|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя :**1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** понедельник |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** с 3 года до 7 лет. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№**  |  | **Масса порции** | **Пищевые вещества,** | **Энергет. ценность,** | **Витамины, мг** |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **г** | **ккал** |
| **туры** |   | **Б** | **Ж** | **У** |   | **С** | **E** | **A** |
| **Завтрак** |
| 184 | Каша молочная ячневая с маслом | 205 | 5,4 | 10,7 | 28,8 | 234,2 | 0,5 |   |   |
| к/к | Батон  | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |   |   |
| 13 | Масло сливочное | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |   |   |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 10,9 | 43,8 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **420** | **7,8** | **15,7** | **55,1** | **394** | **0,5** |   |   |
| **Второй завтрак 10 ч** |
| 442 | Сок яблочный | 50 | 0,25 | 0,05 | 4,95 | 21,5 | 1 |   |   |
| к/к | Фрукты свежие  | 100 | 0,4 | 0 | 9,8 | 47 | 10 |   |   |
|   | **Итого:** | **150** | **0,65** | **0,05** | **14,75** | **68,5** | **11** |   |   |
| **Обед** |
| 56 | Икра свекольная | 60 | 1,5 | 5,6 | 6,8 | 85,4 | 3,8 |   |   |
| 104 | Суп томатный с фасолью, курицей и сметаной | 200/6/5 | 4,3 | 7,7 | 10,8 | 129,7 | 10,2 |   |   |
| 152 | Котлеты из птицы запеченые | 70 | 16,1 | 17,22 | 8,96 | 254,52 | 0,7 |   |   |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,76 | 3,85 | 30,36 | 179 | 0 |   |   |
| 368 | Соус молочный | 30 | 1,2 | 4,34 | 3,6 | 58,34 | 0 |   |   |
| 440 | Напиток фруктово-ягодный | 180 | 0,1 | 0 | 20,9 | 85 | 0,8 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |   |   |
| к/к  | Хлеб "Дарницкий" | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **711** | **33,26** | **39,11** | **109,32** | **924,16** | **15,5** |   |   |
| **Уплотненный полдник** |
| 453 | Ватрушка "Королевская" с творогом | 100 | 12,2 | 14,1 | 29,1 | 293,7 | 0,2 |   |   |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 2,6 | 2,2 | 14 | 86,5 | 0,5 |   |   |
|   | **Итого:** | **280** | **14,8** | **16,3** | **43,1** | **380,2** | **0,7** |   |   |
|   | **Всего;** |   | **71,31** | **71,16** | **222,27** | **1766,86** | **27,7** |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя:** 1 |  |  |  |  |  |  |
| **День:** вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** с 3 года до 7 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Масса порции** | **Пищевые вещества, г** | **Энергет. ценность, ккл** | **Витамины,** |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** |  **мг** |
| **туры** |   | **Б** | **Ж** | **У** |   | **С** | **А** | **Е** |
| **Завтрак** |
| 328 | Каша молочная "Артековская" с маслом | 205 | 5,1 | 6,7 | 30,9 | 205,3 | 0,5 |   |   |
| к/к | Батон  | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |   |   |
| 14 | Сыр | 5 | 1,15 | 1,48 | 0 | 18,09 | 0 |   |   |
| 433 | Какао с молоком | 180 | 3,4 | 2,7 | 22,1 | 126,8 | 0,5 |   |   |
|   | **Итого:** | **420** | **11,95** | **11,78** | **68,4** | **428,79** | **1** |   |   |
| **Второй завтрак 10 ч** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 375 | Компот из изюма | 50 | 0,1 | 0 | 6,4 | 26,4 | 0 |   |   |
| к/к | Фрукты свежие  | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |   |   |
|   | **Итого:** | **150** | **1,6** | **0,5** | **27,4** | **122,4** | **10** |   |   |
| **Обед** |
| 55 | Икра овощная | 60 | 1,2 | 2,8 | 6 | 53 | 3 |  |  |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной  | 200/6/5 | 3,9 | 7,9 | 7,71 | 116,3 | 14,75 |  |  |
| 260 | Азу из говядины | 200 | 14 | 13,5 | 25,4 | 280,4 | 12,2 |   |   |
| 437 | Напиток смородиновый | 180 | 0,2 | 0 | 22 | 90,4 | 17,1 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |   |   |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **711** | **23,6** | **24,6** | **89,01** | **672,3** | **47,05** |   |   |
