**Понедельник**

 **(первая неделя, 1 день)**

**3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **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 | 205 | 6,2 | 8,45 | 28,0 | 199,4 | 17,8 | 1,08 | 0,13 | 0,03 | - |
| №1  | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| №416 | Какао с молоком | 200 | 4,06 | 3,54 | 17,28 | 119,0 | 140,0 | 0,48 | 0,06 | 0,18 | 1,58 |
|  | **Итого за завтрак** | **445** | **12,71** | **19,54** | **59,9** | **454,4** | **167,1** | **2,18** | **0,24** | **0,24** | **1,58** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №73, 61 | Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами | 200 | 6,7 | 5,9 | 9,0 | 94,2 | 70,0 | 1,0 | 0,14 | 0,04 | 0,6 |
| №284 | Оладьи из печени | 80 | 13,13 | 10,3 | 11,4 | 188,9 | 12,1 | 3,05 | 0,14 | 0,87 | 3,75 |
| №218 | Макароны отварные | 150 | 5,76 | 5,20 | 31,14 | 155,0 | 7,48 | 1,22 | 0,08 | 0,03 | - |
| №367 | Соус томатный | 50 | 0,73 | 3,54 | 6,29 | 59,95 | 11,8 | 0,31 | 0,014 | 0,018 | 1,18 |
| №394 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0 | 27,7 | 113,0 | 31,82 | 1,23 | - | - | 0,4 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94,4 | 9,2 | 0,8 | 0,064 | 0,024 | - |
| №148 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 14,0 | 1,56 | 0,072 | 0,032 | - |
|  | **Итого за обед** | **760** | **32,56** | **25,82** | **118,21** | **775,05** | **156,4** | **9,17** | **0,51** | **1,014** | **5,93** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №437 | Пирожок с повидлом | 70 | 4,08 | 4,37 | 40,56 | 218,0 | 14,46 | 1,0 | 0,06 | 0,08 | 0,035 |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 12,0 | 56,0 | 11,0 | 0,3 | - | - | 0,03 |
|  | **Итого за полдник** | **270** | **4,15** | **4,39** | **52,56** | **274,0** | **25,46** | **1,3** | **0,06** | **0,08** | **0,065** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №101 | Суп молочный с рисовой крупой | 200 | 5,18 | 8,26 | 18,84 | 154,04 | 158,8 | 0,25 | 0,06 | 0,19 | 0,9 |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 12,0 | 56,0 | 11,0 | 0,3 | - | - | 0,03 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94,4 | 9,2 | 0,8 | 0,064 | 0,024 | - |
|  | **Итого за ужин** | **440** | **8,41** | **8,68** | **50,16** | **304,44** | **179,0** | **1,35** | **0,124** | **0,214** | **0,93** |
|  | **Всего:** |  | **57,83** | **58,43** | **280,83** | **1807,89** | **527,96** | **14,0** | **0,934** | **1,548** | **8,505** |

