|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецеп**  **туры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда, г** | **Пищевые вещества** | | | | **Вес блюда, г** | **Пищевые вещества** | | | |
| **1-3 года** | **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **Энергетич.ценность,**  **ккал** | **3-7лет** | **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **Энергетич.ценность,**  **ккал** |
| **День 1** | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп молочный с рисовой крупой | **150** | 3,62 | 0,77 | 12,62 | 99,3 | **180** | 4,34 | 0,92 | 15,14 | 119,16 |
| 1 | Бутерброд с маслом | **30** | 2,01 | 3,87 | 12,13 | 91,33 | **35** | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 |
| 416 | Какао с молоком | **150** | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 168,3 | **180** | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 194,7 |
| **Итого** |  |  | **8,78** | **7,36** | **37,71** | **358,93** |  | **10,82** | **8,08** | **47,92** | **428,52** |
|  | | | | | | | | | | | |
| **386** | Сок яблочный | **145** | **0,75** | **-** | **15,15** | **64** | **145** | **0,75** | **-** | **15,15** | **64** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| 63 | Борщ с капустой и картофелем | **150** | 1,15 | 2,95 | 7,64 | 61,5 | **180** | 1,31 | 3,54 | 9,17 | 73,8 |
| 60 | Мясо отварное к борщу | **15** | 4,20 | 0,57 | 0,075 | 22,25 | **30** | 8,40 | 1,14 | 0,15 | 44,5 |
| 134 | Котлета рыбная | **60** | 5,85 | 3,27 | 21,26 | 85,5 | **70** | 6,83 | 3,81 | 24,8 | 99,75 |
| 339 | Пюре картофельное | **110** | 2,25 | 3,52 | 14,99 | 100,65 | **130** | 2,66 | 4,16 | 17,71 | 118,95 |
| 13 | Салат из отварной свеклы и моркови | **30** | 0,23 | 1,83 | 0,71 | 20,19 | **50** | 0,35 | 3,04 | 1,19 | 33,65 |
| 390 | Компот из свежих плодов | **150** | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | **180** | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 88,84 |
| 1 | Хлеб ржано-пшеничный / лук | **30 / 5** | 1,84 | 5,66 | 10,97 | 102 | **35 / 5** | 2,15 | 6,6 | 12,8 | 119 |
|  | Хлеб пшеничный | **30** | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | **35** | 2,70 | 1,05 | 17,43 | 91,7 |
| **Итого** |  |  | **15,64** | **18,82** | **91,51** | **543,89** |  | **24,54** | **23,48** | **104,74** | **670,19** |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| 251 | Запеканка из творога | **80** | 14,03 | 9,64 | 13,72 | 197,6 | **100** | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 247 |
| б/н | Молоко сгущенное | **10** | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | **10** | 6,09 | 5,42 | 10,08 | 113,33 |
| 420 | Кефир | **100** | 2,9 | 2,5 | 3,9 | 53 | **100** | 2,9 | 2,5 | 3,9 | 53 |
| **Итого** |  |  | **22,41** | **17,02** | **26,69** | **352,6** |  | **26,53** | **19,97** | **31,13** | **413,33** |
| **Всего за день** |  |  | **47,58** | **43,2** | **171,06** | **1319,42** |  | **62,64** | **51,53** | **198,94** | **1576,04** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецеп**  **туры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда, г** | | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | **Вес блюда, г** | **Пищевые вещества** | | | |
| **1-3 года** | | | | **Белки г** | | | **Жиры г** | | **Углеводы**  **г** | | **Энергетич.ценность,**  **ккал** | | **3-7лет** | **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **Энергетич.ценность,**  **ккал** |
| **День 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Яйцо варёное | **1 / 2 шт** | | | | 5,08 | | | 4,6 | | 0,28 | | 63 | | **1 /2 шт** | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| 100 | Суп молочный с макаронными изделиями | **150** | | | | 5,18 | | | 4,69 | | 16,43 | | 132,84 | | **180** | 6,22 | 5,63 | 19,72 | 159,41 |
| 3 | Бутерброд с сыром | **35** | | | | 3,89 | | | 5,65 | | 11,97 | | 114,29 | | **45** | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | **150** | | | | 2,38 | | | 3,0 | | 11,97 | | 75,83 | | **180** | 3,0 | 2,67 | 16,95 | 101,0 |
| **Итого** |  |  | | | | **11,45** | | | **13,34** | | **40,37** | | **322,96** | |  | **13,95** | **15,18** | **51,23** | **399,41** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **386** | Салат из моркови и яблока | **40** | | | | **0,38** | | | **0,38** | | **9,3** | | **41,8** | | **60** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **44** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 86/59 | Суп картофельный с пшеничной крупой га мясном бульоне | **150** | | | | 1,92  0,45 | | | 2,02  0,3 | | 12,34  - | | 18,7  4,5 | | **180** | 2,14  0,54 | 2,24  0,36 | 13,6  - | 85,6  5,4 |
| 321 | Плов из мяса говядины | **120** | | | | 8,62 | | | 9,58 | | 21,24 | | 206,4 | | **150** | 10,78 | 11,98 | 26,55 | 258 |
| 7/1 | Салат из белокочанной капусты | **30** | | | | 0,99 | | | 1,57 | | 2,88 | | 28,79 | | **50** | 1,65 | 2,62 | 4,8 | 47,98 |
| 394 | Компот из сушёных фруктов | **150** | | | | 0,33 | | | 0,015 | | 20,82 | | 84,75 | | **180** | 0,36 | 0,013 | 24,21 | 99,9 |
| 1 | Хлеб ржано-пшеничный / лук | **30 / 5** | | | | 1,84 | | | 5,66 | | 10,97 | | 102 | | **35 / 5** | 2,15 | 6,6 | 12,8 | 119 |
| б/н | Хлеб пшеничный | **30** | | | | 2,31 | | | 0,9 | | 14,94 | | 78,6 | | **35** | 2,70 | 1,05 | 17,43 | 91,7 |
| **Итого** |  |  | | | | **16,46** | | | **20,05** | | **83,19** | | **438,99** | |  | **20,32** | **24,86** | **99,39** | **707,54** |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 434 | Оладьи с яблоками с маслом | **60/5** | | | | 4,22 | | | 3,98 | | 26,30 | | 158 | | **60/5** | 4,22 | 3,98 | 26,30 | 158 |
| б/н | Повидло | **10** | | | | - | | | - | | 6,1 | | 24,4 | | **10** | - | - | 6,1 | 24,4 |
| 411 | Чай с сахаром | **150** | | | | 0,04 | | | 0,01 | | 6,99 | | 28 | | **180** | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |
|  |  |  | | | | **4,26** | | | **3,99** | | **39,39** | | **210,4** | |  | **4,28** | **4,0** | **42,39** | **222,4** |
| **Всего за день** |  |  | | | | **325** | | | **37,76** | | **172,25** | | **1014,15** | |  | **38,95** | **44,44** | **202,81** | **1373,35** |
| **№ рецеп**  **туры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда, г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | | **Вес блюда, г** | **Пищевые вещества** | | | |
| **1-3 г ода** | | **Белки г** | | | **Жиры г** | | | | **Углеводы**  **г** | | **Энергетич.ценность,**  **ккал** | | **3-7лет** | **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **Энергетич.ценность,**  **ккал** |
| **День 3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными « Геркулес» | **150** | | 4,76 | | | 6,38 | | | | 16,40 | | 140,25 | | **180** | 6,35 | 8,51 | 21,86 | 187 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | **35** | | 1,84 | | | 3,29 | | | | 16,55 | | 103,65 | | **45** | 2,45 | 4,38 | 22,07 | 138,2 |
| 416 | Какао с молоком | **150** | | 3,15 | | | 2,72 | | | | 12,96 | | 168,3 | | **180** | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 194,7 |
| **Итого** |  |  | | **11,8** | | | **14,75** | | | | **56,08** | | **422,84** | |  | **12,47** | **16,08** | **59,75** | **519,9** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **386** | Сок яблочный | **145** | | **0,75** | | | **-** | | | | **15,15** | | **64** | | **145** | **0,75** | **-** | **15,15** | **64** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Суп картофельный с макаронными изделиями | **150** | | 1,62 | | | 1,69 | | | | 10,29 | | 62,85 | | **180** | 1,94 | 2,03 | 12,35 | 75,42 |
| 329 | Кнели куриные с рисом | **60** | | 17,03 | | | 14,14 | | | | 5,3 | | 217,002 | | **70** | 19,86 | 16,50 | 6,18 | 253,17 |