| **Уплотненный полдник** |
| 210 | Макароны отварные с сыром | 130/10 | 8,2 | 10,5 | 38,4 | 281,3 | 0 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,15 | 0,1 | 7,55 | 35,5 | 0 |   |   |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 10,9 | 43,8 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **335** | **9,45** | **10,6** | **56,85** | **360,6** | **0** |   |   |
|   |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
|   | **Всего:** |   | **46,6** | **47,48** | **241,66** | **1584,09** | **58,05** |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя:** 1 |  |  |  |  |  |  |
| **День:** среда |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** c 3 года до 7 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Масса порции** | **Пищевые вещества,** | **Энергет. ценность, ккал** | **Витамины,** |  |  |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **г** | **мг** |  |  |
| **туры** |   | **Б** | **Ж** | **У** | **С** | **А** | **Е** |  |  |
| **Завтрак** |  |  |
| 328 | Каша молочная "Дружба" | 205 | 6,4 | 9,7 | 34,4 | 241 | 0,26 |   |   |  |  |
| к/к | Батон  | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |   |   |  |  |
| 13 | Масло сливочное | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |   |   |  |  |
| 393 | Чай с лимоном | 185 | 0,16 | 0 | 14,4 | 57 | 1,98 |   |   |  |  |
|   | **Итого:** | **425** | **8,86** | **14,7** | **64,2** | **414** | **2,24** |   |   |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** |  |  |
| 442 | Сок фруктовый  | 50 | 0,25 | 0,05 | 4,95 | 21,5 | 1 |   |   |  |  |
| к/к | Фрукты свежие  | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5 |   |   |  |  |
|   | **Итого:** | **150** | **0,65** | **0,35** | **15,25** | **68,5** | **6** |   |   |  |  |
| **Обед** |  |  |
| 99 | Суп картофельный с горохом и курицей  | 200/6 | 6,6 | 6,4 | 16 | 149,9 | 4,7 |   |   |  |  |
| 321 | Картофельное пюре с маслом | 75 | 2 | 4,4 | 11,95 | 84 | 10,5 |   |   |  |  |
| 131 | Капуста тушеная | 75 | 2,4 | 6 | 10,2 | 105 | 18,75 |   |   |  |  |
| 312 | Кнели с рисом | 70 | 12,4 | 13,5 | 5 | 190,9 | 0,7 |   |   |  |  |
| 388 | Напиток из смеси сухофруктов | 180 | 0,06 | 0 | 9,82 | 61,62 | 0,27 |   |   |  |  |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |   |   |  |  |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 |   |   |  |  |
|   | **Итого:** | **726** | **27,76** | **30,7** | **80,87** | **723,62** | **34,92** |   |   |  |  |
| **Уплотненный полдник** |  |  |
| 215 | Омлет натуральный с маслом | 100/3 | 10,4 | 16,5 | 2,4 | 199,6 | 0,1 |   |   |  |  |
| 10 | Салат из кукурузы консервированной | 25 | 0,7 | 1,5 | 2 | 23,9 | 0,9 |   |   |  |  |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,15 | 0,1 | 7,55 | 35,5 | 0 |   |   |  |  |
| 440 | Напиток фруктово-ягодный | 180 | 0,1 | 0 | 20,9 | 85 | 0,8 |   |   |  |  |
|   | **Итого:** | **323** | **12,41** | **18,1** | **32,85** | **344** | **1,8** |   |   |  |  |
|   | **Всего:** |   | **49,68** | **63,85** | **193,17** | **1550,12** | **44,96** |  |   |  |  |
| **Неделя:** 1  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** четверг |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** с 3 года до 7 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Масса порции** | **Пищевые вещества,** | **Энергет. ценность,** | **Витамины,** |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **г** | **ккал** | **мг** |
| **туры** |   | **Б** | **Ж** | **У** |   | **С** | **А** | **Е** |
| **Завтрак** |
| 189 | Каша манная молочная жидкая | 205 | 5,6 | 6,5 | 31,2 | 205,5 | 0,5 |   |   |
| к/к | Батон  | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |   |   |
| 13 | Масло сливочное | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |   |   |
| 14 | Сыр | 5 | 1,15 | 1,48 | 0 | 18,09 | 0 |   |   |
| 394 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,2 | 15,5 | 93,3 | 0,5 |   |   |
|   | **Итого:** | **425** | **11,85** | **15,18** | **62,1** | **432,89** | **1** |   |   |
| **Второй завтрак 10 ч** |
| 437 | Напиток вишневый  | 50 | 0 | 0 | 5,4 | 22 | 0,3 |   |   |
| к/к | Фрукты свежие  | 100 | 0,4 | 0 | 9,8 | 47 | 10 |   |   |
|   | **Итого:** | **150** | **0,4** | **0** | **15,2** | **69** | **10,3** |  |   |
| **Обед** |
| 54 | Икра морковная | 60 | 1,4 | 3 | 6,4 | 59 | 3 |  |  |
| 84 | Суп с рыбными фрикадельками  | 200/20 | 7,1 | 3,9 | 14,7 | 123,1 | 7,6 |   |   |
| 246 | Рулет из рыбы | 70 | 16,4 | 10,6 | 11,1 | 207,7 | 0,9 |   |   |
| 316 | Рис припущенный | 150 | 3,64 | 4,31 | 36,68 | 200 | 0 |  |  |
| 354 | Соус сметанный | 30 | 0,5 | 1,2 | 1,9 | 24,1 | 0 |  |  |
| 374 | Компот плодовый | 180 | 0,18 | 0 | 19,08 | 78,12 | 0,36 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |   |   |
| к/к  | Хлеб "Дарницкий" | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **770** | **33,52** | **23,41** | **117,76** | **824,22** | **11,86** |   |   |
| **Уплотненный полдник** |
| 240 | Пудинг из творога с яблоком | 100 | 15 | 15,3 | 37,5 | 351 | 0,8 |  |  |
| 490 | Молоко сгущенное | 15 | 1,08 | 1,28 | 8,33 | 49 | 0,16 |  |  |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,15 | 0,1 | 7,55 | 35,5 | 0 |   |   |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 10,9 | 43,8 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **340** | **17,33** | **16,68** | **64,28** | **479,3** | **0,96** |   |   |
|   | **Всего:** |  | **63,1** | **55,27** | **259,34** | **1805,41** | **0,96** |   |   |
| **Неделя:** 1  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** пятница |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** с 3 года до 7 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Масса порции** | **Пищевые вещества,** | **Энергет. ценность,** | **Витамины,** |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **г** | **ккал** | **мг** |
| **туры** |   | **Б** | **Ж** | **У** |   | **С** | **А** | **Е** |
| **Завтрак** |
| 182 | Каша молочная рисовая с маслом | 205 | 5,84 | 7,76 | 28,67 | 208 | 0,53 |   |   |
| к/к | Батон  | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |   |   |
| 13 | Масло сливочное | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |   |   |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 2,6 | 2,2 | 14,5 | 86,5 | 0,5 |   |   |
|   | **Итого:** | **420** | **10,74** | **14,96** | **58,57** | **410,5** | **1,03** |  |   |
| **Второй завтрак 10 ч** |
| 440 | Напиток фруктово ягодный | 50 | 0 | 0 | 5 | 20,5 | 0,2 |   |   |
| к/к | Фрукты свежие  | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |  |   |
|   | **Итого:** | **160** | **1,5** | **0,5** | **26** | **116,5** | **10,2** |  |   |
| **Обед** |
| к/к | Икра кабачковая | 60 | 1,2 | 5,2 | 4,4 | 69,2 | 1,6 |   |  |
| 76 | Борщ с капустой, картофелем, курицей и сметаной | 200/6/5 | 3,8 | 7,1 | 9,7 | 119,6 | 6,4 |   |   |
| 309 | Жаркое из курицы | 200 | 19,6 | 21,6 | 13,8 | 329,1 | 7,8 |   |   |
| 437 | Напиток из черноплодной рябины с яблоком | 180 | 0,1 | 0,1 | 22,3 | 91,1 | 11,3 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |   |   |
| к/к  | Хлеб "Дарницкий" | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **691** | **29** | **34,4** | **78,1** | **741,2** | **27,1** |  |   |
| **Уплотненный полдник** |
| 582 | Булочка "Домашняя" молочная | 100 | 11,1 | 10,7 | 66 | 403,2 | 0,3 |   |   |
| 435б | Молоко цельное 2,5% | 180 | 5,22 | 5,76 | 8,46 | 108 | 2,52 |   |   |
|   | **Итого:** | **280** | **16,32** | **16,46** | **74,46** | **511,2** | **2,82** |   |   |
|   | **Всего:** |   | **57,56** | **66,32** | **237,13** | **1779,4** | **41,15** |  |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя:** 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** понедельник |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная группа:** с 3 до 7 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№**  |  | **Масса порции** | **Пищевые вещества,** | **Энергет. ценность,** | **Витамины,** |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **г** | **ккал** |  **мг** |