**Вторник**

 **(первая неделя, 2 день)**

 **3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **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 | 120 | 21,43 | 15,20 | 13,68 | 280,8 | 186,96 | 0,92 | 0,08 | 0,32 | 0,3 |
| №369 | Соус молочный сладкий | 60 | 1,16 | 2,71 | 7,95 | 60,9 | 37,62 | 0,10 | 0,015 | 0,04 | 0,19 |
| №1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| №414 | Кофейный напиток | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,95 | 101,1 | 125,7 | 0,13 | 0,04 | 0,15 | 1,3 |
|  | **Итого за завтрак** | **420** | **28,2** | **28,13** | **52,2** | **578,8** | **359,58** | **1,77** | **0,18** | **0,54** | **1,79** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №63,59 | Борщ с картофелем на мясном бульоне со сметаной | 200 | 7,6 | 9,9 | 7,96 | 122,56 | 40,4 | 0,51 | 0,04 | 0,04 | 4,0 |
| №292 | Жаркое по-домашнему | 220 | 26,53 | 16,47 | 29,4 | 265,0 | 31,1 | 4,03 | 0,021 | 0,34 | 8,97 |
| №394 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | - | 27,76 | 113,0 | 31,82 | 1,23 | - | - | 0,4 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94,4 | 9,2 | 0,8 | 0,064 | 0,024 | - |
| №148 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 14,0 | 1,56 | 0,072 | 0,032 | - |
|  | **Итого за обед** | **700** | **40,37** | **27,25** | **97,8** | **664,56** | **126,52** | **8,13** | **0,197** | **0,436** | **13,37** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №125/57 | Батон. Икра кабачковая | 30/40 | 2,73 | 2,76 | 18,5 | 109,6 | 21,7 | 0,64 | 0,043 | 0,072 | 3,0 |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 12,0 | 56,0 | 11,0 | 0,3 | - | - | 0,03 |
|  | **Итого за полдник** | **270** | **2,80** | **2,78** | **30,5** | **165,6** | **32,7** | **0,94** | **0,043** | **0,072** | **3,03** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №199 | Каша ячневая молочная, жидкая | 200 | 6,2 | 4,6 | 41,6 | 233,4 | 102,38 | 1,0 | 0,1 | 0,09 | 0,26 |
| №376 | Кисель из ягодного концентрата | 200 | 0,12 | - | 19,6 | 94,47 | 31,8 | 1,24 | 0,011 | 0,033 | 0,39 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94,4 | 9,2 | 0,8 | 0,064 | 0,024 | - |
|  | **Итого за ужин** | **440** | **9,48** | **5,0** | **80,52** | **422,27** | **143,38** | **3,04** | **0,175** | **0,147** | **0,65** |
|  | **Всего:** |  | **80,85** | **63,16** | **261,02** | **1831,23** | **662,18** | **13,88** | **0,595** | **1,195** | **18,84** |

**Среда**

 **(первая неделя, 3 день)**

 **3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | 205 | 8,6 | 7,68 | 30,9 | 235,0 | 17,8 | 1,88 | 0,11 | 0,04 | - |
| №1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| №414 | Кофейный напиток  | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,95 | 101,1 | 125,7 | 0,13 | 0,04 | 0,15 | 1,3 |
|  | **Итого за завтрак** | **445** | **14,21** | **17,9** | **61,47** | **462,1** | **152,8** | **2,63** | **0,2** | **0,22** | **1,3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №86, №60 | Суп картофельный с крупой и мясом курицы | 200 | 8,2 | 7,36 | 14,6 | 154,0 | 3,0 | 4,2 | 0,04 | 0,04 | 9,4 |
| №271 | Биточки рыбные, запеченные | 80 | 9,62 | 11,76 | 11,2 | 178,23 | 19,9 | 0,57 | 0,06 | 0,05 | 0,24 |
| №334 | Рис отварной с овощами | 150 | 3,46 | 8,96 | 31,30 | 183,7 | 13,0 | 0,66 | 0,047 | 0,024 | 0,90 |
| №394 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | - | 27,76 | 113,0 | 31,82 | 1,23 | - | - | 0,4 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94,4 | 9,2 | 0,8 | 0,064 | 0,024 | - |
| №148 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 14,0 | 1,56 | 0,072 | 0,032 | - |
|  | **Итого за обед** | **710** | **27,52** | **28,96** | **117,54** | **792,93** | **90,92** | **9,02** | **0,283** | **0,17** | **10,94** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №430 | Блинчики с маслом/ сгущенным молоком | 70 | 4,06 | 7,54 | 22,37 | 182,6 | 20,5 | 1,03 | 0,09 | 0,05 | - |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 12,0 | 56,0 | 11,0 | 0,3 | - | - | 0,03 |
|  | **Итого за полдник** | **270** | **4,13** | **7,56** | **34,37** | **238,6** | **31,5** | **1,33** | **0,09** | **0,05** | **0,03** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №100 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 5,79 | 18,8 | 165,2 | 161,6 | 0,5 | 0,08 | 0,20 | 0,9 |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 12,0 | 56,0 | 11,0 | 0,3 | - | - | 0,03 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94,4 | 9,2 | 0,8 | 0,064 | 0,024 | - |
|  | **Итого за ужин** | **440** | **8,98** | **6,21** | **50,12** | **315,6** | **181,8** | **1,6** | **0,144** | **0,224** | **0,93** |
|  | **Всего:** |  | **54,08** | **60,63** | **263,5** | **1809,23** | **457,02** | **14,58** | **0,717** | **0,664** | **13,2** |