| 354 | Капуста тушеная | **120** | | 2,48 | | | 3,88 | | | | 11,31 | | 90,12 | | **150** | 3,04 | 4,86 | 14,14 | 112,65 |
| 390 | Компот из свежих плодов | **150** | | 0,12 | | | 0,12 | | | | 17,91 | | 73,2 | | **180** | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 88,84 |
| 1 | Хлеб ржано-пшеничный / лук | **30 / 5** | | 1,84 | | | 5,66 | | | | 10,97 | | 102 | | **35 / 5** | 2,15 | 6,6 | 12,8 | 119 |
| б/н | Хлеб пшеничный | **30** | | 2,31 | | | 0,9 | | | | 14,94 | | 78,6 | | **35** | 2,70 | 1,05 | 17,43 | 91,7 |
| **Итого** |  |  | | **25,4** | | | **26,39** | | | | **70,72** | | **623,77** | |  | **29,83** | **31,18** | **84,39** | **740,78** |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 285 | Пудинг рыбный запеченный | **75** | | 9,49 | | | 4,97 | | | | 6,21 | | 107 | | **110** | 13,0 | 7,6 | 9,63 | 159 |
| 342 | Пюре из свеклы | **60** | | 0,78 | | | 2,02 | | | | 4,23 | | 42,78 | | **60** | 0,78 | 2,02 | 4,23 | 42,78 |
| 1 | Хлеб ржано-пшеничный | **30** | | 1,84 | | | 5,66 | | | | 10,97 | | 102 | | **35** | 2,15 | 6,6 | 12,8 | 119 |
| 412 | Чай с лимоном | **150/4** | | 0,07 | | | 0,01 | | | | 7,10 | | 29 | | **180/7** | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 |
| б/н | пряник | **36** | | 2,30 | | | 0,36 | | | | 27,86 | | 118,8 | | **36** | 2,30 | 0,36 | 27,86 | 118,8 |
| **Итого** |  |  | | **14,48** | | | **13,02** | | | | **56,37** | | **399,58** | |  | **18,35** | **16,6** | **64,72** | **480,56** |
| **Всего за день** |  |  | | **52,43** | | | **54,16** | | | | **198,32** | | **1510,19** | |  | **61,4** | **63,86** | **224,01** | **1806,24** |
| **№ рецеп**  **туры** | **Наименование блюда** | | **Вес блюда, г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | **Вес блюда, г** | | **Пищевые вещества** | | | |
| **1-3 года** | | **Белки г** | | | **Жиры г** | | **Углеводы**  **г** | | **Энергетич.ценность,**  **ккал** | | **3-7лет** | | **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **Энергетич.ценность,**  **ккал** |
| **День 4** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Яйцо варёное | | **1 шт** | | 5,08 | | | 4,6 | | 0,28 | | 63 | | **1 шт** | | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| 101 | Суп молочный с пшенной крупой | | **150** | | 4,35 | | | 4,11 | | 13,93 | | 110,1 | | **180** | | 5,22 | 4,93 | 16,72 | 132,12 |
| 1 | Бутерброд с маслом | | **30** | | 2,01 | | | 3,87 | | 12,13 | | 91,33 | | **35** | | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | | **150** | | 2,38 | | | 3,0 | | 11,97 | | 75,83 | | **180** | | 3,0 | 2,67 | 16,95 | 101,0 |
| **Итого** |  | |  | | **13,82** | | | **15,58** | | **38,31** | | **354,08** | |  | | **16,11** | **16,17** | **50,91** | **410,78** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **386** | яблоко | | **95** | | **0,38** | | | **0,38** | | **9,3** | | **41,8** | | **100** | | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **44** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 91-127 | Суп картофельный с клёцками | | **150\30** | | 1,44 | | | 1,97 | | 4,79 | | 54,3 | | **180\36** | | 1,74 | 2,22 | 5,75 | 65,16 |
| 322 | Котлета рубленая из птицы | | **60** | | 9,63 | | | 8,68 | | 9,98 | | 157 | | **70** | | 10,76 | 9,88 | 11,22 | 176,67 |
| 427 | Пюре из гороха с маслом | | **110** | | 4,62 | | | 3,0 | | 13,75 | | 124,3 | | **130** | | 5,46 | 2,99 | 16,25 | 146,9 |
| 14 | Салат из отварной свеклы и моркови | | **30** | | 0,34 | | | 1,86 | | 1,42 | | 23,73 | | **50** | | 0,57 | 3,1 | 2,37 | 39,55 |
| 394 | Компот из сушёных фруктов | | **150** | | 0,33 | | | 0,015 | | 20,82 | | 84,75 | | **180** | | 0,36 | 0,013 | 24,21 | 99,9 |
| 1 | Хлеб ржано-пшеничный / лук | | **30 / 5** | | 1,84 | | | 5,66 | | 10,97 | | 102 | | **35 / 5** | | 2,15 | 6,6 | 12,8 | 119 |
