*Приложение № 1.1. к заданию на оказание услуг*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**(ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 1-3 ГОДА) 12-часовой режим пребывания**

Рецептуры и технологические карты представлены в следующих источниках:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. и 2015 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М.П.Могильный, В.А.Тутельян, 2011 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.

Сборник рецептур кулинарных блюд и изделий 2010г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2004 г.

Организация рационального питания детей: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня – М.: АРКТИ – МИПКРО, 2010.

Организация рационального питания детей в ДОУ 2010г.

М.И. Снигур, З.Т.Корешкова. Питание детей 1988г

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011.

**(ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 1-3 ГОДА) 12-часовой режим пребывания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I день:  понедельник | Неделя: первая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |
| **Завтрак** | Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом | | | 150 | 4,47 | 4,1 | 12,8 | 106,8 | 0,7 | 222 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 30 | 2,4 | 0,30 | 15,0 | 78 |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | | | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 |  | 6 |  |  |
|  | Сыр | | | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36 |  | 7 |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | | | 150 | 2,4 | 2,0 | 12,0 | 75,8 | 0,9 | 414 |  |  |
|  | *Итого:* | | | 345 | **11,32** | **13,2** | **46,55** | **357,6** | **1,6** |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |  |
|  | итого | | | 100 | **0,5** | **-** | **10,1** | **42,4** | **2,0** |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с луком (чесноком) | | | 30 | 0,4 | 1,8 | 1,1 | 28,2 | 2,85 | 34 |  |  |
|  | Щи на мясном б-не со сметаной свеж. Капустой, картоф. | | | 150 | 1,2 | 4,1 | 5,2 | 53,3 | 13,3 | 73 |  |  |
|  | Плов с мясом птицы | | | 160 | 16,3 | 14,9 | 27,1 | 309,4 | 0,8 | 321 |  |  |
|  | Кисель | | | 150 | 0,16 | 0,01 | 26,4 | 106,5 | 0,1 | 397 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | | | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | | | 520 | 20,25 | **21,14** | **72,4** | **562,0** | **17,05** |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток | | | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  |  |
|  | Печенье пром. | | | 30 | 2,0 | 4,2 | 21,0 | 131,0 | - |  |  |  |
|  | *Итого:* | | | 180 | **6,2** | **9,0** | **27,0** | **215,2** | **1,2** |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Сырники с морковью | | | 120 | 16,9 | 13,8 | 25,3 | 294 | 0,8 | 247 |  |  |
|  | Соус молочный сладкий | | | 30 | 0,6 | 1,4 | 3,97 | 30,45 | 0,09 | 369 |  |  |
|  | Салат из яблок с изюмом | | | 30 | 0,3 | 0,3 | 2,4 | 25,9 | 1,9 | (сб. 011) |  |  |
|  | Чай черный с сахаром | | | 150 | 0 | 0 | 10 | 40,0 | 0,02 | 411 |  |  |
|  | *Итого:* | | | 330 | **17,8** | **15,5** | **41,67** | **390,35** | **2,81** |  |  |  |
| *Итого за I день:* | | | | 1475 | ***56,07*** | ***58,84*** | ***197,72*** | ***1567,55*** | ***24,66*** |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II день:  вторник | | Неделя: первая |  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |  | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | | | 150 | 3,4 | 3,1 | 23,3 | 136,5 | - | 199 |  | |
|  | Какао с молоком | | | 150 | 3,2 | 2,8 | 12,9 | 88,3 | 1,2 | 416 |  | |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | | | 40/5/10 | 5,82 | 6,93 | 20,01 | 163 | 0,07 |  |  | |
|  | *Итого:* | | | 355 | **12,42** | **12,83** | **56,3** | **387,7** | **1,51** |  |  | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  | |
|  | итого | | | 100 | **0,5** | **-** | **10,1** | **42,4** | **2,0** |  |  | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | Салат из моркови с раст. маслом | | | 30 | 0,4 | 1,8 | 1,98 | 25,9 | 0,1 | 42 |  | |
|  | Суп вермишелевый на курином бульоне | | | 150 | 1,8 | 2,8 | 10,4 | 80,9 | 4,9 | 88 |  | |
|  | Суфле куриное | | | 50 | 7,25 | 9,3 | 1,5 | 118,6 | 0,1 | 310 |  | |
|  | Капуста тушеная | | | 110 | 2,64 | 4,0 | 7,9 | 90,1 | 0,04 | 200 |  | |
|  | Компот из яблок | | | 150 | 0,1 | 0,1 | 19,9 | 81,3 | 1,4 | 390 |  | |
|  | Хлеб ржаной | | | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 |  |  |  | |
|  | Хлеб пшеничный | | | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 |  |  |  | |
|  | *Итого :* | | | 520 | **14,38** | **18,33** | **54,28** | **467,4** | **6,54** |  |  | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2% | | | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  | |
|  | Плюшка с сахаром | | | 50 | 3,88 | 2,36 | 26,15 | 141 | - | 449 |  | |
|  | *Итого:* | | | 180 | **8,08** | **7,16** | **32,15** | **225,2** | **1,2** |  |  | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Ужин** | Салат из свежей капусты со свеклой | | | 30 | 0,3 | 1,3 | 1,74 | 19,02 | 6,9 | 21 |  | |
|  | Котлета рыбная | | | 50 | 7,2 | 2,3 | 4,9 | 69,3 | 0,2 | 255 |  | |
|  | Пюре картофельное | | | 120 | 2,4 | 3,8 | 16,3 | 110,4 | 14,5 | 206 |  | |
|  | Чай черн. с сахаром | | | 150 | 0 | 0 | 10 | 40,0 | 0,02 | 150 |  | |
|  | Хлеб ржаной | | | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 34,1 |  |  |  | |
| Итого: |  | | | 420 | **11,22** | **7,64** | **39,74** | **272,82** | **21,62** |  |  | |
| *Итого за II день* | | | | 1575 | ***46,6*** | ***45,96*** | ***192,57*** | ***1395,52*** | ***32,87*** |  |  | |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 11I день:  среда | | Неделя: первая |  | | | | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Каша геркулесовая молочная | | | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным | | | 150 | 3,8 | 4,6 | 1,4 | 147,8 | - | 182 |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | | | 150 | 2,4 | 2,0 | 12,0 | 75,8 | 0,9 | 414 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 30 | 2,4 | 0,30 | 15,0 | 78 | - |  |  |  |
|  | Масло сливочное | | | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 |  | 6 |  |  |
|  | *Итого* | | | 335 | **8,62** | **10,5** | **28,44** | **334,6** | **0,9** |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |  |
|  |  | | | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** | ***418*** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с солёным огурцом | | | 30 | 0,4 | 1,8 | 2,0 | 26,2 | 3,3 | 37 |  |  |
|  | Суп крестьянский со сметаной | | | 150 | 1,4 | 2,85 | 6,96 | 45,8 | 3,9 | 86 |  |  |
|  | Гуляш из отварного мяса | | | 30/30 | 7,6 | 6,1 | 1,9 | 94,5 | 0,3 | 293 |  |  |
|  | Греча отварная | | | 110 | 5,5 | 3,9 | 23,9 | 155,2 | 0 | 330 |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | | 150 | 0,3 | 0,0 | 20,8 | 85,8 | 0,3 | 394 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | | | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 | - |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | | | 530 | **17,39** | **14,98** | **68,16** | **472,1** | **9,6** |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток | | | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  |  |
|  | Булочка домашняя | | | 50 | 3,6 | 6,3 | 26,9 | 178,6 | - |  |  |  |
|  | *Итого:* | | | 200 | **7,8** | **11,1** | **32,9** | **262,8** | **1,2** |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Омлет натуральный | | | 60 | 5,6 | 7,5 | 0,8 | 111,0 | 0,1 | 229 |  |  |
|  | Рагу из овощей с соусом №366 3-й вариант | | | 120 | 2,2 | 4,9 | 12,7 | 103,1 | 8,8 | 362 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | | | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 34,1 |  |  |  |  |
|  | Чай черный с сахаром | | | 150 | 0 | 0 | 10 | 40,0 | 0,02 | 411 |  |  |
|  | *Итого:* | | | 350 | **9,12** | **12,64** | **42,94** | **288,2** | **8,92** |  |  |  |
| *Итого за III день:* | | | | 1515 | ***43,43*** | ***49,22*** | ***182,54*** | ***1400,1*** | ***21,9*** |  |  |  |
| IV день:  Четверг | | Неделя: первая |  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | | № рецептуры | |  | |  |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | |  |
| **Завтрак** | Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным | 150 | | 2,4 | | 2,9 | | 19,5 | | 114,8 | | 1,0 | | 182 | |  | |  |
|  | Какао с молоком | 150 | | 3,2 | | 2,8 | | 12,9 | | 88,3 | | 1,2 | | 416 | |  | |  |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 40/5/10 | | 5,82 | | 6,93 | | 20,01 | | 163 | | 0,07 | |  | |  | |  |
|  | *Итого:* | 355 | | **11,42** | | **12,63** | | **52,41** | | **366,1** | | **2,27** | |  | |  | |  |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **2 завтрак** | Яблоко печеное с сахаром | 100 | | **0,3** | | **0,3** | | **31,0** | | **130,0** | | **4,2** | | 403 | |  | |  |
|  |  | 100 | | **0,3** | | **0,3** | | **31,0** | | **130,0** | | **4,2** | | 403 | |  | |  |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Обед:** | Салат витаминный | 30 | | 0,4 | | 1,8 | | 2,7 | | 26,2 | | 9,7 | |  | |  | |  |
|  | Борщ со сметаной на м/б-не | 150 | | 1,2 | | 4,1 | | 7,35 | | 78,0 | | 6,2 | | 63 | |  | |  |
|  | Запеканка картофельная с куриным мясом | 120 | | 9,1 | | 7,1 | | 19,3 | | 177,8 | | 2,9 | | 308 | |  | |  |
|  | Соус сметанный | 30 | | 0,4 | | 1,5 | | 1,8 | | 22,2 | | 0,01 | | 372 | |  | |  |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | | 0,3 | | 0,0 | | 20,8 | | 85,8 | | 0,3 | | 394 | |  | |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | | 0,24 | | 6,8 | | 34,1 | |  | |  | |  | |  |
|  | *Итого:* | 500 | | **12,72** | | **14,74** | | **58,75** | | **424,1** | | **19,11** | |  | |  | |  |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток | 150 | | 4,2 | | 4,8 | | 6,0 | | 84,2 | | 1,2 | | 420 | |  | |  |
|  | Булочка ванильная | 50 | | 3,95 | | 4,06 | | 27,24 | | 161 | | - | | 450 | |  | |  |
|  | *Итого:* | 200 | | **8,15** | | **8,86** | | **33,24** | | **245,2** | | **1,2** | |  | |  | |  |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Ужин:** | Салат из моркови с маслом растительным | 30 | | 0,4 | | 1,8 | | 1,9 | | 25,9 | | 0,1 | | 42 | |  | |  |
|  | Запеканка рисовая с творогом | 120 | | 7,28 | | 5,9 | | 39,9 | | 242,4 | | 0,06 | | 203 | |  | |  |
|  | Соус молочный сладкий | | 30 | | 0,6 | | 1,4 | | 3,97 | | 30,45 | | 0,09 | | 369 | |  | |
|  | Чай с сахаром | 150 | | 0 | | 0 | | 10 | | 40,0 | | 0,02 | | 411 | |  | |  |
|  | *Итого:* | 330 | | **8,28** | | **9,1** | | **55,77** | | **338,75** | | **0,27** | |  | |  | |  |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| *Итого за IV день:* | | *1485* | | ***30,87*** | | ***45,63*** | | ***231,17*** | | ***1504,15*** | | ***27,05*** | |  | |  | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| V день:  Пятница | Неделя: первая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным. | | | 150 | 2,2 | 3,7 | 27,2 | 150,9 |  | 182 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | | | 150 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |  |
|  | Масло сливочное | | | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 |  | 6 |  |
|  | *Итого* | | | 345 | **7,8** | **10,1** | **61,64** | **370,9** |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | 100,0 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  |  | | | 100,0 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с морковью | | | 30 | 0,3 | 3 | 2,5 | 38,3 | 2,3 | 42 |  |