**Четверг**

**(первая неделя, 4 день)**

**3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | 205 | 5,59 | 7,35 | 43,6 | 264,2 | 13,1 | 1,10 | 0,15 | 0,02 | - |
| №1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| №414 | Кофейный напиток | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,95 | 101,1 | 125,7 | 0,13 | 0,04 | 0,15 | 1,3 |
|  | **Итого за завтрак** | **445** | **11,2** | **17,57** | **74,17** | **501,3** | **148,1** | **1,85** | **0,24** | **0,2** | **1,3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №82№60 | Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне | 200 | 6,34 | 7,2 | 13,27 | 147,2 | 21,16 | 0,77 | 0,07 | 0,05 | 6,0 |
| №230 | Капуста тушеная с курицей | 210 | 19,6 | 16,4 | 14,66 | 246,2 | 57,5 | 1,45 | 0,07 | 0,11 | 6,1 |
| №394 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | - | 27,76 | 113,0 | 31,82 | 1,23 | - | - | 0,4 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94,4 | 9,2 | 0,8 | 0,064 | 0,024 | - |
| №148 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 14,0 | 1,56 | 0,072 | 0,032 | - |
|  | **Итого за обед** | **690** | **32,18** | **24,48** | **88,37** | **670,4** | **133,68** | **5,81** | **0,276** | **0,216** | **12,5** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №437 | Пирожок с картофелем | 70 | 4,41 | 6,8 | 28,6 | 163,0 | 14,8 | 0,89 | 0,08 | 0,042 | 0,47 |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 12,0 | 56,0 | 11,0 | 0,3 | - | - | 0,3 |
|  | **Итого за полдник** | **270** | **4,48** | **6,82** | **40,6** | **219,4** | **25,8** | **1,19** | **0,08** | **0,042** | **0,77** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №541 | Каша гречневая молочная | 205 | 8,4 | 8,7 | 44,3 | 265,1 | 11,5 | 0,62 | 0,07 | 0,07 | - |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 12,0 | 56,0 | 11,0 | 0,3 | - | - | 0,3 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94,4 | 9,2 | 0,8 | 0,064 | 0,024 | - |
|  | **Итого за ужин** | **445** | **11,63** | **9,12** | **75,62** | **415,5** | **31,7** | **1,72** | **0,134** | **0,094** | **0,3** |
|  | **Всего:** |  | **59,49** | **57,99** | **278,76** | **1806,6** | **339,28** | **10,57** | **0,73** | **0,552** | **14,87** |