| б/н | Хлеб пшеничный | | **30** | | 2,31 | | | 0,9 | | 14,94 | | 78,6 | | **35** | | 2,70 | 1,05 | 17,43 | 91,7 |
| **Итого** |  | |  | | **20,51** | | | **22,09** | | **76,67** | | **624,68** | |  | | **23,74** | **25,85** | **90,03** | **738,88** |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| 314 | Ватрушка с творогом из дрожжевого теста | | **70** | | 5,6 | | | 4,3 | | 24,48 | | 182,3 | | **70** | | 5,6 | 4,3 | 24,48 | 182,3 |
| 420 | Кефир | | **100** | | 2,9 | | | 2,5 | | 3,9 | | 53 | | **100** | | 2,9 | 2,5 | 3,9 | 53 |
| **Итого** |  | |  | | **8,5** | | | **6,8** | | **28,38** | | **235,3** | |  | | **8,5** | **6,8** | **28,38** | **235,3** |
| **Всего за день** |  | |  | | **43,21** | | | **44,85** | | **152,66** | | **1255,86** | |  | | **48,75** | **49,22** | **179,12** | **1428,63** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецеп**  **туры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда, г** | **Пищевые вещества** | | | | **Вес блюда, г** | **Пищевые вещества** | | | |
| **1-3 года** | **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **Энергетич.ценность,**  **ккал** | **3-7лет** | **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **Энергетич.ценность,**  **ккал** |
| **День 5** | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| 88 | Каша вязкая манная молочная | **150** | 4,65 | 5,6 | 18,18 | 144 | **180** | 5,59 | 6,7 | 22,58 | 172,8 |
| 125 | Гренка с сыром | **30** | 4,76 | 4,81 | 17,98 | 134,22 | **40** | 6,34 | 6,42 | 23,97 | 178,96 |
| 416 | Какао с молоком | **150** | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | **180** | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 194,7 |
| **Итого** |  |  | **12,56** | **13,13** | **49,12** | **367,22** |  | **15,6** | **16,31** | **62,37** | **546,46** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| **386** | Сок яблочный | **145** | **0,75** | **-** | **15,15** | **64** | **145** | **0,75** | **-** | **15,15** | **64** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| 58 | Свекольник | **150** | 1,23 | 3,0 | 8,5 | 65,68 | **180** | 1,47 | 3,6 | 10,15 | 79,02 |
| 145 | Пампушка с чесноком | **40** | 3,94 | 2,412 | 2,464 | 119,164 | **40** | 3,94 | 2,412 | 2,464 | 119,164 |
| 319 | Птица, тушеная в соусе с овощами | **115** | 5,69 | 3,69 | 10,44 | 97,5 | **180** | 8,89 | 5,76 | 16,34 | 152,61 |
| 13 | Салат из соленных огурцов с луком | **30** | 0,23 | 1,83 | 0,71 | 20,19 | **50** | 0,35 | 3,04 | 1,19 | 33,65 |
| 390 | Компот из свежих плодов | **150** | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | **180** | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 88,84 |
| 1 | Хлеб ржано-пшеничный / лук | **30 / 5** | 1,84 | 5,66 | 10,97 | 102 | **35 / 5** | 2,15 | 6,6 | 12,8 | 119 |
| **Итого** |  |  | **13,05** | **16,71** | **50,99** | **477,73** |  | **16,59** | **21,55** | **64,43** | **473,28** |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| 229 | Омлет натуральный | **65** | 5,73 | 11,04 | 1,1 | 127 | **85** | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 |
| 57 | Икра кабачковая | **40** | 0,8 | 3,6 | 3,1 | 47,6 | **60** | 1,2 | 5,4 | 4,65 | 1,76 |
| 1 | Хлеб ржано-пшеничный | **30** | 1,84 | 5,66 | 10,97 | 102 | **35** | 2,15 | 6,6 | 12,8 | 119 |
| 412 | Чай с лимоном | **150/4** | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29 | **180/7** | 0,12 | 0,02 | 0,17 | 41 |
| б/н | Вафли | **18** | 0,58 | 0,50 | 14,42 | 63 | **18** | 0,58 | 0,50 | 14,42 | 63 |
| **Итого** |  |  | **9,02** | **20,81** | **36,69** | **368,6** |  | **11,57** | **25,98** | **33,55** | **381,76** |
| **Всего за день** |  |  | **35,38** | **50,65** | **151,95** | **1277,55** |  | **44,51** | **63,84** | **175,5** | **1465,5** |
