,5** | **1,58** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №73№59 | Щи из свежей капусты и картофелем на мясном бульоне | 160 | 3,84 | 3,12 | 5,42 | 54,34 | 27,7 | 0,5 | 0,03 | 0,02 | 11,8 |
| №258 | Плов из отварной говядины | 160 | 12,32 | 15,04 | 30,88 | 309,28 | 27,0 | 2,25 | 0,11 | 0,07 | 0,37 |
| №394 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | - | 20,82 | 84,75 | 23,86 | 0,93 | - | - | 0,3 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | 6,9 | 0,6 | 0,048 | 0,018 | - |
| №148 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 52,0 | 10,5 | 1,17 | 0,054 | 0,024 | - |
|  | **Итого за обед** | **530** | **20,84** | **18,82** | **81,81** | **571,37** | **95,96** | **5,45** | **0,242** | **0,118** | **12,47** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №432 | Оладьи м маслом/сгущенным молоком/ повидлом | 65 | 4,58 | 7,33 | 24,75 | 183,0 | 51,6 | 0,79 | 0,09 | 0,09 | 0,22 |
| №376 | Кисель из ягодного концентрата | 150 | 0,11 | - | 17,6 | 85,0 | 28,92 | 1,13 | 0,01 | 0,03 | 0,36 |
|  | **Итого за полдник** | **215** | **4,69** | **7,33** | **42,35** | **268,0** | **80,52** | **1,92** | **0,1** | **0,12** | **0,58** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №199 | Каша пшенная молочная, жидкая | 160 | 4,46 | 5,04 | 34,0 | 185,4 | 10,1 | 0,83 | 0,11 | 0,03 | 1,02 |
| №411 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 10,0 | 0,28 | - | - | 0,03 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | 6,9 | 0,6 | 0,048 | 0,018 | - |
|  | **Итого за ужин** | **370** | **6,89** | **5,36** | **58,48** | **296,4** | **27,0** | **1,71** | **0,158** | **0,048** | **1,05** |
|  | **Всего:** |  | **45,45** | **53,82** | **210,97** | **1501,77** | **410,25** | **11,51** | **0,64** | **0,786** | **15,68** |

 **Среда**

**(вторая неделя, 3 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность | Минеральные вещества | Витамины |
| Белки | Жиры | Углев. | Са | Fе | В1 | В2 | С |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №101 | Суп молочный с гречневой крупой | 160 | 4,48 | 6,4 | 14,66 | 126,72 | 128,7 | 0,9 | 0,08 | 0,06 | 0,73 |
| №1 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,84 | 5,66 | 11,0 | 102,0 | 6,97 | 0,46 | 0,04 | 0,02 | - |
| №414 | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 0,17 |
|  | **Итого за завтрак** | **370** | **9,17** | **14,47** | **40,02** | **319,72** | **248,87** | **1,48** | **0,16** | **0,22** | **0,9** |
| №418 | Сок фруктовый/ фрукты | 150 | 0,75 | 0 | 18,0 | 75,0 | 10,5 | 2,10 | 0,02 | 0,02 | 3,00 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №88№60 | Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом курицы | 160 | 3,72 | 5,12 | 11,36 | 116,8 | 15,7 | 0,6 | 0,07 | 0,04 | 5,28 |
| №272 | Котлета рыбная, любительская | 60 | 8,25 | 5,69 | 7,68 | 84,0 | 37,9 | 0,87 | 0,06 | 0,08 | 2,12 |
| №180 | Гороховое пюре с маслом | 120 | 8,4 | 6,78 | 20,52 | 134,3 | 38,46 | 2,55 | 0,3 | 0,06 | - |
| №394  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | - | 20,82 | 84,75 | 23,86 | 0,93 | - | - | 0,3 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | 6,9 | 0,6 | 0,048 | 0,018 | - |
| №148 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 52,0 | 10,5 | 1,17 | 0,054 | 0,024 | - |
|  | **Итого за обед** | **550** | **25,05** | **18,25** | **85,07** | **542,85** | **133,32** | **6,72** | **0,532** | **0,222** | **7,7** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №437 | Пирожок с капустой | 60 | 4,3 | 6,26 | 29,08 | 173,64 | 23,3 | 0,52 | 0,08 | 0,05 | 3,0 |
| №411 | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 8,0 | 0,19 | - | - | 0,02 |
|  | **Итого за полдник** | **210** | **4,34** | **6,27** | **36,07** | **201,65** | **31,3** | **0,71** | **0,08** | **0,05** | **3,02** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №199 | Каша молочная «Геркулес», жидкая | 160 | 4,96 | 7,04 | 22,4 | 159,5 | 13,8 | 0,82 | 0,09 | 0,03 | - |
| №411 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 10,0 | 0,28 | - | - | 0,03 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | 6,9 | 0,6 | 0,048 | 0,018 | - |
|  | **Итого за ужин** | **370** | **7,39** | **7,36** | **46,08** | **270,5** | **30,7** | **1,7** | **0,138** | **0,048** | **0,03** |
|  | **Всего:** |  | **46,7** | **46,35** | **225,24** | **1409,7** | **454,69** | **12,71** | **0,91** | **0,54** | **11,65** |