| **туры** |   | **Б** | **Ж** | **У** |   | **С** | **А** | **Е** |
| **Завтрак** |
| 184 | Каша молочная ячневая с маслом | 205 | 5,4 | 10,7 | 28,8 | 234,2 | 0,5 |   |   |
| к/к | Батон  | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |   |   |
| 13 | Масло сливочное | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |   |   |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **420** | **7,7** | **15,7** | **53,9** | **388,9** | **0,5** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** |
| 442 | Сок фруктовый  | 50 | 0,25 | 0,05 | 4,95 | 21,5 | 1 |   |   |
| к/к | Фрукты свежие  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |   |   |
|   | **Итого:** | **150** | **0,65** | **0,45** | **14,75** | **68,5** | **11** |  |  |
| **Обед** |
| 55 | Икра овощная | 60 | 1,2 | 2,8 | 6 | 53 | 3 |   |   |
| 76 | Рассольник «Ленинградский» с курицей и сметаной | 200/6/5 | 4,4 | 7,3 | 14 | 140,2 | 3,8 |   |   |
| 309 | Биточки рубленные из курицы | 70 | 14,2 | 14,5 | 9,1 | 223,8 | 0,7 |   |   |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,76 | 3,85 | 30,36 | 179 | 0 |   |   |
| 368 | Соус молочный | 30 | 0,8 | 2,9 | 2,4 | 38,9 | 0 |   |   |
| 375 | Компот из изюма | 180 | 0,36 | 0 | 21,6 | 94,86 | 0 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |   |   |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 |   |   |
|  | **Итого:** | **711** | **31,02** | **31,75** | **111,36** | **861,96** | **7,5** |  |  |
| **Уплотненный полдник** |
| 236 | Пудинг из творога с рисом | 100 | 12,2 | 9,2 | 16 | 199 | 0,2 |   |   |
| 490 | Молоко сгущеное | 15 | 1,08 | 1,28 | 8,33 | 49 | 0,15 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,15 | 0,1 | 7,55 | 35,5 | 0 |   |   |
| к/к | Пряник | 30 | 1,59 | 0,39 | 22,05 | 95,7 | 0 |   |   |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 2,6 | 2,2 | 14 | 86,5 | 0,5 |   |   |
|   | **Итого:** | **310** | **18,62** | **13,17** | **67,93** | **465,7** | **0,85** |  |  |
|  | **Всего:** |  | **57,99** | **61,07** | **247,94** | **1 785,06** | **19,85** |  |  |
| **Неделя:** 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная группа:** с 3 до 7 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№**  |  | **Масса порции** | **Пищевые вещества,** | **Энергет. ценность,** | **Витамины,** |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **г** | **ккал** |  **мг** |
| **туры** |   | **Б** | **Ж** | **У** |   | **С** | **А** | **Е** |
| **Завтрак** |
| 189 | Каша молочная пшеничная с маслом | 205 | 5,8 | 6,6 | 29,6 | 201,4 | 0,5 |   |   |
| к/к | Батон  | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |   |   |
| 14 | Сыр | 5 | 1,15 | 1,48 | 0 | 18,09 | 0 |   |   |
| 433 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 |   |   |
|   | **Итого:** | **420** | **12,92** | **12,17** | **60,82** | **405,09** | **1,93** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** |
| 440 | Напиток фруктово ягодный | 50 | 0 | 0 | 5 | 20,5 | 0,2 |   |   |
| к/к | Фрукты свежие  | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |   |   |
|   | **Итого:** | **150** | **1,5** | **0,5** | **26** | **116,5** | **10,2** |  |  |
| **Обед** |
| 56 | Икра свекольная | 60 | 1,5 | 5,6 | 6,8 | 85,4 | 3,8 |   |   |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем ,птицей и сметаной | 200/6/5 | 3,86 | 5,24 | 7,71 | 93 | 14,75 |   |   |
| 256 | Печень по- строгановски | 70/40 | 18,6 | 8,8 | 3,2 | 193,3 | 14 |   |   |
| 204 | Макаронные изделия отварные | 150 | 7,5 | 4,9 | 47,9 | 265,8 | 0 |   |   |
| 388 | Напиток из смеси сухофруктов | 180 | 0,06 | 0 | 9,82 | 61,62 | 0,27 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |   |   |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 |   |   |
|  | **Итого:** | **771** | **35,82** | **24,94** | **103,33** | **831,32** | **32,82** |  |  |