|  | Суп харчо | | | 150 | 3,15 | 3,3 | 13,4 | 96,2 | 5,7 | 101 | Сб. 2011 |
|  | Котлета из куриного мяса | | | 60 | 11,2 | 2,5 | 9,4 | 105,8 | - | 322 |  |
|  | Овощи тушеные в сметанном соусе | | | 110 | 2,2 | 3,3 | 8,9 | 73,7 | 5,9 | 350/372 |  |
|  | Компот из яблок | | | 150 | 0,1 | 0,1 | 19,9 | 81,3 | 1,4 | 390 |  |
|  | Хлеб ржаной | | | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 | - |  |  |
|  | *Итого:* | | | *515* | **17,94** | **12,38** | **59,2** | **420,9** | **15,3** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток | | | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96 | - |  |  |
|  | *Итого:* | | | 190 | **6,88** | **5,08** | **26,12** | **180,2** | **1,2** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Оладьи с повидлом | | | 150/30 | 11,9 | 11,1 | 72,9 | 437,6 | 1,3 | 432 |  |
|  | Чай без сахара | | | 150 | 0,06 | 0,08 | 0,3 | 2,16 | 0,1 |  |  |
|  | *Итого:* | | | *410* | **11,96** | **11,18** | **73,2** | **439,76** | **1,4** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за V день:* | | | | *1560* | ***45,08*** | ***38,74*** | ***230,26*** | ***1454,16*** | ***19,9*** |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VI день:  понедельник | | Неделя: вторая |  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | | | Масса  порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | | № рецептуры | |  | |  |  |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | |  |  |
| **Завтрак** | Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис) | | | | | 150 | | 3,4 | | 3,8 | | 23,3 | | 140,3 | | 0,1 | | 199 | |  | |  |  |
|  | Какао с молоком | | | | | 150 | | 3,2 | | 2,8 | | 12,9 | | 88,3 | | 1,2 | | 416 | |  | |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | | | 40 | | 2,68 | | 0,4 | | 20,0 | | 96 | | - | |  | |  | |  |  |
|  | *Итого:* | | | | | **340** | | **9,28** | | **7,0** | | **56,2** | | **380,8** | | **1,3** | |  | |  | |  |  |
|  |  | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | | | 100 | | 0,5 | | - | | 10,1 | | 42,4 | | 2,0 | | 418 | |  | |  |  |
|  | Итого: | | | | | 100 | | ***0,5*** | | ***-*** | | ***10,1*** | | ***42,4*** | | ***2,0*** | |  | |  | |  |  |
|  |  | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с луком (чесноком) | | | | | 30 | | 0,4 | | 1,8 | | 2,5 | | 28,2 | | 2,9 | | 34 | |  | |  |  |
| **95** | Суп с рыбными консервами | | | | | 150 | | 5,2 | | 5,0 | | 8,6 | | 100,3 | | 5,5 | | 95 | |  | |  |  |
|  | Фрикадельки из филе птицы | | | | | 30/30 | | 10,8 | | 0,9 | | 5,2 | | 71,3 | | - | | 325 | |  | |  |  |
|  | Рис отварной | | | | | 110 | | 2,64 | | 3,2 | | 27,5 | | 149,3 | | - | | 330 | |  | |  |  |
|  | Компот из сухофруктов без сахара | | | | | 150 | | 0,3 | | 0,01 | | 20,8 | | 80,8 | | 0,3 | |  | |  | |  |  |
|  | Хлеб ржаной | | | | | 30 | | 1,98 | | 0,36 | | 10,2 | | 51,2 | | - | |  | |  | |  |  |
|  | *Итого:* | | | | | 530 | | **21,32** | | **11,27** | | **74,8** | | **481,1** | | **8,7** | |  | |  | |  |  |
|  |  | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток | | | | | 150 | | 4,2 | | 4,8 | | 6,0 | | 84,2 | | 1,2 | | 420 | |  | |  |  |
|  | Гренка из хлеба пшеничного | | | | | 20 | | 2,5 | | 0,32 | | 15,2 | | 73,64 | | - | | 123 | |  | |  |  |
|  | *Итого:* | | | | | 170 | | **6,7** | | **5,12** | | **21,2** | | **157,84** | | **1,2** | |  | |  | |  |  |
|  |  | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Ужин** | Салат из моркови с раст. маслом | | | | | 30 | | 0,4 | | 1,8 | | 1,9 | | 25,9 | | 0,1 | | 42 | |  | |  |  |
|  | Крупеник с творогом | | | | | 120 | | 14,48 | | 10,48 | | 26,8 | | 259,2 | | 0,3 | | 200 | |  | |  |  |
|  | Соус молочный сладкий | | | | | 30 | | 0,6 | | 1,4 | | 3,97 | | 30,45 | | 0,09 | | 369 | |  | |  |  |
|  | Чай с сахаром | | | | | 150 | | 0 | | 0 | | 10 | | 40 | | 0,02 | | 411 | |  | |  |  |
|  | *Итого:* | | | | | 330 | | **15,48** | | **13,68** | | **42,67** | | **355,55** | | **0,51** | |  | |  | |  |  |
|  |  | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| *Итого за VI день:* | | | | | | 1470 | | ***53,28*** | | ***37,07*** | | ***204,97*** | | ***1417,69*** | | ***13,71*** | |  | |  | |  |  |
|  | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |
| VII день:  вторник | | | Неделя: вторая |  | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| Прием пищи | | Наименование  блюда | | | Масса  порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | | № рецептуры | |  | | | |  |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | |  |
| **Завтрак** | | Суп вермишелевый молочный с маслом слив. | | | 150 | | 4,3 | | 3,9 | | 14,1 | | 108,9 | | 0,7 | | 100 | |  | | | |  |
|  | | Кофейный напиток с молоком | | | 150 | | 2,9 | | 2,4 | | 14,4 | | 91 | | - | | 414 | |  | | | |  |
|  | | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | | | 40/5/10 | | 5,06 | | 7,27 | | 14,62 | | 162,25 | | 0,19 | |  | |  | | | |  |
|  | | *Итого:* | | | 355 | | **12,26** | | **13,57** | | **43,12** | | **362,15** | | **0,89** | |  | |  | | | |  |
|  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  |
| **2 завтрак** | | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | 100 | | 0,5 | | - | | 10,1 | | 42,4 | | 2,0 | | 418 | |  | | | |  |
|  | | Итого: | | | 100 | | ***0,5*** | | ***-*** | | ***10,1*** | | ***42,4*** | | ***2,0*** | |  | |  | | | |  |
|  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  |
| **Обед** | | Салат из свеклы с раст. маслом | | | 30 | | 0,4 | | 1,9 | | 2,5 | | 28,2 | | 2,9 | | 34 | |  | | | |  |
|  | | Суп овощной на курином бульоне | | | 150 | | 1,6 | | 2,9 | | 10,1 | | 63,2 | | 7,2 | | 83 | |  | | | |  |
|  | | Печень тушеная в сметане | | | 30/30 | | 7,7 | | 4,5 | | 5,4 | | 91,6 | | 17,9 | |  | | сб. 2011г. | | | |  |
|  | | Макароны отварные | | | 120 | | 4,6 | | 3,4 | | 21,3 | | 132,4 | | - | | 219 | |  | | | |  |
|  | | Кисель | | | 150 | | 0,16 | | 0,01 | | 26,4 | | 106,6 | | 0,1 | | 397 | |  | | | |  |
|  | | Хлеб ржаной | | | 15 | | 0,99 | | 0,18 | | 5,1 | | 25,6 | |  | |  | |  | | | |  |
|  | | Хлеб пшеничный | | | 15 | | 1,2 | | 0,15 | | 7,5 | | 39,0 | | - | |  | |  | | | |  |
|  | | *Итого:* | | | 540 | | **16,65** | | **13,04** | | **78,3** | | **486,6** | | **28,1** | |  | |  | | | |  |
|  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  |
| **Полдник** | | Кисломолочный напиток | | | 150 | | 4,2 | | 4,8 | | 6,0 | | 84,2 | | 1,2 | | 420 | |  | | | |  |
|  | | Вафли | | | 40 | | 1,3 | | 11,7 | | 25,1 | | 205,6 | | - | |  | |  | | | |  |
|  | | *Итого:* | | | 190 | | **5,5** | | **16,5** | | **31,1** | | **289,8** | | **1,2** | |  | |  | | | |  |
|  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  |
| **Ужин:** | | Салат из белокочанной капусты | | | 30 | | 0,4 | | 1,5 | | 2,6 | | 25,8 | | 10,4 | | 21 | |  | | | |  |
|  | | Рыба, запеченная в омлете | | | 60 | | 9,8 | | 3,3 | | 1,9 | | 76,5 | | 0,1 | | 263 | |  | | | |  |
|  | | Картофельное пюре | | | 120 | | 2,4 | | 3,8 | | 16,3 | | 110,4 | | 14,5 | | 206 | |  | | | |  |
|  | | Чай с сахаром | | | 180 | | 0 | | 0 | | 10 | | 40 | | 0,02 | | 411 | |  | | | |  |
|  | | Хлеб ржаной | | | 30 | | 1,98 | | 0,36 | | 10,2 | | 51,2 | | - | |  | |  | | | |  |
|  | | *Итого:* | | | 420 | | **14,58** | | **8,96** | | **41,0** | | **303,9** | | **25,02** | |  | |  | | | |  |
| *Итого за VII день:* | | | | | 1605 | | ***49,49*** | | ***52,07*** | | ***203,62*** | | ***1484,9*** | | ***57,21*** | |  | |  | | | |  |
| VIII день:  Среда | | | Неделя: вторая |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | Масса  порции,  г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром | | | 150 | 1,5 | 3,0 | 20,3 | 115,5 |  | 199 |  |
|  | Какао с молоком | | | 150 | 3,2 | 2,8 | 12,9 | 88,3 | 1,2 | 416 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |  |
|  | Масло сливочное | | | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 |  | 6 |  |
|  | *Итого:* | | | *345* | **7,4** | **9,8** | **53,24** | **332,8** | **1,2** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  | итого | | | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с яблоком | | | 30 | 0,33 | 1,6 | 3,4 | 29,01 | 2,8 | 36 |  |
|  | Суп картофельный с клецками на кур. бульоне | | | 150 | 2,0 | 3,6 | 10,3 | 72,9 | 3,5 | 91 |  |
|  | Курица тушеная в соусе | | | 60 | 7,5 | 2,3 | 2,4 | 60 | 0,3 | 318 |  |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | | | 110 | 5,5 | 3,9 | 23,9 | 155,2 | 0 | 330 |  |
|  | Компот из сухофруктов | | | 150 | 0,3 | 0,0 | 20,8 | 85,8 | 0,3 | 394 |  |
|  | Хлеб ржаной | | | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 | - |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 | - |  |  |
|  | *Итого:* | | | 530 | **17,82** | **11,73** | **73,4** | **467,51** | **6,9** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный продукт | | | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  |
|  | Сушка | | | 30 | 2,82 | 1,8 | 20,1 | 107,7 | - |  |  |
|  | *Итого:* | | | 180 | **7,02** | **6,6** | **26,1** | **191,9** | **1,2** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Винегрет | | | 70 | 1,9 | 7,8 | 11,8 | 132,7 | 14,3 | 46 |  |
|  | Омлет натуральный | | | 60 | 5,6 | 7,5 | 0,7 | 95,3 | 0,12 | 229 |  |
|  | Чай с сахаром | | | 150 | 0 | 0 | 10 | 40 | 0,02 | 411 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | - |  |  |
| Итого: |  | | | 310 | **9,48** | **15,66** | **32,7** | **319,2** | **14,44** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за VIII день:* | | | | 1465 | ***42,22*** | ***43,79*** | ***195,54*** | ***1353,81*** | ***25,74*** |  |  |
| IX день:  Четверг | | Неделя: вторая |  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная с маслом сливочн.. вязкая | | | 150 | 3,4 | 3,1 | 23,3 | 136,5 | 1,5 | 182 |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | | | 150 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |  |  |
|  | Масло сливочное | | | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 |  | 6 |  |  |
|  | *Итого:* | | | 345 | **9,0** | **9,5** | **57,74** | **356,5** | **1,5** |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |  |
|  | Итого | | | 100 | **0,5** | **-** | **10,1** | **42,4** | **2,0** | **418** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из Моркови с сахаром | | | 30 | 0,4 | 0,06 | 3,5 | 15,7 | 1,4 | 42 |  |  |
|  | Суп картофельный на курином бульоне | | | 150 | 1,6 | 2,9 | 10,1 | 63,2 | 7,2 | 83 |  |  |
|  | Запеканка капустная с мясом | | | 120 | 10,7 | 12,9 | 13,5 | 212,8 | 28 | 166 |  |  |
|  | Кисель | | | 150 | 0,16 | 0,01 | 26,4 | 106,6 | 0,1 | 397 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | | | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | | | 480 | **15,05** | **16,2** | **66,1** | **462,9** | **36,7** |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток | | | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  |  |
|  | Булочка домашняя | | | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | - | 452 |  |  |
|  |  | | | 200 | **7,84** | **11,06** | **32,96** | **263,2** | **1,2** |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из белокочанной капусты | | | 30 | 0,4 | 1,5 | 2,6 | 25,8 | 10,5 | 21 |  |  |
|  | Вареники ленивые | | | 150 | 20,2 | 10,1 | 37,2 | 306,8 | 1,1 | 244 |  |  |
|  | Соус молочный сладкий | | | 30 | 0,6 | 1,4 | 3,97 | 30,45 | 0,09 | 369 |  |  |
|  | Чай с сахаром | | | 150 | 0 | 0 | 10,0 | 40,0 | 0,02 | 411 |  |  |
|  | *Итого:* | | |  | **21,2** | **13,0** | **53,77** | **403,05** | **11,71** |  |  |  |