**1-3 года**

**Четверг**

**(вторая неделя, 4 день)**

**1-3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность | Минеральные вещества | Витамины |
| Белки | Жиры | Углев. | Са | Fе | В1 | В2 | С |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №199 | Каша пшеничная молочная, жидкая | 160 | 6,8 | 5,74 | 25,62 | 187,6 | 16,8 | 1,76 | 0,10 | 0,04 | - |
| №1 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,84 | 5,66 | 11,0 | 102,0 | 6,97 | 0,46 | 0,04 | 0,02 | - |
| №416 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 | 137,0 | 0,43 | 0,05 | 0,17 | 1,43 |
|  | **Итого за завтрак** | **370** | **12,31** | **14,59** | **52,44** | **396,6** | **160,77** | **2,65** | **0,19** | **0,23** | **1,43** |
| **№418** | **Сок фруктовый** | **150** | **0,75** | **-** | **18,0** | **75,0** | **10,5** | **2,10** | **0,02** | **0,02** | **3,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №68№60 | Свекольник со сметаной на курином бульоне | 160 | 3,84 | 5,16 | 13,6 | 112,67 | 43,7 | 1,25 | 0,06 | 0,05 | 13,8 |
| №319 | Птица тушеная в соусе с овощами | 180 | 11,09 | 10,47 | 16,49 | 195,0 | 39,6 | 1,45 | 0,18 | 0,11 | 7,34 |
| №394 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0 | 20,82 | 84,75 | 23,86 | 0,93 | - | - | 0,3 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | 6,9 | 0,6 | 0,048 | 0,018 | - |
| №148 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 52,0 | 10,5 | 1,17 | 0,054 | 0,024 | - |
|  | **Итого за обед** | **550** | **19,61** | **16,29** | **75,6** | **515,42** | **124,56** | **5,4** | **0,342** | **0,544** | **21,44** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №441 | Ватрушка с повидлом/творогом | 60 | 3,48 | 7,94 | 26,46 | 196,28 | 15,6 | 0,93 | 0,07 | 0,03 | 0,07 |
| №411 | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 8,0 | 0,19 | - | - | 0,02 |
|  | **Итого за полдник** | **210** | **3,52** | **7,95** | **33,45** | **224,93** | **23,6** | **1,12** | **0,07** | **0,03** | **0,09** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №101 | Суп молочный с рисовой крупой | 180 | 4,66 | 6,59 | 16,9 | 138,6 | 143,0 | 0,22 | 0,05 | 0,17 | 0,8 |
| №411 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 10,0 | 0,28 | - | - | 0,03 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | 6,9 | 0,6 | 0,048 | 0,018 | - |
|  | **Итого за ужин** | **390** | **7,09** | **6,91** | **41,38** | **249,6** | **40,33** | **1,85** | **0,1** | **0,066** | **15,37** |
|  | **Всего:** |  | **43,28** | **45,74** | **245,07** | **1461,55** | **3459,76** | **13,12** | **0,532** | **0,89** | **41,33** |

 **Пятница**

**(вторая неделя, 5день)**

**1-3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергет.ценность | Минеральные вещества | Витамины |
| Белки | Жиры | Углев. | Са | Fе | В1 | В2 | С |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №190 | Каша «Дружба» молочная, жидкая | 160 | 5,28 | 8,48 | 25,28 | 199,36 | 0,57 | 0,02 | 0,001 | 0,003 | - |
| №1 | Бутерброд с маслом | 30 | 1,84 | 5,66 | 11,0 | 102,0 | 6,97 | 0,46 | 0,04 | 0,02 | - |
| №414 | Кофейный напиток  | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 113,2 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 1,17 |
|  | **Итого за завтрак** | **370** | **9,97** | **16,55** | **50,64** | **392,36** | **120,74** | **0,6** | **0,081** | **0,163** | **1,17** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №№60 | Суп из овощей на курином бульоне | 160 | 3,5 | 5,72 | 8,32 | 83,28 | 12,32 | 0,43 | 0,03 | 0,03 | 8,27 |
| №288 | Курица в томатном соусе | 60 | 11,8 | 9,34 | 2,4 | 123,8 | 6,72 | 0,25 | 0,01 | 0,01 | 2,9 |
| №218 | Макароны отварные | 120 | 4,61 | 3,8 | 24,91 | 124,0 | 5,98 | 0,98 | 0,06 | 0,024 | - |
| №394 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | - | 20,82 | 84,75 | 23,86 | 0,93 | - | - | 0,3 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | 6,9 | 0,6 | 0,048 | 0,018 | - |
| №148 | Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 14,0 | 1,56 | 0,072 | 0,032 | - |
|  | **Итого за обед** | **550** | **25,25** | **19,64** | **84,3** | **556,43** | **69,78** | **4,75** | **0,22** | **0,114** | **11,47** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №2/ 125/57 | Бутерброд с повидлом/Батон. Ккабачковая икра | 55 | 2,49 | 4,93 | 27,56 | 156,0 | 10,9 | 0,87 | 0,05 | 0,03 | 0,10 |
| №411 | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 8,0 | 0,19 | - | - | 0,02 |
|  | **Итого за полдник** | **205** | **2,53** | **4,94** | **34,55** | **184,0** | **18,9** | **1,06** | **0,05** | **0,03** | **0,12** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №137 | Картофель в молоке | 150 | 4,33 | 6,07 | 18,8 | 132,0 | 58,3 | 0,99 | 0,13 | 0,12 | - |
| №376 | Кисель из ягодного концентрата | 180 | 0,18 | - | 17,6 | 85,0 | 28,6 | 1,14 | 0,011 | 0,031 | 0,03 |
| № | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | 6,9 | 0,6 | 0,048 | 0,018 | - |
|  | **Итого за ужин** | **360** | **6,88** | **6,37** | **50,89** | **288,0** | **93,8** | **2,73** | **0,189** | **0,169** | **0,03** |
|  | **Всего:** |  | **44,63** | **47,5** | **220,38** | **1420,79** | **303,22** | **9,14** | **0,54** | **0,476** | **12,79** |