| **Уплотненный полдник** |
| 215 | Омлет натуральный с маслом | 103 | 10,4 | 16,5 | 2,4 | 199,6 | 0,1 |   |   |
| 10 | Салат из горошка консервированного | 15 | 0,6 | 0,45 | 1,29 | 12 | 0,3 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,15 | 0,1 | 7,55 | 35,5 | 0 |   |   |
| 437 | Напиток из черноплодной рябины с яблоком | 180 | 0,1 | 0,1 | 22,3 | 91,1 | 11,3 |   |   |
|   | **Итого:** | **313** | **12,25** | **17,15** | **33,54** | **338,2** | **11,7** |  |  |
|  | **Всего:** |  | **60,99** | **54,76** | **223,69** | **1 691,11** | **56,65** |  |  |
| **Неделя:** 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** среда |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная группа:** с 3 до 7 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№**  |  | **Масса порции** | **Пищевые вещества,** | **Энергет. ценность,** | **Витамины,** |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **г** | **ккал** |  **мг** |
| **туры** |   | **Б** | **Ж** | **У** |   | **С** | **В1** | **В2** |
| **Завтрак** |
| 188 | Каша из смеси круп с маслом | 205 | 7,5 | 8,48 | 27,7 | 220,5 | 1,67 |   |   |
| к/к | Батон  | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |   |   |
| 13 | Масло сливочное | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |   |   |
| 393 | Чай с лимоном | 185 | 0,16 | 0 | 14,4 | 57 | 1,98 |   |   |
|   | **Итого:** | **425** | **9,96** | **13,48** | **57,5** | **393,5** | **3,65** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** |
| 374 | Компот плодовый  | 50 | **0** | **0** | **5,4** | **21,7** | **0,1** |   |   |
| к/к | Фрукты свежие  | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5 |   |   |
|   | **Итого:** | **150** | **0,4** | **0,3** | **15,7** | **68,7** | **5,1** |  |  |
| **Обед** |
| 100 | Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей | 200/6 | 5,3 | 5,4 | 15,06 | 129,06 | 3,6 |   |   |
| 152 | Котлеты из курицы запеченые | 70 | 15,9 | 17,4 | 9,2 | 256,2 | 0,7 |   |   |
| 321 | Картофельное пюре с маслом | 75 | 2 | 4,4 | 11,95 | 84 | 10,5 |   |   |
| 131 | Капуста свежая тушенная  | 75 | 2,4 | 6 | 10,2 | 105 | 18,75 |   |   |
| 437 | Напиток вишневый | 180 | 0,1 | 0 | 22,3 | 90,7 | 1,1 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |   |   |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 |   |   |
|  | **Итого:** | **726** | **30** | **33,6** | **96,61** | **797,16** | **34,65** |  |  |
| **Уплотненный полдник** |
| 181 | Каша гречневая с овощами | 100 | 5 | 3,6 | 22,8 | 143,3 | 0,7 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,15 | 0,1 | 7,55 | 35,5 | 0 |   |   |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,5 | 0,018 | 8,4 | 34 | 0,018 |   |   |
| 467 | Булочка домашняя | 50 | 3,9 | 3,4 | 29,8 | 165,5 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **345** | **10,55** | **7,118** | **68,55** | **378,3** | **0,718** |  |  |
|  | **Всего:** |  | **50,91** | **54,498** | **238,36** | **1637,66** | **44,118** |  |  |
| **Неделя:** 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** четверг |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная группа:** с 3 до 7 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№**  |  | **Масса порции** | **Пищевые вещества,** | **Энергет. ценность,** | **Витамины,** |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **г** | **ккал** |  **мг** |
| **туры** |   | **Б** | **Ж** | **У** |   | **С** | **В1** | **В2** |
| **Завтрак** |
| 182 | Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом | 205 | 7,24 | 9,24 | 38 | 263 | 1,74 |   |   |
| к/к | Батон  | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |   |   |
| 13 | Масло сливочное | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |   |   |
| 14 | Сыр | 5 | 1,15 | 1,48 | 0 | 18,09 | 0 |   |   |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,2 | 15,5 | 93,3 | 0,5 |   |   |