|  |  | | | 360 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого IX за день:* | | | | 1485 | ***53,59*** | ***49,76*** | ***220,67*** | ***1528,05*** | ***53,11*** |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| X день:  Пятница | | Неделя: вторая |  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис) | 150 | 3,4 | 3,8 | 23,3 | 140,3 | 0,1 | 199 |  |
|  | Какао с молоком | 150 | 3,2 | 2,8 | 12,9 | 88,3 | 1,2 | 416 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 |  | 6 |  |
|  | *Итого:* | 345 | **9,3** | **10,6** | **56,24** | **357,6** | **1,3** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  | итого | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с раст. маслом | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,5 | 28,2 | 2,9 | 34 |  |
|  | Суп картоф. с мясными фрикадельками | 150 | 3,2 | 2,9 | 9,9 | 77,9 | 6,6 | 89 |  |
|  | Котлеты рыбные | 50 | 6,4 | 2,1 | 4,4 | 61,6 | 0,1 | 271 |  |
|  | Картофельное пюре | 120 | 2,5 | 3,8 | 14,6 | 98,0 | 12,9 | 339 |  |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,3 | 0,0 | 20,8 | 85,8 | 0,3 | 394 |  |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 | - |  |  |
|  | *Итого:* | *530* | **14,99** | **11,03** | **64,8** | **415,5** | **22,8** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  |
|  | Ватрушка (пирожок) с джемом | 60 | 3,8 | 2,6 | 37,8 | 190 | 0,06 | 441 |  |
|  | *Итого:* | 210 | **8,0** | **7,4** | **43,8** | **274,2** | **1,26** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Оладьи с повидлом | 150/30 | 11,9 | 11,1 | 72,9 | 437,6 | 1,3 | 432 |  |
|  | Чай с молоком | 150 | 2,2 | 1,95 | 11,9 | 74,2 | 1,2 | 413 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 330 | **14,1** | **13,05** | **84,8** | **511,8** | **2,5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за X день:* | | 1515 | ***46,89*** | ***42,08*** | ***259,74*** | ***1601,5*** | ***29,86*** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| XI день:  Понедельник | Неделя: третья | 3-7 лет |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша манная молочная вязкая с маслом слив. | 150 | 2,4 | 2,9 | 19,5 | 114,8 |  | 182 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 |  | 6 |  |
|  | *Итого:* | 345 | **8,0** | **9,3** | **53,94** | **334,8** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  | итого | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из белокочанной капусты с раст. маслом | 30 | 0,4 | 1,5 | 2,6 | 26,3 | 10,4 | 21 |  |
|  | Щи на мясном б-не со сметаной свеж. капустой, картоф. | 150 | 1,26 | 5,0 | 5,2 | 53,3 | 13,3 | 73 |  |
|  | Тефтели мясные | 30/30 | 4,3 | 4,8 | 5,6 | 82,5 | 0,3 | 303 |  |
|  | Греча отварная | 110 | 5,5 | 3,9 | 23,9 | 155,2 | 0 | 330 |  |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,3 | 0,0 | 20,8 | 85,8 | 0,3 | 394 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 |  |  |  |
|  | *Итого:* | 530 | 12,74 | **15,56** | **68,3** | **454,3** | **24,3** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  |
|  | Гренка из пшеничного хлеба | 40 | 4,9 | 0,63 | 30,4 | 147,28 | - | 123 |  |
|  | *Итого:* | 190 | **9,1** | **5,43** | **36,4** | **231,48** | **1,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из моркови и яблок | 30 | 0,2 | 1,6 | 6,1 | 24,6 | 2,1 | 41 |  |
|  | Сырники запеченные с повидлом 100/30 | 130 | 18,81 | 12,67 | 30,9 | 309 | 0,40 | 245 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 10,0 | 40,0 | 0,02 | 411 |  |
|  | *Итого:* | 310 | **19,01** | **14,27** | **47,0** | **373,6** | **2,52** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за XI день:* | | 1475 | ***49,35*** | ***44,56*** | ***215,74*** | ***1436,58*** | ***30,02*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XII день:  Вторник | Неделя: третья |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Каша «Янтарная» (пшенная с яблоками) и сл. маслом | 150 | 6,1 | 7,3 | 28,8 | 204,8 | **1,1** | 194 |  |
|  | Какао с молоком | 150 | 3,2 | 2,8 | 12,9 | 88,3 | 1,2 | 416 |  |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 40/5/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 162,25 | 0,19 |  |  |
|  | *Итого:* | 355 | **14,36** | **17,37** | **56,32** | **455,35** | **2,49** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  | итого | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Огурец соленый | 30 | 0,3 | 0,06 | 1,4 | 12,0 | 4,3 |  |  |
|  | Суп гороховый на мясном б-не с гренками | 150/10 | 4,4 | 3,4 | 15,9 | 112,6 | 3,5 | 87 |  |
|  | Суфле из отварного мяса (куриное) | 60 | 10,26 | 5,3 | 1,8 | 96 | 0,02 | 327 |  |
|  | Картофельное пюре | 120 | 2,5 | 3,8 | 14,6 | 98,0 | 12,9 | 339 |  |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,3 | 0,0 | 20,8 | 85,8 | 0,3 | 394 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 |  |  |  |
|  | *Итого :* | 550 | **19,74** | **12,92** | **64,7** | **455,6** | **21,02** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96 |  |  |  |
|  | *Итого:* | 190 | **6,88** | **5,08** | **26,12** | **180,2** | **1,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Оладьи с повидлом | 150/30 | 11,9 | 11,1 | 72,9 | 437,6 | 1,3 | 432 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 10,0 | 40,0 | 0,02 | 411 |  |
|  | *Итого:* | 330 | **11,9** | **11,1** | **82,9** | **477,6** | **1,32** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за XI1 день:* | | 1525 | ***53,38*** | ***46,47*** | ***240,14*** | ***1611,15*** | ***28,03*** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| XIII день:  Среда | | Неделя: третья |  | | | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром | | | 150 | 1,5 | 3,0 | 20,3 | 115,5 |  | 199 |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | | | 150 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | | | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 |  | 6 |  |  |  |
|  | *Итого* | | | 345 | **7,1** | **9,4** | **54,74** | **335,5** |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |  |  |
|  | Итого | | | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с маслом растительным | | | 30 | 0,4 | 1,9 | 2,5 | 28,2 | 2,9 | 34 |  |  |  |
|  | Свекольник со сметаной | | | 150 | 1,6 | 4,0 | 8,9 | 78,9 | 5,3 | 64 |  |  |  |
|  | Жаркое по-домашнему | | | 160 | 20,0 | 5,4 | 15,9 | 180,7 | 1,4 | 292 |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | | 150 | 0,3 | 0,0 | 20,8 | 85,8 | 0,3 | 394 |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | | | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 | - |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | | | 520 | **24,49** | **11,63** | **60,7** | **438,2** | **9,9** |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток | | | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  |  |  |
|  | Печенье | | | 35 | 2,1 | 2,7 | 21,3 | 166,8 | - |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | | | 185 | **6,3** | **7,5** | **27,3** | **251** | **1,2** |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из белокочанной капусты с морковью | | | 30 | 0,4 | 2,2 | 2,7 | 26,3 | 9,7 | 21 |  |  |  |
|  | Котлета рыбная любительская | | | 50 | 6,7 | 2,1 | 5,4 | 67,5 | 1,7 | 272 |  |  |  |
|  | Соус томатный | | | 30 | 0,3 | 1,3 | 2,4 | 22,35 | 0,7 | 366 |  |  |  |
|  | Рис отварной | | | 110 | 2,64 | 3,2 | 27,5 | 149,3 | - | 330 |  |  |  |
|  | Чай с сахаром и лимоном | | | 150 | 0,1 | 0,01 | 12,2 | 49,5 | 2,8 | 412 |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 42,7 |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | | | 400 | **11,82** | **9,17** | **60,4** | **357,65** | **14,9** |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за XIII день:* | | | | 1550 | ***50,21*** | ***37,7*** | ***213,24*** | ***1424,75*** | ***28,0*** |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| XIV день:  Четверг | | Неделя: третья |  | | | | | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная с тыквой и маслом сл. | 150 | 5,5 | 5,0 | 26,4 | 172,7 | 2,4 | 183 |  |
|  | Какао с молоком | 150 | 3,2 | 2,8 | 12,9 | 88,3 | 1,2 | 416 |  |
|  | Бутерброд с сыром и маслом слив. | 40/5/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 162,25 | 0,19 | - |  |
|  | *Итого:* | 435 | **13,76** | **15,07** | **53,92** | **423,25** | **3,79** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  | Итого | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Салат витаминный | 30 | 0,4 | 1,8 | 2,7 | 26,2 | 9,7 | 224 | Сб.2011 |
|  | Суп лапша с курицей | 150 | 1,5 | 3,1 | 7,3 | 63,8 | 0,3 | 94 |  |
|  | Голубцы ленивые с куриным мясом | 130 | 11,4 | 7,3 | 16,4 | 177,9 | 16,2 | 315 |  |
|  | Компот из сухофруктов без сахара | 150 | 0,3 | 0,0 | 9,2 | 39,2 | 0,3 | 394 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 |  |  |  |
|  | *Итого:* | 490 | **15,58** | **12,56** | **45,8** | **358,3** | **26,5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  |
|  | Гренка из хлеба пшеничного | 40 | 4,9 | 0,63 | 30,4 | 147,28 | - | 123 |  |
|  | *Итого:* | 190 | **9,1** | **5,43** | **36,4** | **195,48** | **1,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Салат из моркови с яблоком | 30 | 0,3 | 0,2 | 2,8 | 26,1 | 1,7 | 45 |  |
|  | Запеканка рисовая с творогом | 120 | 7,3 | 5,9 | 39,9 | 242,4 | 0,06 | 203 |  |
|  | Соус молочный | 30 | 0,6 | 1,4 | 3,9 | 30,5 | 0,09 | 369 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 10,0 | 40,0 | 0,02 | 411 |  |
|  | *Итого:* | 330 | **10,2** | **9,17** | **70,36** | **425,05** | **3,1** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за XIV день:* | | *1545* | ***55,27*** | ***48,63*** | ***237,71*** | ***1656,18*** | ***46,79*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XV день:  Пятница | Неделя: третья |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ( | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным | 150 | 3,4 | 3,1 | 23,3 | 136,5 | - | 199 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 | 0,02 | 3,6 | 0,04 | 33,0 |  | 6 |  |
|  | *Итого* | 345 | **9,0** | **9,5** | **57,74** | **356,5** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  | Итого | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Икра свекольная | 30 | 0,7 | 1,4 | 3,6 | 18,0 | 2 | 55 |  |
|  | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 150 | 1,6 | 4,1 | 10,4 | 85,5 | 7,3 | 82 |  |
|  | Тефтели из рыбы паровые | 50 | 7,7 | 0,6 | 4,4 | 47,5 | 0,04 | 276 |  |
|  | Картофельное пюре | 120 | 2,5 | 3,8 | 14,6 | 98,0 | 12,9 | 339 |  |
|  | Компот из яблок | 150 | 0,1 | 0,1 | 19,9 | 81,3 | 1,4 | 390 |  |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 | - |  |  |
|  | *Итого:* | *530* | **14,79** | **10,33** | **65,5** | **394,9** | **23,64** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный продукт | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 84,2 | 1,2 | 420 |  |
|  | Булочка домашняя | 50 | 3,6 | 6,3 | 26,9 | 178,6 | - |  |  |
|  | *Итого :* | 200 | **7,8** | **11,1** | **32,9** | **262,8** | **1,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Салат из белокочанной капусты с морковью | 30 | 0,4 | 2,2 | 2,7 | 26,3 | 9,7 | 21 |  |
|  | Котлета куриная | 60 | 11,2 | 2,5 | 9,4 | 105,8 | - | 322 |  |
|  | Гречка отварная со слив. маслом | 110 | 5,5 | 3,9 | 23,9 | 155,2 | 0 | 330 |  |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 10 | 40 | 0,02 | 411 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | - |  |  |
|  | *Итого:* | 380 | **19,08** | **8,96** | **56,2** | **378,5** | **9,72** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за XV день:* | | *1555* | ***51,17*** | ***39,89*** | ***221,54*** | ***1434,2*** | ***36,56*** |  |  |

**Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни по меню** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1 день** | 56,07 | 58,84 | 197,72 | 1567,53 |
| **2 день** | 46,6 | 45,96 | 192,57 | 1395,52 |
| **3 день** | 43,43 | 49,22 | 182,54 | 1400,1 |
| **4 день** | 30,87 | 45,63 | 231,17 | 1504,15 |
| **5 день** | 45,08 | 38,74 | 230,26 | 1454,16 |
| **6 день** | 53,28 | 37,07 | 204,97 | 1417,69 |
| **7 день** | 49,49 | 52,07 | 203,62 | 1484,9 |
| **8 день** | 42,22 | 43,79 | 195,54 | 1353,81 |
| **9 день** | 53,59 | 49,76 | 220,67 | 1528,05 |
| **10 день** | 46,89 | 42,08 | 259,74 | 1601,5 |
| **11 день** | 49,35 | 44,56 | 215,74 | 1436,58 |
| **12 день** | 53,38 | 46,47 | 240,14 | 1611,15 |
| **13 день** | 50,21 | 37,7 | 213,24 | 1424,75 |
| **14 день** | 55,27 | 48,63 | 237,71 | 1656,18 |
| **15 день** | 51,17 | 39,89 | 221,54 | 1434,2 |
| **Итого за весь период:** | ***726,9*** | ***680,4*** | ***3247*** | ***22270,3*** |
| **Итого в среднем за 1день (прием пищи):** | **48,5** | **45,4** | **216,5** | **1484,7** |
| **Белки—42г, жиры- 47,0г, углеводы -203 г, энергетическая ценность -1400 ккал** | **Выше на 15,5%** | ***Ниже на 3,4 %*** | ***Выше на 6,6%*** | ***Выше на 6,1%*** |
|  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | . |

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**(ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания**

Рецептуры и технологические карты представлены в следующих источниках:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. и 2015 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М.П.Могильный, В.А.Тутельян, 2011 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.

Сборник рецептур кулинарных блюд и изделий 2010г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2004 г.

Организация рационального питания детей: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня – М.: АРКТИ – МИПКРО, 2010.

Организация рационального питания детей в ДОУ 2010г.

М.И. Снигур, З.Т.Корешкова. Питание детей 1988г

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I день:  понедельник | Неделя: первая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом | | | 200 | 5,97 | 5,5 | 17,1 | 142,4 | 0,9 | 222 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 30 | 2,4 | 0,30 | 15,0 | 78 |  |  |  |
|  | Масло сливочное | | | 7 | 0,03 | 5,0 | 0,05 | 46,2 |  | 6 |  |
|  | Сыр | | | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36 |  | 7 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | | | 180 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91,0 | 1,17 | 414 |  |
|  | *Итого:* | | | 427 | **11,32** | **13,2** | **46,55** | **357,6** | **2,07** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  | итого | | | 100 | **0,5** | **-** | **10,1** | **42,4** | **2,0** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с луком (чесноком) | | | 50 | 0,7 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 4,75 | 34 |  |
|  | Щи на мясном б-не со сметаной свеж. Капустой, картоф. | | | 200 | 1,6 | 5,4 | 6,9 | 71,0 | 17,7 | 73 |  |
|  | Плов с мясом птицы | | | 200 | 20,4 | 18,7 | 33,9 | 386,7 | 0,96 | 321 |  |
|  | Кисель | | | 180 | 0,2 | 0,01 | 31,7 | 127,9 | 0,13 | 397 |  |
|  | Хлеб ржаной | | | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 34,1 |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,0 | 48,0 |  |  |  |
|  | *Итого:* | | | 670 | 24,82 | **27,59** | **93,48** | **714,65** | **23,54** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток | | | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |  |
|  | Печенье пром. | | | 30 | 2,0 | 4,2 | 21,0 | 131,0 | - |  |  |
|  | *Итого:* | | | 210 | **7,0** | **9,9** | **28,2** | **132,0** | **1,2** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Сырники с морковью | | | 150 | 21,13 | 17,3 | 31,68 | 367,5 | 1,1 | 247 |  |
|  | Соус молочный сладкий | | | 30 | 0,6 | 1,4 | 3,97 | 30,45 | 0,09 | 369 |  |
|  | Салат из яблок с изюмом | | | 60 | 0,55 | 0,6 | 4,82 | 51,8 | 3,75 | (сб. 011) |  |
|  | Чай черный с сахаром | | | 180 | 0 | 0 | 12 | 48 | 0,03 | 411 |  |
|  | *Итого:* | | | 420 | **22,28** | **19,3** | **52,47** | **497,75** | **4,97** |  |  |
| *Итого за I день:* | | | | 1827 | ***63,95*** | ***71,47*** | ***214,86*** | ***1744,4*** | ***33,78*** |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II день:  вторник | | Неделя: первая |  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |  | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | | | 200 | 4,5 | 4,1 | 31,0 | 182 | - | 199 |  | |
|  | Какао с молоком | | | 180 | 3,8 | 3,3 | 15,5 | 106,0 | 1,44 | 416 |  | |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | | | 40/5/10 | 5,82 | 6,93 | 20,01 | 163 | 0,07 |  |  | |
|  | *Итого:* | | | 435 | **14,12** | **14,33** | **66,6** | **451** | **1,51** |  |  | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  | |
|  | итого | | | 100 | **0,5** | **-** | **10,1** | **42,4** | **2,0** |  |  | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | Салат из моркови с раст. маслом | | | 50 | 0,6 | 3,05 | 3,3 | 43,2 | 0,24 | 42 |  | |
|  | Суп вермишелевый на курином бульоне | | | 200 | 2,35 | 3,77 | 13,89 | 107,9 | 6,6 | 88 |  | |
|  | Суфле куриное | | | 70 | 10,15 | 13,03 | 2,14 | 166 | 0,13 | 310 |  | |
|  | Капуста тушеная | | | 130 | 3,6 | 5,48 | 10,82 | 122,8 | 0,06 | 200 |  | |
|  | Компот из яблок | | | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 | 372 |  | |
|  | Хлеб ржаной | | | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 34,1 |  |  |  | |
|  | Хлеб пшеничный | | | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,0 | 48,0 |  |  |  | |
|  | *Итого :* | | | 680 | **19,78** | **25,93** | **70,83** | **619,6** | **8,75** |  |  | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2% | | | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |  | |
|  | Плюшка с сахаром | | | 50 | 3,88 | 2,36 | 26,15 | 141 | - | 449 |  | |
|  | *Итого:* | | | 230 | **8,88** | **8,06** | **33,35** | **242** | **1,2** |  |  | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Ужин** | Салат из свежей капусты со свеклой | | | 50 | 0,46 | 2,2 | 2,9 | 31,7 | 11,6 | 21 | Сборн. 2011 | |
|  | Котлета рыбная | | | 70 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 97 | 0,24 | 255 |  | |
|  | Пюре картофельное | | | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 18,15 | 206 |  | |
|  | Чай черн. с сахаром | | | 180 | 0 | 0 | 12 | 48 | 0,03 | 411 |  | |
|  | Хлеб ржаной | | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 |  |  |  | |
| Итого: |  | | | 480 | **15,59** | **10,62** | **52,32** | **365,9** | **30,02** |  |  | |
| *Итого за II день* | | | | 1905 | ***58,87*** | ***58,58*** | ***240,2*** | ***1719,9*** | ***43,48*** |  |  | |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 11I день:  среда | | Неделя: первая |  | | | | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным | | | 200 | 5,1 | 6,1 | 1,86 | 197 | - | 182 |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | | | 180 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 30 | 2,4 | 0,30 | 15,0 | 78 | - |  |  |  |
|  | Масло сливочное | | | 7 | 0,03 | 5,0 | 0,05 | 46,2 |  | 6 |  |  |
|  | *Итого* | | | 417 | **10,43** | **13,8** | **31,31** | **412,2** |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |  |
|  |  | | | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** | ***418*** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с солёным огурцом | | | 50 | 0,72 | 3,05 | 3,34 | 43,7 | 4,25 | 37 |  |  |
|  | Суп крестьянский со сметаной | | | 200 | 1,9 | 3,8 | 11,6 | 76,4 | 6,6 | 86 |  |  |
|  | Гуляш из отварного мяса | | | 40/30 | 8,9 | 7,2 | 2,3 | 110,25 | 0,35 | 293 |  |  |
|  | Греча отварная | | | 130 | 7,45 | 5,3 | 32,6 | 211,7 | 0 | 330 |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | | 180 | 0,4 | 0,0 | 25,0 | 103,0 | 0,36 | 394 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | | | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 | - |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | | | 630 | **21,39** | **25,33** | **98,7** | **610,55** | **25,47** |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток | | | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |  |  |
|  | Булочка домашняя | | | 70 | 5,1 | 8,8 | 37,7 | 250,1 | - |  |  |  |
|  | *Итого:* | | | 250 | **10,1** | **13,5** | **44,9** | **351,1** | **1,2** |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Омлет натуральный | | | 80 | 7,5 | 10,0 | 1,0 | 148,0 | 0,15 | 229 |  |  |
|  | Рагу из овощей с соусом №366 3-й вариант | | | 150 | 2,7 | 6,1 | 15,84 | 128,85 | 11,06 | 362 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | | | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,8 | 34,1 |  |  |  |  |
|  | Чай черный с сахаром | | | 180 | 0 | 0 | 12 | 48 | 0,03 | 411 |  |  |
|  | *Итого:* | | | 430 | **11,52** | **16,3** | **35,64** | **358,95** | **11,21** |  |  |  |
| *Итого за III день:* | | | | 1827 | ***53,94*** | ***67,93*** | ***220,65*** | ***1775,2*** | ***39,88*** |  |  |  |
|  | |  |  | | | | | | | | | |
| IV день:  Четверг | | Неделя: первая |  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | | № рецептуры | |  | |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | |
| **Завтрак** | Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | | 3,2 | | 3,9 | | 26,0 | | 153,0 | |  | | 182 | |  | |
|  | Какао с молоком | 180 | | 3,8 | | 3,3 | | 15,5 | | 106,0 | | 1,44 | | 416 | |  | |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 40/5/10 | | 5,82 | | 6,93 | | 20,01 | | 163 | | 0,07 | |  | |  | |
|  | *Итого:* | 435 | | **12,82** | | **14,13** | | **61,51** | | **422,0** | | **1,51** | |  | |  | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **2 завтрак** | Яблоко печеное с сахаром | 100 | | **0,3** | | **0,3** | | **31,0** | | **130,0** | | **4,2** | | 403 | |  | |
|  |  | 100 | | **0,3** | | **0,3** | | **31,0** | | **130,0** | | **4,2** | | 403 | |  | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Обед:** | Салат витаминный | 50 | | 0,7 | | 3,04 | | 4,5 | | 43,7 | | 16,2 | |  | |  | |
|  | Борщ со сметаной на м/б-не | 200 | | 1,6 | | 5,5 | | 9,8 | | 104,0 | | 8,23 | | 63 | |  | |
|  | Запеканка картофельная с куриным мясом | 160 | | 12,13 | | 9,5 | | 25,7 | | 237 | | 3,8 | | 308 | |  | |
|  | Соус сметанный | 30 | | 0,4 | | 1,5 | | 1,8 | | 22,2 | | 0,01 | | 372 | |  | |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | | 0,4 | | 0,0 | | 25,0 | | 103,0 | | 0,36 | | 394 | |  | |
|  | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | | 0,24 | | 6,8 | | 34,1 | |  | |  | |  | |
|  | *Итого:* | 630 | | **16,15** | | **19,78** | | **73,6** | | **544** | | **28,6** | |  | |  | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток | 180 | | 5,0 | | 5,7 | | 7,2 | | 101,0 | | 1,2 | | 420 | |  | |
|  | Булочка ванильная | 50 | | 3,95 | | 4,06 | | 27,24 | | 161 | | - | | 450 | |  | |
|  | *Итого:* | 230 | | **8,95** | | **9,76** | | **34,44** | | **262** | | **1,2** | |  | |  | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Ужин:** | Салат из моркови с маслом растительным | 50 | | 0,6 | | 3,05 | | 3,3 | | 43,2 | | 0,24 | | 42 | |  | |
|  | Запеканка рисовая с творогом | 150 | | 9,1 | | 7,47 | | 49,86 | | 303 | | 0,08 | | 203 | |  | |
|  | Соус молочный сладкий | | 30 | | 0,6 | | 1,4 | | 3,97 | | 30,45 | | 0,09 | | 369 | |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | | 0 | | 0 | | 12 | | 48 | | 0,03 | | 411 | |  | |
|  | *Итого:* | 410 | | **10,3** | | **11,92** | | **69,13** | | **424,65** | | **0,44** | |  | |  | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| *Итого за IV день:* | | *1795* | | ***48,52*** | | ***55,89*** | | ***269,68*** | | ***1782,65*** | | ***35,95*** | |  | |  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| V день:  Пятница | Неделя: первая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная с сахаром и маслом слив. | | | 200 | 2,9 | 4,95 | 36,2 | 201,25 |  | 182 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | | | 180 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |  |
|  | Масло сливочное | | | 7 | 0,03 | 5,0 | 0,05 | 46,2 |  | 6 |  |