**Пятница**

**(первая неделя, 5 день)**

**3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 рисовая молочная, жидкая | 205 | 6,35 | 9,43 | 37,4 | 263,03 | 4.9 | 0.34 | 0,02 | 0,02 | - |
| №1/3 | Бутерброд с маслом/маслом, сыром | 40/50 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| №416 | Какао с молоком | 200 | 4,02 | 3,62 | 17,28 | 119,0 | 140,0 | 0,48 | 0,06 | 0,18 | 1,58 |
|  | **Итого за завтрак** | **445** | **12,82** | **20,06** | **69,3** | **518,03** | **154,2** | **1,44** | **0,13** | **0,23** | **1,58** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №87№60 | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 200 | 10,4 | 5,2 | 20,4 | 165,0 | 30,4 | 1,62 | 0,18 | 0,05 | 4,6 |
| №322 | Котлеты рубленные из мяса курицы | 80 | 12,92 | 11,85 | 13,46 | 212,0 | 34,1 | 1,30 | 0,09 | 0,13 | 0,7 |
| №321 | Пюре картофельное | 150 | 3,6 | 9,15 | 20,25 | 177,7 | 15,9 | 0,9 | 0,11 | 0,06 | 16,2 |
| №394 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | - | 27,76 | 113,0 | 31,82 | 1,23 | - | - | 0,4 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94,4 | 9,2 | 0,8 | 0,064 | 0,024 | - |
| №148 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 14,0 | 1,56 | 0,072 | 0,032 | - |
|  | **Итого за обед** | **710** | **33,16** | **27,08** | **114,55** | **831,7** | **135,42** | **7,41** | **0,516** | **0,296** | **21,9** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №14/25 | Печенье/пряник/вафля | 60 | 4,5 | 7,6 | 33,8 | 124,9 | 17,4 | 1,2 | 0,05 | 0,003 | - |
| №376 | Кисель из ягодного концентрата | 200 | 0,12 | - | 19,6 | 94,47 | 31,8 | 1,24 | 0,011 | 0,033 | 0,39 |
|  | **Итого за полдник** | **260** | **4,62** | **7,6** | **53,4** | **219,6** | **49,2** | **2,44** | **0,061** | **0,036** | **0,39** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №46 | Винегрет овощной | 200 | 3,4 | 7,2 | 19,6 | 160,0 | 9,12 | 2,0 | 0,1 | 0,12 | 12,0 |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 12,0 | 56,0 | 11,0 | 0,3 | - | - | 0,03 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94,4 | 9,2 | 0,8 | 0,064 | 0,024 | - |
|  | **Итого за ужин** | **440** | **6,63** | **7,62** | **50,92** | **310,4** | **29,32** | **3,1** | **0,164** | **0,144** | **12,03** |
|  | **Всего:** |  | **57,23** | **62,36** | **288,17** | **1879,73** | **368,14** | **14,39** | **0,871** | **0,706** | **35,9** |

 **Понедельник**

**(вторая неделя, 1 день)**

**3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | 205 | 6,3 | 11,5 | 34,7 | 179,0 | 8,2 | 0,34 | 0,04 | 0,02 | - |
| №1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| №414 | Кофейный напиток  | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,95 | 101,1 | 125,7 | 0,13 | 0,04 | 0,015 | 1,3 |
|  | **Итого за завтрак** | **445** | **11,91** | **21,72** | **65,27** | **416,1** | **143,2** | **1,09** | **1,22** | **0,065** | **1,3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №95 | Суп с рыбными консервами | 200 | 7,2 | 8,3 | 12,7 | 137,4 | 36,2 | 1,0 | 0,08 | 0,11 | 7,2 |
| №284 | Оладьи из печени | 80 | 13,13 | 10,3 | 11,4 | 188,9 | 12,1 | 3,05 | 0,14 | 0,87 | 3,75 |
| №330 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,6 | 243,7 | 14,8 | 4,5 | 0,20 | 0,11 | - |
| №367 | Соус томатный | 50 | 0,73 | 3,54 | 6,29 | 59,95 | 11,8 | 0,31 | 0,014 | 0,018 | 1,18 |
| №394 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | - | 27,76 | 113,0 | 31,82 | 1,23 | - | - | 0,4 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94,4 | 9,2 | 0,8 | 0,064 | 0,024 | - |
| №148 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 14,0 | 1,56 | 0,072 | 0,032 | - |
|  | **Итого за обед** | **760** | **35,89** | **29,11** | **129,43** | **906,95** | **129,92** | **12,45** | **0,57** | **1,164** | **12,53** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №58 | Гренка молочная | 65 | 5,9 | 4,87 | 9,04 | 110,3 | 17,8 | 0,8 | 0,023 | 0,014 | - |
| №411 | Чай | 200 | 0,07 | 0,02 | 12,0 | 56,0 | 11,0 | 0,3 | - | - | 0,03 |
|  | **Итого за полдник** | **265** | **5,97** | **4,89** | **21,04** | **166,2** | **28,8** | **1,1** | **0,023** | **0,014** | **0,03** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №100 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 5,79 | 18,8 | 165,2 | 161,6 | 0,5 | 0,08 | 0,20 | 0,9 |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 12,0 | 56,0 | 11,0 | 0,3 | - | - | 0,03 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94,4 | 9,2 | 0,8 | 0,064 | 0,024 | - |
|  | **Итого за ужин** | **440** | **8,98** | **6,21** | **50,12** | **315,6** | **181,8** | **1,6** | **0,144** | **0,224** | **0,93** |
|  | **Всего:** |  | **62,75** | **61,93** | **265,86** | **1804,85** | **483,72** | **16,24** | **1,957** | **1,467** | **14,79** |