| **№ рецеп**  **туры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда, г** | **Пищевые вещества** | | | | **Вес блюда, г** | **Пищевые вещества** | | | |
| **1-3 года** | **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **Энергетич.ценность,**  **ккал** | **3-7лет** | **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **Энергетич.ценность,**  **ккал** |
| **День 6** | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп молочный с гречневой крупой | **150** | 4,48 | 4,11 | 12,81 | 106,2 | **180** | 5,38 | 4,93 | 15,37 | 127,44 |
| 3 | Бутерброд с сыром | **36** | 3,89 | 5,65 | 11,97 | 114,29 | **45** | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 |
| 376 | Кисель из концентрата(ясли) | **150** | 0,3 | 0,015 | 21,03 | 85,6 | **-** |  |  |  |  |
|  | Кисель витаминизированный «Витоша» | **-** | - | - | - | - | **180** | - | - | 24,0 | 95,0 |
| **Итого** |  |  | **8,67** | **9,78** | **45,81** | **306,09** |  | **10,11** | **11,81** | **53,93** | **361,44** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| **386** | Яблоко печенное | **100** | **0,75** | **-** | **15,15** | **64** | **100** | **0,75** | **-** | **15,15** | **64** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| 73 | Щи из свежей капусты с картофелем | **150** | 1,0 | 2,89 | 4,01 | 46,2 | **180** | 1,22 | 3,47 | 4,82 | 55,44 |
| 317 | Мясо птицы отварное к супу | **15** | 3,17 | 2,04 | 0 | 31 | **30** | 6,34 | 4,08 | 0 | 62 |
| 284 | Оладьи из печени | **50** | 3,75 | 4,48 | 6,3 | 80,77 | **60** | 4,5 | 5,38 | 7,6 | 96,92 |
| 339 | Пюре картофельное | **110** | 5,78 | 3,22 | 15,28 | 84,40 | **130** | 6,83 | 3,81 | 18,06 | 99,75 |
| 21 | Салат из белокочанной капусты | **30** | 0,42 | 1,53 | 2,7 | 26,22 | **50** | 0,7 | 2,54 | 4,5 | 43,7 |
| 390 | Компот из свежих плодов | **150** | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | **180** | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 88,84 |
| 1 | Хлеб ржано-пшеничный / лук | **30 / 5** | 1,84 | 5,66 | 10,97 | 102 | **35 / 5** | 2,15 | 6,6 | 12,8 | 119 |
| б/н | Хлеб пшеничный | **30** | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | **35** | 2,70 | 1,05 | 17,43 | 91,7 |
| **Итого** |  |  | **18,39** | **20,84** | **72,11** | **522,39** |  | **24,58** | **27,07** | **86,7** | **657,35** |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| 249 | Рыба, запеченная в омлете | **50** | 8,19 | 2,63 | 1,48 | 62,5 | **70** | 11,43 | 3,82 | 2,25 | 89,25 |
| 342 | Пюре из свеклы | **60** | 0,78 | 2,02 | 4,23 | 42,78 | **60** | 0,78 | 2,02 | 4,23 | 42,78 |
| 1 | Хлеб ржано-пшеничный | **30** | 1,84 | 5,66 | 10,97 | 102 | **35** | 2,15 | 6,6 | 12,8 | 119 |
| 412 | Чай с лимоном | **150/7/3,5** | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29 | **180/10/7** | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 |
|  | вафли | **18** | 0,99 | 4,86 | 11,34 | 93,6 | **18** | 0,99 | 4,86 | 11,34 | 93,6 |
| **Итого** |  |  | **11,87** | **15,18** | **35,12** | **329,88** |  | **15,47** | **17,32** | **40,82** | **385,63** |
| **всего за день** |  |  | **39,68** | **45,8** | **168,19** | **1222,28** |  | **50,91** | **56,2** | **196,6** | **1469,42** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецеп**  **туры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда, г** | **Пищевые вещества** | | | | **Вес блюда, г** | **Пищевые вещества** | | | |
| **1-3 года** | **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **Энергетич.ценность,**  **ккал** | **3-7лет** | **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **Энергетич.ценность,**  **ккал** |
| **День 7** | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп молочный с пшеничной крупой | **150** | 4,48 | 4,11 | 12,81 | 106,69 | **200** | 5,97 | 5,48 | 17,08 | 142,21 |