|  | *Итого* | | | 427 | **8,51** | **12,75** | **70,65** | **434,45** |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | 100,0 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  |  | | | 100,0 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с морковью | | | 50 | 0,5 | 5 | 4,1 | 63,9 | 3,8 | 42 | Сб. 2011 |
|  | Суп харчо | | | 200 | 4,2 | 4,45 | 17,9 | 128,3 | 7,6 | 101 | Сб. 2011 |
|  | Котлета из куриного мяса | | | 70 | 13,1 | 2,9 | 11,0 | 123,4 | - | 322 |  |
|  | Овощи тушеные в сметанном соусе | | | 150 | 3,0 | 4,48 | 12,1 | 100,53 | 8,1 | 350/372 |  |
|  | Компот из яблок | | | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,4 | 87,84 | 1,5 | 390 |  |
|  | Хлеб ржаной | | | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 68,2 |  |  |  |
|  | *Итого:* | | | *700* | **23,58** | **17,45** | **80,1** | **572,17** | **21** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток | | | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96 | - |  |  |
|  | *Итого:* | | | 220 | **7,68** | **5,98** | **27,32** | **197,0** | **1,2** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Оладьи с повидлом | | | 200/30 | 15,3 | 14,19 | 93,1 | 559,1 | 1,6 | 432 |  |
|  | Чай без сахара | | | 180 | 0,07 | 0,09 | 0,36 | 2,52 | 0,18 |  |  |
|  | *Итого:* | | | *410* | **15,37** | **14,28** | **93,46** | **561,62** | **1,78** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за V день:* | | | | *1847* | ***55,64*** | ***50,46*** | ***281,63*** | ***1807,64*** | ***25,98*** |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VI день:  понедельник | | Неделя: вторая |  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис) | | | 200 | 4,5 | 5 | 31,0 | 187 | 0,19 | 199 |  | |
|  | Какао с молоком | | | 180 | 3,8 | 3,3 | 15,5 | 106,0 | 1,44 | 416 |  | |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |  | |
|  | *Итого:* | | | **420** | **10,98** | **8,7** | **66,5** | **389,0** | **1,63** |  |  | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  | |
|  | Итого: | | | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | Салат из свеклы с луком (чесноком) | | | 50 | 0,7 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 4,75 | 34 |  | |
| **95** | Суп с рыбными консервами | | | 200 | 6,9 | 6,7 | 11,5 | 133,8 | 7,29 | 95 |  | |
|  | Фрикадельки из филе птицы | | | 50/30 | 14,35 | 1,17 | 6,88 | 95 | - | 325 |  | |
|  | Рис отварной | | | 150 | 3,6 | 4,3 | 37,5 | 203,55 | - | 330 |  | |
|  | Компот из сухофруктов без сахара | | | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 0,4 |  |  | |
|  | Хлеб ржаной | | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | - |  |  | |
|  | *Итого:* | | | 690 | **27,93** | **15,59** | **95,25** | **632,2** | **12,44** |  |  | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток | | | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |  | |
|  | Гренка из хлеба пшеничного | | | 40 | 4,9 | 0,63 | 30,4 | 147,28 | - | 123 |  | |
|  | *Итого:* | | | 220 | **9,9** | **6,33** | **37,6** | **248,28** | **1,2** |  |  | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Ужин** | Салат из моркови с раст. маслом | | | 50 | 0,6 | 3,05 | 3,3 | 43,2 | 0,24 | 42 |  | |
|  | Крупеник с творогом и молочным соусом | | | 150 | 18,1 | 13,1 | 33,56 | 324 | 0,42 | 200 |  | |
|  | Соус молочный сладкий | | | 30 | 0,6 | 1,4 | 3,97 | 30,45 | 0,09 | 369 |  | |
|  | Чай с сахаром | | | 180 | 0 | 0 | 12 | 48 | 0,03 | 411 |  | |
|  | *Итого:* | | | 410 | **19,3** | **17,55** | **52,83** | **445,65** | **0,78** |  |  | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| *Итого за VI день:* | | | | 1840 | ***68,61*** | ***48,17*** | ***262,3*** | ***1757,53*** | ***18,05*** |  |  | |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| VII день:  вторник | | Неделя: вторая |  | | | | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Суп вермишелевый молочный с маслом слив. | | | 200 | 5,75 | 5,2 | 18,8 | 145,2 | 0,9 | 100 |  | |
|  | Кофейный напиток с молоком | | | 180 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 |  | |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | | | 40/5/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 162,25 | 0,19 |  |  | |
|  | *Итого:* | | | 435 | **13,71** | **14,87** | **47,82** | **398,45** | **1,09** |  |  | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  | |
|  | Итого: | | | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | Салат из свеклы с раст. маслом | | | 50 | 0,7 | 3,1 | 4,2 | 46,95 | 4,75 | 34 |  | |
|  | Суп овощной на курином бульоне | | | 200 | 2,1 | 3,8 | 13,5 | 84,2 | 9,6 | 83 |  | |
|  | Печень тушеная в сметане | | | 40/40 | 10,3 | 5,95 | 7,2 | 122,1 | 23,8 |  | сб. 2011г. | |
|  | Макароны отварные | | | 130 | 4,99 | 3,7 | 22,9 | 143,4 | - | 219 |  | |
|  | Кисель | | | 180 | 0,2 | 0,01 | 31,7 | 127,9 | 0,13 | 397 |  | |
|  | Хлеб ржаной | | | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 |  |  |  | |
|  | Хлеб пшеничный | | | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 | - |  |  | |
|  | *Итого:* | | | 670 | **20,48** | **16,89** | **92,1** | **589,15** | **38,28** |  |  | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток | | | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |  | |
|  | Вафли | | | 40 | 1,3 | 11,7 | 25,1 | 205,6 | - |  |  | |
|  | *Итого:* | | | 220 | **6,3** | **17,4** | **32,3** | **306,6** | **1,2** |  |  | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Ужин:** | Салат из белокочанной капусты | | | 50 | 0,7 | 2,5 | 4,3 | 42,95 | 17,4 | 21 |  | |
|  | Рыба, запеченная в омлете | | | 70 | 11,4 | 3,82 | 2,24 | 89,25 | 0,15 | 263 |  | |
|  | Картофельное пюре | | | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 18,15 | 206 |  | |
|  | Чай с сахаром | | | 180 | 0 | 0 | 12 | 48 | 0,03 | 411 |  | |
|  | Хлеб ржаной | | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | - |  |  | |
|  | *Итого:* | | | 480 | **17,14** | **11,48** | **49,17** | **369,4** | **36,08** |  |  | |
| *Итого за VII день:* | | | | 1905 | ***58,13*** | ***60,64*** | ***231,49*** | ***1706,0*** | ***78,65*** |  |  | |
| VIII день:  Среда | | Неделя: вторая |  | | | | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | Масса  порции,  г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром | | | 200 | 2,0 | 4,0 | 27,0 | 154,0 |  | 199 |  |
|  | Какао с молоком | | | 180 | 3,8 | 3,3 | 15,5 | 106,0 | 1,44 | 416 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |  |
|  | Масло сливочное | | | 7 | 0,03 | 5,0 | 0,05 | 46,2 |  | 6 |  |
|  | *Итого:* | | | *427* | **8,51** | **12,71** | **62,55** | **494,6** | **1,44** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  | итого | | | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с яблоком | | | 50 | 0,55 | 2,6 | 5,7 | 48,35 | 4,65 | 36 |  |
|  | Суп картофельный с клецками на кур. бульоне | | | 200 | 2,7 | 4,8 | 13,7 | 97,3 | 4,6 | 91 |  |
|  | Курица тушеная в соусе | | | 70 | 8,7 | 2,7 | 2,8 | 70 | 0,4 | 318 |  |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | | | 130 | 7,45 | 5,3 | 32,6 | 211,7 | 0 | 330 |  |
|  | Компот из сухофруктов | | | 180 | 0,4 | 0,0 | 25,0 | 103,0 | 0,36 | 394 |  |
|  | Хлеб ржаной | | | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 | - |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 | - |  |  |
|  | *Итого:* | | | 680 | **21,99** | **15,73** | **92,4** | **594,95** | **10,01** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный продукт | | | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |  |
|  | Сушка | | | 30 | 2,82 | 1,8 | 20,1 | 107,7 | - |  |  |
|  | *Итого:* | | | 210 | **7,82** | **7,5** | **27,3** | **208,7** | **1,2** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Винегрет | | | 100 | 2,76 | 11,1 | 16,8 | 189,6 | 20,4 | 46 |  |
|  | Омлет натуральный | | | 75 | 7,03 | 9,4 | 0,9 | 119,1 | 0,15 | 229 |  |
|  | Чай с сахаром | | | 180 | 0 | 0 | 12 | 48 | 0,03 | 411 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |  |
| Итого: |  | | | 395 | **12,47** | **20,9** | **49,7** | **452,7** | **20,58** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за VIII день:* | | | | 1812 | ***51,74*** | ***56,84*** | ***242,05*** | ***1793,35*** | ***34,69*** |  |  |
| IX день:  Четверг | | Неделя: вторая |  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная с маслом сливочн. вязкая | | | 200 | 4,5 | 4,1 | 31,0 | 182 | 1,95 | 182 |  | |
|  | Кофейный напиток с молоком | | | 180 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 |  | |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |  | |
|  | Масло сливочное | | | 7 | 0,03 | 5,0 | 0,05 | 46,2 |  | 6 |  | |
|  | *Итого:* | | | 427 | **10,11** | **11,91** | **65,45** | **415,2** | **1,95** |  |  | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  | |
|  | Итого | | | 100 | **0,5** | **-** | **10,1** | **42,4** | **2,0** | **418** |  | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | Салат из Моркови с сахаром | | | 50 | 0,62 | 0,1 | 5,8 | 26,2 | 2,4 | 42 |  | |
|  | Суп картофельный на курином бульоне | | | 200 | 2,1 | 3,8 | 13,5 | 84,2 | 9,6 | 83 |  | |
|  | Запеканка капустная с мясом | | | 150 | 13,34 | 16,16 | 16,89 | 266 | 35 | 166 |  | |
|  | Кисель | | | 180 | 0,2 | 0,01 | 31,7 | 127,9 | 0,13 | 397 |  | |
|  | Хлеб ржаной | | | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 68,2 |  |  |  | |
|  | *Итого:* | | | 620 | **18,9** | **20,55** | **81,49** | **572,5** | **47,13** |  |  | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток | | | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |  | |
|  | Булочка домашняя | | | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | - | 452 |  | |
|  |  | | | 230 | **8,64** | **11,96** | **34,16** | **280** | **1,2** |  |  | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Ужин** | Салат из белокочанной капусты | | | 50 | 0,7 | 2,5 | 4,3 | 42,95 | 17,5 | 21 |  | |
|  | Вареники ленивые | | | 150 | 20,2 | 10,1 | 37,2 | 306,8 | 1,1 | 244 |  | |
|  | Соус молочный сладкий | | | 50 | 1,0 | 2,3 | 6,6 | 50,75 | 0,15 | 369 |  | |
|  | Чай с сахаром | | | 180 | 0 | 0 | 12,0 | 48,0 | 0,03 | 411 |  | |
|  | *Итого:* | | |  | **21,9** | **14,9** | **60,1** | **448,5** | **18,78** |  |  | |
|  |  | | | 430 |  |  |  |  |  |  |  | |
| *Итого IX за день:* | | | | 1797 | ***60,27*** | ***53,72*** | ***255,3*** | ***1758,17*** | ***71,06*** |  |  | |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| X день:  Пятница | | Неделя: вторая |  | | | | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис) | 200 | 4,5 | 5 | 31,0 | 187 | 0,19 | 199 |  |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,8 | 3,3 | 15,5 | 106,0 | 1,44 | 416 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |  |
|  | Масло сливочное | 7 | 0,03 | 5,0 | 0,05 | 46,2 |  | 6 |  |
|  | *Итого:* | 427 | **11,1** | **13,71** | **66,55** | **435,2** | **1,63** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  | итого | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с раст. маслом | 50 | 0,6 | 3 | 4,2 | 47,0 | 3,3 | 34 |  |
|  | Суп картоф. с мясными фрикадельками | 200 | 4,2 | 3,8 | 13,3 | 103,8 | 8,8 | 89 |  |