 **Вторник**

**(вторая неделя, 2 день)**

**3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | 105/50 | 9,2 | 16,6 | 1,86 | 193,9 | 77,5 | 1,9 | 0,06 | 0,38 | 0,18 |
| №1/3 | Бутерброд с маслом\маслом, сыром | 40/65 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| №416 | Какао с молоком | 200 | 4,02 | 3,62 | 17,28 | 119,0 | 140,0 | 0,48 | 0,06 | 0,18 | 1,58 |
|  | **Итого за завтрак** | **370** | **15,67** | **27,77** | **33,76** | **448,9** | **226,8** | **3,0** | **0,17** | **0,59** | **1,76** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №73№59 | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 200 | 4,8 | 3,9 | 6,78 | 67,8 | 34,6 | 0,6 | 0,04 | 0,03 | 14,7 |
| №258 | Плов из отварной говядины | 210 | 16,17 | 19,74 | 40,53 | 405,9 | 31,2 | 2,59 | 0,12 | 0,09 | 0,43 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | - | 27,76 | 113,0 | 31,82 | 1,23 | - | - | 0,4 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94,4 | 9,2 | 0,8 | 0,064 | 0,024 | - |
| №148 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 14,0 | 1,56 | 0,072 | 0,032 | - |
|  | **Итого за обед** | **690** | **27,21** | **24,52** | **107,75** | **750,7** | **120,82** | **6,78** | **0,296** | **0,176** | **15,53** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №432 | Оладьи с маслом/ сгущенным молоком | 85 | 5,98 | 9,58 | 32,36 | 239,3 | 67,4 | 1,03 | 0,11 | 0,11 | 0,28 |
| №376 | Кисель из ягодного концентрата | 200 | 0,12 | - | 19,6 | 94,47 | 31,8 | 1,24 | 0,011 | 0,033 | 0,39 |
|  | **Итого за полдник** | **285** | **6,1** | **9,58** | **51,96** | **333,77** | **99,2** | **2,27** | **0,121** | **0,143** | **0,67** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №199 | Каша пшенная молочная, жидкая | 205 | 5,59 | 7,35 | 43,6 | 264,2 | 13,1 | 1,10 | 0,15 | 0,02 | - |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 112,0 | 56,0 | 11,0 | 0,3 | - | - | 0,03 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94,4 | 9,2 | 0,8 | 0,064 | 0,024 | - |
|  | **Итого за ужин** | **445** | **8,82** | **7,77** | **174,92** | **414,6** | **33,3** | **2,2** | **0,214** | **0,044** | **0,03** |
|  | **Всего:** |  | **57,8** | **69,64** | **368,39** | **1947,97** | **480,12** | **14,25** | **0,801** | **0,953** | **17,99** |