| 1 | Бутерброд с маслом | **30** | 2,01 | 3,87 | 12,13 | 91,33 | **35** | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 |
| 416 | Какао с молоком | **150** | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 168,3 | **180** | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 194,7 |
| **Итого** |  |  | **9,64** | **10,7** | **37,9** | **366,32** |  | **12,45** | **12,64** | **49,86** | **451,57** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| **386** | Сок яблочный | **145** | **0,75** | **-** | **15,15** | **64** | **145** | **0,75** | **-** | **15,15** | **64** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| 87 | Суп картофельный с бобовыми ( горохом) | **150** | 3,29 | 3,17 | 9,79 | 80,85 | **180** | 3,95 | 3,8 | 11,75 | 97,02 |
| 176 | Гренки из пшеничного хлеба | **10** | 1,13 | 0,11 | 6,97 | 33,42 | **20** | 2,26 | 0,22 | 13,94 | 66,84 |
| 304 | Тефтеля мясная (говяжья) в соусе сметанном с томатом | **60\15** | 8,38 | 9,39 | 10,97 | 162 | **70/15** | 9,78 | 10,96 | 12,80 | 189 |
| 219 | Макаронные изделия отварные с маслом | **110** | 4,03 | 3,09 | 19,34 | 121,35 | **125** | 4,58 | 3,51 | 21,98 | 137,90 |
| 34 | Салат из свеклы | **30** | 0,43 | 1,83 | 2,51 | 28,17 | **50** | 0,72 | 3,05 | 4,18 | 46,95 |
| 394 | Компот из сушёных фруктов | **150** | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | **180** | 0,36 | 0,013 | 24,21 | 99,9 |
| 1 | Хлеб ржано-пшеничный / лук | **30 / 5** | 1,84 | 5,66 | 10,97 | 102 | **35 / 5** | 2,15 | 6,6 | 12,8 | 119 |
| **Итого** |  |  | **19,43** | **23,27** | **81,37** | **612,54** |  | **23,8** | **28,15** | **101,66** | **746,61** |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 470 | Булочка творожная | **80** | 10,46 | 4,8 | 39,6 | 244,8 | **80** | 10,46 | 4,8 | 39,6 | 244,8 |
| 420 | Кефир | **100** | 2,9 | 2,5 | 3,9 | 53 | **100** | 2,9 | 2,5 | 3,9 | 53 |
| **Итого** |  |  | **13,36** | **7,3** | **43,5** | **297,8** |  | **13,36** | **7,3** | **43,5** | **297,8** |
| **Всего за день** |  |  | **42,81** | **41,65** | **172,07** | **1318,45** |  | **50,01** | **48,49** | **204,82** | **1539,98** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецеп**  **туры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда, г** | **Пищевые вещества** | | | | **Вес блюда, г** | **Пищевые вещества** | | | |
| **1-3 года** | **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **Энергетич.ценность,**  **ккал** | **3-7лет** | **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **Энергетич.ценность,**  **ккал** |
| **День 8** | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| 93 | Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными « Геркулес» | **150** | 4,76 | 6,38 | 16,40 | 140,25 | **180** | 5,72 | 7,66 | 19,67 | 168,3 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | **35** | 1,84 | 3,29 | 16,55 | 103,65 | **45** | 2,45 | 4,38 | 22,07 | 138,2 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | **150** | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | **180** | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 |
| **Итого** |  |  | **8,97** | **11,67** | **43,58** | **313,9** |  | **11,02** | **14,45** | **56,1** | **397,5** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| **386** | Салат из моркови и яблока | **40** | **0,38** | **0,38** | **9,3** | **41,8** | **60** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **44** |
| **б/н** | Вафли | **18** | **0,99** | **4,86** | **11,34** | **93,6** | **18** | **0,99** | **4,86** | **11,34** | **93,6** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| 118  /126 | Бульон куриный с лапшой домашней | **150** | 2,05 | 0,5 | 8,60 | 47,25 | **180** | 2,46 | 0,60 | 10,36 | 56,7 |
| 298 | Котлета рубленная (говяжья), запеченная с соусом молочным | **60** | 7,32 | 8,15 | 6,31 | 128 | **70** | 8,54 | 9,51 | 7,36 | 149,33 |
| 179 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | **110** | 3,11 | 2,83 | 25,43 | 126,67 | **135** | 4,0 | 3,64 | 28,48 | 162,87 |
| 15 | Салат из белокочанной капусты | **30** | 0,30 | 1,85 | 1,12 | 22,26 | **50** | 0,5 | 3,08 | 1,87 | 37,1 |
| 1 | Хлеб ржано-пшеничный / лук | **30 / 5** | 1,84 | 5,66 | 10,97 | 102 | **35 / 5** | 2,15 | 6,6 | 12,8 | 119 |
| б/н | Хлеб пшеничный | **30** | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | **35** | 2,70 | 1,05 | 17,43 | 91,7 |
| 390 | Компот из свежих плодов | **150** | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | **180** | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 88,84 |
| **Итого** |  |  | **17,05** | **20,01** | **85,28** | **577,98** |  | **20,49** | **24,62** | **99,79** | **705,54** |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| 430 | Блинчики с маслом | **55** | 2,61 | 4,82 | 14,94 | 114 | **105** | 5,18 | 6,20 | 29,82 | 196 |
| б/н | Молоко сгущенное | **10** | 0,72 | 0,85 | 5,6 | 32 | **20** | 1,44 | 1,7 | 11,2 | 64 |
| 419 | Молоко кипяченое | **150** | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | **180** | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 |
| **Итого** |  |  | **7,91** | **9,75** | **28,12** | **231** |  | **12,1** | **12,78** | **50,09** | **362** |
| **Всего** |  |  | **35,67** | **46,29** | **183,47** | **1280,48** |  | **45,35** | **56,71** | **202,47** | **1622,64** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецеп**  **туры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда, г** | **Пищевые вещества** | | | | **Вес блюда, г** | **Пищевые вещества** | | | |
| **1-3 года** | **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **Энергетич.ценность,**  **ккал** | **3-7лет** | **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **Энергетич.ценность,**  **ккал** |
| **День 9** | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| 100 | Суп молочный с макаронными изделиями | **150** | 4,31 | 3,91 | 14,13 | 108,9 | **180** | 5,18 | 4,69 | 113,03 | 130,68 |
| 1 | Бутерброд с маслом | **30** | 2,01 | 3,87 | 12,13 | 91,33 | **35** | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 |
| 416 | Какао с молоком | **150** | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 168,3 | **180** | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 194,7 |
| **Итого** |  |  | **9,47** | **10,5** | **39,22** | **368,53** |  | **11,66** | **11,85** | **145,81** | **440,04** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| **386** | Сок яблочный | **145** | **0,75** | **-** | **15,15** | **64** | **145** | **0,75** | **-** | **15,15** | **64** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| 37 | Суп крестьянский со сметаной | **150/7** | 3,5 | 4,46 | 15,34 | 110,04 | **180/7** | 3,98 | 4,9 | 16,84 | 120,88 |
| 317 | Птица отварная | **60** | 10,55 | 6,8 | 0 | 103,33 | **70** | 14,77 | 9,52 | 0 | 144,66 |
| 77 | Рагу овощное | **150** | 2,23 | 4,04 | 10,16 | 86,67 | **170** | 2,52 | 4,55 | 11,51 | 98,22 |
| 394 | Компот из сушёных фруктов | **150** | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | **180** | 0,36 | 0,013 | 24,21 | 99,9 |
| 1 | Хлеб ржано-пшеничный / лук | **30 / 5** | 1,84 | 5,66 | 10,97 | 102 | **35 / 5** | 2,15 | 6,6 | 12,8 | 119 |
| б/н | Хлеб пшеничный | **30** | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | **35** | 2,70 | 1,05 | 17,43 | 91,7 |
| **Итого** |  |  | **20,76** | **21,88** | **72,23** | **565,39** |  | **26,48** | **26,63** | **82,79** | **574,46** |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| 245 | Сырники из творога | **55** | 10,79 | 13,68 | 12,31 | 125,58 | **105** | 18,69 | 12,67 | 11,40 | 234 |