|  | Котлеты рыбные | 70 | 8,9 | 2,9 | 6,2 | 86,3 | 0,2 | 271 |  |
|  | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,25 | 18,0 | 339 |  |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,0 | 25,0 | 103,0 | 0,36 | 394 |  |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 | - |  |  |
|  | *Итого:* | *680* | **19,39** | **14,83** | **81,7** | **541,95** | **30,66** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |  |
|  | Ватрушка (пирожок) с джемом | 60 | 3,8 | 2,6 | 37,8 | 190 | 0,06 | 441 |  |
|  | *Итого:* | 240 | **8,8** | **8,3** | **45** | **291** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Оладьи с повидлом | 200/30 | 15,3 | 14,19 | 93,1 | 559,1 | 1,6 | 432 |  |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 | 413 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Итого:* | 410 | **17,97** | **16,53** | **107,41** | **648,1** | **2,8** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за X день:* | | 1857 | ***57,76*** | ***53,57*** | ***310,76*** | ***1958,65*** | ***38,35*** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| XI день:  Понедельник | Неделя: третья | 3-7 лет |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша манная молочная вязкая с маслом слив. | 200 | 3,2 | 3,9 | 26,0 | 153,0 |  | 182 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |  |
|  | Масло сливочное | 7 | 0,03 | 5,0 | 0,05 | 46,2 |  | 6 |  |
|  | *Итого:* | 427 | **8,81** | **11,71** | **60,45** | **386,2** | **0,4** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  | итого | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из белокочанной капусты с раст. маслом | 50 | 0,7 | 2,5 | 4,3 | 43,9 | 17,4 | 21 |  |
|  | Щи на мясном б-не со сметаной свеж. капустой, картоф. | 200 | 1,6 | 6,7 | 6,9 | 71,0 | 17,7 | 73 |  |
|  | Тефтели мясные | 50/30 | 5,7 | 6,4 | 7,5 | 110 | 0,5 | 303 |  |
|  | Греча отварная | 130 | 7,5 | 5,3 | 33,5 | 211,25 | - | 330 |  |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,0 | 25,0 | 103,0 | 0,36 | 394 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 |  |  |  |
|  | *Итого:* | 670 | 17,88 | **20,26** | **87,4** | **519,4** | **36,0** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,26 | 420 |  |
|  | Гренка из пшеничного хлеба | 40 | 4,9 | 0,63 | 30,4 | 147,28 | - | 123 |  |
|  | *Итого:* | 220 | **9,9** | **6,33** | **37,6** | **248,28** | **1,26** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из моркови и яблок | 50 | 0,4 | 2,6 | 10,2 | 40,95 | 3,5 | 41 |  |
|  | Сырники запеченные с повидлом 100/30 | 130 | 18,81 | 12,67 | 30,9 | 309 | 0,40 | 245 |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,0 | 48,0 | 0,03 | 411 |  |
|  | *Итого:* | 360 | **19,21** | **18,67** | **53,1** | **397,95** | **5,43** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за XI день:* | | 1770 | ***56,3*** | ***57,97*** | ***249,25*** | ***1679,38*** | ***30,95*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XII день:  Вторник | Неделя: третья |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Каша «Янтарная» (пшенная с яблоками) и сл. маслом | 200 | 8,14 | 9,68 | 38,39 | 273 | **1,46** | 194 |  |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,8 | 3,3 | 15,5 | 106,0 | 1,44 | 416 |  |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 40/5/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 162,25 | 0,19 |  |  |
|  | *Итого:* | 435 | **17,0** | **20,25** | **68,51** | **541,25** | **3,09** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  | итого | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Огурец соленый | 50 | 0,57 | 0,1 | 2,41 | 12,0 | 15 |  |  |
|  | Суп гороховый на мясном б-не с гренками | 200/10 | 5,8 | 4,4 | 20,9 | 147,8 | 4,65 | 87 |  |
|  | Суфле из отварного мяса (куриное) | 70 | 11,97 | 6,2 | 2,14 | 112,0 | 0,03 | 327 |  |
|  | Картофельное пюре | 130 | 2,7 | 4,2 | 17,68 | 118,95 | 15,6 | 339 |  |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,0 | 25,0 | 103,0 | 0,36 | 394 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 |  |  |  |
|  | *Итого :* | 670 | **23,42** | **15,26** | **78,33** | **544,95** | **35,64** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96 |  |  |  |
|  | *Итого:* | 220 | **7,68** | **5,98** | **27,32** | **197** | **1,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Оладьи с повидлом | 200/30 | 15,3 | 14,19 | 93,1 | 559,1 | 1,6 | 432 |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,0 | 48,0 | 0,03 | 411 |  |
|  | *Итого:* | 410 | **15,3** | **14,19** | **105,1** | **607,1** | **10,65** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за XI1 день:* | | 1835 | ***63,9*** | ***55,68*** | ***289,36*** | ***1932,7*** | ***52,58*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XIII день:  Среда | Неделя: третья |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром | | | 200 | 2,0 | 4,0 | 27,0 | 154,0 |  | 199 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | | | 180 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |  |
|  | Масло сливочное | | | 7 | 0,03 | 5 | 0,05 | 46,2 |  | 6 |  |
|  | *Итого* | | | 427 | **7,61** | **11,8** | **61,45** | **387,2** |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  | Итого | | | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с маслом растительным | | | 50 | 0,6 | 3 | 4,2 | 47,0 | 3,3 | 34 |  |
|  | Свекольник со сметаной | | | 200 | 2,1 | 5,3 | 11,8 | 105,2 | 7,1 | 64 |  |
|  | Жаркое по-домашнему | | | 200 | 25,0 | 6,8 | 19,9 | 240,9 | 1,8 | 292 |  |
|  | Компот из сухофруктов | | | 180 | 0,4 | 0,0 | 25,0 | 103,0 | 0,36 | 394 |  |
|  | Хлеб ржаной | | | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 | - |  |  |
|  | *Итого:* | | | 660 | **30,29** | **15,43** | **73,5** | **560,7** | **14,76** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток | | | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |  |
|  | Печенье | | | 35 | 2,1 | 2,7 | 21,3 | 166,8 | - |  |  |
|  | *Итого:* | | | 215 | **7,1** | **8,4** | **28,5** | **277,8** | **1,2** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из белокочанной капусты с морковью | | | 50 | 0,7 | 3,64 | 4,5 | 43,9 | 16,2 | 21 |  |
|  | Котлета рыбная любительская | | | 70 | 9,4 | 2,96 | 7,5 | 94,5 | 2,4 | 272 |  |
|  | Соус томатный | | | 30 | 0,3 | 1,3 | 2,4 | 22,35 | 0,7 | 366 |  |
|  | Рис отварной | | | 130 | 3,2 | 4,7 | 31,8 | 181,74 | - | 332 |  |
|  | Чай с сахаром и лимоном | | | 180 | 0,12 | 0,02 | 12,2 | 49,5 | 2,8 | 412 |  |
|  | Хлеб ржаной | | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 |  |  |  |
|  | *Итого:* | | | 490 | **15,7** | **12,98** | **68,6** | **443,19** | **22,0** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за XIII день:* | | | | 1892 | ***61,2*** | ***48,61*** | ***242,15*** | ***1711,29*** | ***39,96*** |  |  |
| XIV день:  Четверг | | Неделя: третья |  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная с тыквой и маслом сл. | 200 | 7,3 | 6,7 | 35,2 | 230,2 | 3,2 | 183 |  |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,8 | 3,3 | 15,5 | 106,0 | 1,44 | 416 |  |
|  | Бутерброд с сыром и маслом слив. | 40/5/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 162,25 | 0,19 | - |  |
|  | *Итого:* | 435 | **16,16** | **17,27** | **65,35** | **498,25** | **4,83** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  | Итого | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Салат витаминный | 50 | 0,74 | 3,0 | 4,5 | 43,7 | 16,2 | 224 | Сб.2011 |
|  | Суп лапша с курицей | 200 | 1,97 | 4,1 | 9,7 | 85 | 0,4- | 94 |  |
|  | Голубцы ленивые с куриным мясом | 150 | 13,2 | 8,4 | 18,9 | 205,3 | 18,7 | 315 |  |
|  | Компот из сухофруктов без сахара | 180 | 0,4 | 0,0 | 11,0 | 47 | 0,36 | 394 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | 30 |  |  |
|  | *Итого:* | 610 | **18,29** | **15,86** | **54,3** | **432,2** | **35,66** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |  |
|  | Гренка из хлеба пшеничного | 40 | 4,9 | 0,63 | 30,4 | 147,28 | - | 123 |  |
|  | *Итого:* | 220 | **10,12** | **6,33** | **37,6** | **258,28** | **1,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Салат из моркови с яблоком | 50 | 0,5 | 0,3 | 4,6 | 43,55 | 2,9 | 45 |  |
|  | Запеканка рисовая с творогом | 150 | 9,1 | 7,47 | 49,86 | 303 | 0,08 | 203 |  |
|  | Соус молочный | 30 | 0,6 | 1,4 | 3,9 | 30,5 | 0,09 | 369 |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,0 | 48,0 | 0,03 | 411 |  |
|  | *Итого:* | 410 | **10,2** | **9,17** | **70,36** | **425,05** | **3,1** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за XIV день:* | | *1775* | ***55,27*** | ***48,63*** | ***237,71*** | ***1656,18*** | ***46,79*** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XV день:  Пятница | Неделя: третья |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ( | Витамин С | № рецептуры |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным | 200 | 4,5 | 4,1 | 31,0 | 182 | - | 199 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | - | 414 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,4 | 20,0 | 96 | - |  |  |
|  | Масло сливочное | 7 | 0,03 | 5,0 | 0,05 | 46,2 |  | 6 |  |
|  | *Итого* | 427 | **10,11** | **11,91** | **65,45** | **415,2** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100 | 0,5 | - | 10,1 | 42,4 | 2,0 | 418 |  |
|  | Итого | 100 | ***0,5*** | ***-*** | ***10,1*** | ***42,4*** | ***2,0*** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Икра свекольная | 50 | 1,2 | 2,3 | 6,02 | 50,05 | 3,36.. | 55 |  |
|  | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 200 | 2,1 | 5,4 | 13,8 | 114 | 9,7 | 82 |  |
|  | Тефтели из рыбы паровые | 70 | 10,8 | 0,9 | 6,2 | 66,5 | 0,05 | 276 |  |
|  | Картофельное пюре | 130 | 2,7 | 4,2 | 17,68 | 118,95 | 15,6 | 339 |  |
|  | Компот из яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,5 | 87,84 | 1,5 | 390 |  |
|  | Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,1 | 25,6 |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,15 | 7,5 | 39,0 | - |  |  |
|  | *Итого:* | *660* | **19,13** | **13,27** | **77,8** | **501,94** | **30,21** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный продукт | 180 | 5,0 | 5,7 | 7,2 | 101,0 | 1,2 | 420 |  |
|  | Булочка домашняя | 70 | 5,1 | 8,8 | 37,7 | 250,1 | - |  |  |
|  | *Итого :* | 260 | **10,1** | **14,5** | **44,9** | **350,1** | **1,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Салат из белокочанной капусты с морковью | 50 | 0,7 | 3,64 | 4,5 | 43,9 | 16,2 | 21 |  |
|  | Котлета куриная | 70 | 13,1 | 2,9 | 11,0 | 123,4 | - | 322 |  |
|  | Гречка отварная со слив. маслом | 130 | 7,5 | 5,3 | 33,5 | 211,25 | - | 330 |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 48 | 0,03 | 411 |  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 51,2 | - |  |  |
|  | *Итого:* | 460 | **24,02** | **11,65** | **70,7** | **483,55** | **4,73** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за XV день:* | | *1907* | ***63,9*** | ***51,33*** | ***268,95*** | ***1793,2*** | ***38,14*** |  |  |

**Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни по меню** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1 день** | 63,95 | 71,47 | 214,86 | 1744,4 |
| **2 день** | 58,87 | 58,58 | 240,2 | 1719,9 |
| **3 день** | 53,94 | 67,93 | 220,65 | 1775,2 |
| **4 день** | 48,52 | 55,89 | 269,68 | 1782,65 |
| **5 день** | 55,64 | 50,46 | 281,63 | 1807,64 |
| **6 день** | 68,61 | 48,17 | 262,3 | 1757,53 |
| **7 день** | 58,13 | 60,64 | 231,49 | 1706,0 |
| **8 день** | 51,74 | 56,84 | 242,05 | 1793,35 |
| **9 день** | 60,27 | 53,72 | 255,3 | 1758,17 |
| **10 день** | 57,76 | 53,57 | 310,76 | 19,58,65 |
| **11 день** | 56,3 | 57,97 | 249,25 | 1679,38 |
| **12 день** | 63,9 | 55,68 | 289,36 | 1932,7 |
| **13 день** | 61,2 | 48,61 | 242,15 | 1711,29 |
| **14 день** | 55,27 | 48,63 | 237,71 | 1656,18 |
| **15 день** | 63,9 | 51,33 | 268,95 | 1793,2 |
| **Итого за весь период:** | ***878*** | ***839,9*** | ***3816*** | ***26576,24*** |
| **Итого в среднем за 1день (прием пищи):** | **58,5** | **56,0** | **254,4** | **1772,0** |
| **Белки—54г, жиры- 60,0г, углеводы -261 г, энергетическая ценность -1800 ккал** | **Выше на 7,7%** | ***Ниже на 6,7 %*** | ***Ниже на 2,7%*** | ***Ниже на 1,5%*** |