 **Среда**

**(вторая неделя, 3 день)**

**3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | 200 | 5,97 | 8,76 | 17,08 | 185,2 | 160,8 | 1,1 | 0,11 | 0,22 | 0,91 |
| №1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| №414 | Кофейный напиток | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,95 | 101,1 | 125,7 | 0,13 | 0,04 | 0,15 | 1,3 |
|  | **Итого за завтрак** | **440** | **11,58** | **18,98** | **47,65** | **422,3** | **295,8** | **1,85** | **0,2** | **0,4** | **2,21** |
| №418 | Сок фруктовый/ фрукты | 200 | 0,90 | 0 | 22,86 | 115,0 | 36,0 | 0,36 | 0,04 | 0,07 | 7,20 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №88№60 | Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом курицы | 200 | 2,15 | 7,46 | 14,3 | 154,0 | 19,6 | 0,8 | 0,09 | 0,05 | 6,6 |
| №272 | Котлета рыбная, любительская | 80 | 11,6 | 6,90 | 9,04 | 126,0 | 52,3 | 1,21 | 0,09 | 0,11 | 3,06 |
| №180 | Гороховое пюре с маслом | 150 | 10,5 | 8,42 | 18,3 | 158,25 | 48,07 | 3,19 | 0,4 | 0,08 | - |
| №394  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | - | 27,76 | 113,0 | 31,82 | 1,23 | - | - | 0,4 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94,4 | 9,2 | 0,8 | 0,064 | 0,024 | - |
| №148 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 14,0 | 1,56 | 0,072 | 0,032 | - |
|  | **Итого за обед** | **710** | **30,49** | **23,66** | **102,08** | **715,25** | **174,99** | **8,79** | **0,716** | **0,296** | **10,06** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №437 | Пирожок с капустой | 70 | 4,3 | 7,98 | 31,5 | 190,08 | 27,23 | 0,613 | 0,09 | 0,06 | 3,0 |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 12,0 | 56,0 | 11,0 | 0,3 | - | - | 0,03 |
|  | **Итого за полдник** | **270** | **4,37** | **8,0** | **43,5** | **246,08** | **38,23** | **0,913** | **0,09** | **0,06** | **3,03** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №199 | Каша «Геркулес» молочная, жидкая | 205 | 6,2 | 8,45 | 22,4 | 159,5 | 13,8 | 0,82 | 0,09 | 0,03 | - |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 12,0 | 56,0 | 11,0 | 0,3 | - | - | 0,03 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94,4 | 9,2 | 0,8 | 0,064 | 0,024 | - |
|  | **Итого за ужин** | **445** | **9,43** | **8,87** | **53,72** | **309,9** | **34,0** | **1,92** | **0,154** | **0,054** | **0,03** |
|  | **Всего:** |  | **56,77** | **59,51** | **269,81** | **1808,53** | **579,02** | **13,83** | **1,2** | **0,88** | **22,53** |

 **Четверг**

**(вторая неделя, 4 день)**

**3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | 205 | 8,6 | 7,68 | 30,9 | 235,0 | 17,8 | 1,88 | 0,11 | 0,04 | - |
| №1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| №416 | Какао с молоком | 200 | 4,02 | 3,62 | 17,28 | 119,0 | 140,0 | 0,48 | 0,06 | 0,18 | 1,76 |
|  | **Итого за завтрак** | **445** | **15,07** | **18,85** | **62,8** | **490,0** | **167,1** | **2,98** | **0,22** | **0,25** | **1,76** |
| **№418** | **Сок фруктовый** | **200** | **0,90** | **-** | **22,86** | **115,0** | **36,0** | **0,36** | **0,04** | **0,07** | **7,20** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №68№60 | Свекольник со сметаной на курином бульоне | 200 | 4,8 | 8,69 | 17,0 | 127,4 | 54,7 | 1,56 | 0,08 | 0,07 | 17,3 |
| №319 | Птица тушеная в соусе с овощами | 230 | 16,94 | 14,36 | 20,88 | 235,0 | 51,2 | 41,86 | 0,24 | 0,13 | 9,24 |
| №394 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | - | 27,76 | 113,0 | 31,82 | 1,23 | - | - | 0,4 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94,4 | 9,2 | 0,8 | 0,064 | 0,024 | - |
| №148 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 14,0 | 1,56 | 0,072 | 0,032 | - |
|  | **Итого за обед** | **710** | **27,98** | **23,93** | **98,32** | **639,4** | **160,92** | **45,45** | **0,456** | **0,256** | **9,64** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №441 | Ватрушка с повидлом/творогом | 70 | 4,46 | 8,67 | 30,87 | 224,0 | 17,4 | 1,08 | 0,08 | 0,04 | 0,08 |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 10,0 | 0,28 | - | - | 0,03 |
|  | **Итого за полдник** | **270** | **4,53** | **8,69** | **40,86** | **264,0** | **27,4** | **1,36** | **0,08** | **0,04** | **0,11** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №101 | Суп молочный с рисовой крупой | 205 | 5,18 | 8,26 | 18,84 | 154,04 | 158,8 | 0,25 | 0,06 | 0,19 | 0,9 |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 12,0 | 56,0 | 11,0 | 0,3 | - | - | 0,03 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94,4 | 9,2 | 0,8 | 0,064 | 0,024 | - |
|  | **Итого за ужин** | **445** | **8,41** | **8,68** | **50,16** | **304,44** | **17,9** | **1,35** | **0,124** | **0,214** | **0,93** |
|  | **Всего:** |  | **56,89** | **60,15** | **275,0** | **1812,84** | **409,32** | **51,5** | **0,92** | **0,83** | **19,64** |

 **Пятница**

**(вторая неделя, 5день)**

**3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | 205 | 6,76 | 10,86 | 32,39 | 274,2 | 0,73 | 0,024 | 0,002 | 0,004 | - |
| №1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| №414 | Кофейный напиток  | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,95 | 101,1 | 125,7 | 0,13 | 0,04 | 0,15 | 1,3 |
|  | **Итого за завтрак** | **445** | **12,37** | **21,08** | **62,96** | **511,3** | **135,73** | **0,774** | **0,09** | **0,184** | **1,3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №№60 | Суп из овощей на курином бульоне  | 200 | 4.4 | 6,5 | 10,2 | 112,6 | 15,4 | 0,54 | 0,04 | 0,04 | 10,34 |
| №288 | Курица в томатном соусе | 80 | 13,4 | 10,36 | 3,2 | 131,2 | 8,96 | 0,34 | 0,02 | 0,02 | 3,9 |
| №218 | Макароны отварные | 150 | 5,76 | 5,20 | 31,14 | 155,0 | 7,48 | 1,22 | 0,08 | 0,03 | - |
| №394 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | - | 27,76 | 113,0 | 31,82 | 1,23 | - | - | 0,4 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94,4 | 9,2 | 0,8 | 0,064 | 0,024 | - |
| №148 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 14,0 | 1,56 | 0,072 | 0,032 | - |
|  | **Итого за обед** | **710** | **29,8** | **22,94** | **104,98** | **675,8** | **86,86** | **5,69** | **0,276** | **0,146** | **14,64** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №2/125/57 | Бутерброд с повидлом/ батон, икра кабачковая | 65 | 2,61 | 5,64 | 32,57 | 184,0 | 12,88 | 1,02 | 0,06 | 0,03 | 0,11 |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 12,0 | 56,0 | 11,0 | 0,3 | - | - | 0,03 |
|  | **Итого за полдник** | **265** | **2,68** | **5,66** | **44,57** | **240,0** | **23,88** | **1,32** | **0,06** | **0,03** | **0,14** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №137 | Картофель в молоке | 200 | 7,3 | 10,14 | 24,4 | 198,0 | 79,2 | 1,34 | 0,16 | 0,18 | - |
| №376 | Кисель из ягодного концентрата | 200 | 0,18 | - | 19,6 | 94,47 | 31,8 | 1,24 | 0,011 | 0,033 | 0,39 |
| №147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94,4 | 9,2 | 0,8 | 0,064 | 0,024 | - |
|  | **Итого за ужин** | **440** | **10,64** | **10,54** | **63,32** | **386,87** | **120,2** | **3,38** | **0,235** | **0,237** | **0,39** |
|  | **Всего:** |  | **55,49** | **60,22** | **275,83** | **1813,97** | **366,67** | **11,164** | **0,661** | **0,597** | **16,47** |