| б/н | Повидло | **10** | - | - | 6,3 | 25 | **10** | - | - | 6,3 | 25 |
| 420 | Кефир | **100** | 2,9 | 2,5 | 3,9 | 53 | **100** | 2,9 | 2,5 | 3,9 | 53 |
| **Итого** |  |  | **15,14** | **17,43** | **24,61** | **151,33** |  | **21,59** | **15,17** | **21,6** | **312** |
| **Всего за день** |  |  | **45,75** | **50,19** | **145,36** | **1127,05** |  | **60,13** | **54,05** | **260,0** | **1370,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецеп**  **туры** | **Наименование блюда** | **Вес блюда, г** | **Пищевые вещества** | | | | **Вес блюда, г** | **Пищевые вещества** | | | |
| **1-3 года** | **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **Энергетич.ценность,**  **ккал** | **3-7лет** | **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы**  **г** | **Энергетич.ценность,**  **ккал** |
| **День 10** | | | | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| 1 | Яйцо варёное | **1 шт** | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | **1 шт** | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| 84 | Каша вязкая молочная «Дружба» | **150** | 4,66 | 5,79 | 20,78 | 150,75 | **180** | 5,59 | 6,95 | 24,94 | 180,9 |
| 1 | Гренка с сыром | **25-5** | 2,01 | 3,87 | 12,13 | 91,33 | **30-5** | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | **150** | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | **180** | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 |
| **Итого** |  |  | **14,09** | **16,26** | **43,82** | **375,08** |  | **16,33** | **17,93** | **56,54** | **449,56** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| **386** | яблоко | **95** | **0,38** | **0,38** | **9,3** | **41,8** | **100** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **44** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| 89/129 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | **150/19** | 3,98 | 3,11 | 9,27 | 81 | **180/23** | 4,78 | 3,73 | 11,19 | 97,2 |
| 246/  8 | Рыба, припущенная в молоке/ каждый 20-й день-  Рыба соленая порциями | **60**  **20** | 7,06  4,25 | 3,26  2,13 | 1,58  - | 64,17  36,0 | **70**  **20** | 9,84  4,25 | 4,37  2,13 | 2,21  - | 87,5  36,0 |
| 336 | Картофель отварной | **105** | 1,91 | 2,88 | 15,34 | 94,90 | **105** | 1,91 | 2,88 | 15,34 | 94,90 |
| 15 | Соленный огурец порционный | **35** | 0,30 | 1,85 | 1,12 | 22,26 | **35** | 0,5 | 3,08 | 1,87 | 37,1 |
| 390 | Компот из свежих плодов | **150** | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | **180** | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 88,84 |
| 1 | Хлеб ржано-пшеничный / лук | **30 / 5** | 1,84 | 5,66 | 10,97 | 102 | **35 / 5** | 2,15 | 6,6 | 12,8 | 119 |
| б/н | Хлеб пшеничный | **30** | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 | **35** | 2,70 | 1,05 | 17,43 | 91,7 |
| **Итого** | с рыбой, припущенной в молоке |  | **13,54** | **17,78** | **71,13** | **516,13** |  | **22,02** | **21,85** | **82,33** | **616,24** |
|  | с рыбой соленой порциями |  | **10,73** | **16,65** | **69,55** | **487,96** |  | **16,43** | **19,61** | **66,99** | **564,74** |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| 417 | Лепешка диетическая, твороженная | **70** | 6,3 | 7,93 | 21,35 | 160 | **70** | 6,3 | 7,93 | 21,35 | 160 |
| 412 | Чай с лимоном | **150/7/3,5** | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29 | **180/10/7** | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 |
|  |  |  | **6,37** | **7,94** | **28,45** | **189** |  | **6,42** | **7,95** | **31,55** | **201** |
| **Всего за день** | с рыбой, припущенной в молоке |  | **34,75** | **41,98** | **158,55** | **1144,21** |  | **45,52** | **47,73** | **185,57** | **1330,8** |
|  | с рыбой соленой порциями |  | **31,94** | **40,85** | **156,97** | **1116,04** |  | **39,93** | **45,49** | **170,23** | **1279,3** |