|   | **Итого:** | **425** | **13,49** | **17,92** | **68,9** | **490,39** | **2,24** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** |
| 442 | Сок фруктовый  | 50 | 0,25 | 0,05 | 4,95 | 21,5 | 1 |   |   |
| к/к | Фрукты свежие  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |   |   |
|   | **Итого:** | **200** | **0,65** | **0,45** | **14,75** | **68,5** | **11** |  |  |
| **Обед** |
| 54 | Икра морковная | 60 | 1,4 | 3 | 6,4 | 59 | 3 |   |   |
| 84 | Суп с рыбными фрикаделькамии крупой | 200/20 | 7 | 3,8 | 15,6 | 124,2 | 5,8 |   |   |
| 239 | Биточек рыбный | 70 | 10,85 | 7,2 | 10,85 | 163 | 0,23 |   |   |
| 321 | Пюре картофельное с маслом | 150/5 | 4,2 | 7,5 | 23,1 | 176,0 | 10,4 |   |   |
| 354 | Соус сметанный | 30 | 0,5 | 1,2 | 1,9 | 24,1 | 0 |   |   |
| 440 | Напиток фруктово ягодный | 180 | 0,1 | 0 | 20,9 | 85 | 0,8 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |   |   |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 |   |   |
|  | **Итого:** | **775** | **28,35** | **23,1** | **106,65** | **763,5** | **20,23** |  |  |
| **Уплотненный полдник** |
| 230 | Вареники ленивые (отварные) | 105 | 16,2 | 11,6 | 15,4 | 238,7 | 0,2 |   |   |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 2,6 | 2,2 | 14 | 86,5 | 0,5 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,15 | 0,1 | 7,55 | 35,5 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **310** | **19,95** | **13,9** | **36,95** | **360,7** | **0,7** |   |   |
|  | **Всего:** |  | **62,44** | **55,37** | **227,25** | **1683,09** | **34,17** |   |   |
| **Неделя:** 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** пятница |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная группа:** с 3 до 7 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№**  |  | **Масса порции** | **Пищевые вещества,** | **Энергет. Ценность,** | **Витамины,** |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **г** | **ккал** |  **мг** |
| **туры** |   | **Б** | **Ж** | **У** |   | **С** | **В1** | **В2** |
| **Завтрак** |
| 182 | Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом | 205 | 8,6 | 9,9 | 34,9 | 264,3 | 0,7 |   |   |
| к/к | Батон  | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |   |   |
| 13 | Масло сливочное | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |   |   |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **420** | **10,9** | **14,9** | **60** | **419** | **0,7** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** |
| 442 | Компот плодовый  | 50 | 0 | 0 | 5,4 | 21,7 | 0,1 |   |   |
| к/к | Фрукты свежие  | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |   |   |
|   | **Итого:** | **150** | **1,5** | **0,5** | **26,4** | **117,7** | **10,1** |  |  |
| **Обед** |
| к/к | Икра кабачковая | 60 | 1,2 | 5,2 | 4,4 | 69,2 | 1,6 |   |   |
| 76 | Борщ с капустой, картофелем, курицей и сметаной | 200/6/5 | 3,8 | 7,1 | 9,7 | 119,6 | 6,4 |   |   |
| 304 | Плов из птицы | 200 | 21,2 | 28,3 | 42,1 | 504,6 | 1,8 |   |   |
| 437 | Напиток из свежих ягод | 180 | 0,2 | 0 | 22 | 90,4 | 17,1 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |   |   |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 |   |   |
|  | **Итого:** | **711** | **30,7** | **41** | **106,1** | **916** | **26,9** |  |  |
| **Уплотненный полдник** |
| 451 | Пирожки печеные с картофелем | 100 | 6,8 | 5 | 46,7 | 258,8 | 3,2 |   |   |
| 435б | Молоко 2,5 % | 180 | 5,22 | 5,76 | 8,46 | 108 | 2,52 |   |   |
|   | **Итого:** | **280** | **12,0** | **10,76** | **55,2** | **366,8** | **5,72** |   |   |
|   | **Всего:** |   | **55,12** | **67,16** | **247,66** | **1819,5** | **43,42** |   |   |
| При составлении меню использованы: сборник рецептур блюд и кулнарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /М.П. Могильный, В.А Тутельян; сборник рецептур блюд и куинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах,2004г, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольныхорганизациях, Москва, Дели принт,2011г. |