|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |