|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя :**1 | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | |
| **День:** понедельник | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | |
| **Возрастная категория:** с 7 лет до 11 | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | |
| **№** | |  | | | | | | **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 | | | | | | 90 | | | | | | 6,8 | | | | | | 2,6 | | | | | 46,3 | | | | 235,8 | | | | | 0 | | | |  | | | | |  | |
| 13 | | Масло сливочное | | | | | | 5 | | | | | | 0 | | | | | | 4,1 | | | | | 0 | | | | 37,4 | | | | | 0 | | | |  | | | | |  | |
| 392 | | Чай с сахаром | | | | | | 200 | | | | | | 0,1 | | | | | | 0 | | | | | 12,9 | | | | 51,8 | | | | | 0 | | | |  | | | | |  | |
|  | | **Итого:** | | | | | | **500** | | | | | | **12,3** | | | | | | **17,4** | | | | | **88** | | | | **559,2** | | | | | **0,5** | | | |  | | | | |  | |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 442 | | Сок фруктовый | | | | | | 100 | | | | | | 0,5 | | | | | | 0,1 | | | | | 10,1 | | | | 43 | | | | | 2 | | | |  | | | | |  | |
| к/к | | Фрукты свежие | | | | | | 100 | | | | | | 0,4 | | | | | | 0 | | | | | 9,8 | | | | 47 | | | | | 10 | | | |  | | | | |  | |
|  | | **Итого:** | | | | | | **200** | | | | | | **0,9** | | | | | | **0,1** | | | | | **19,9** | | | | **90** | | | | | **12** | | | |  | | | | |  | |
| **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 | | | | | | 90 | | | | | | 20,7 | | | | | | 22,14 | | | | | 11,52 | | | | 327,24 | | | | | 0,9 | | | |  | | | | |  | |
| 171 | | Каша гречневая рассыпчатая | | | | | | 130 | | | | | | 6,86 | | | | | | 8,18 | | | | | 35,95 | | | | 245 | | | | | 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:** | | | | | | **761** | | | | | | **38,96** | | | | | | **48,36** | | | | | **117,47** | | | | **1062,88** | | | | | **15,7** | | | |  | | | | |  | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 453 | | Ватрушка "Королевская" с творогом | | | | | | 100 | | | | | | 12,2 | | | | | | 14,1 | | | | | 29,1 | | | | 293,7 | | | | | 0,1 | | | |  | | | | |  | |
| 394 | | Чай с молоком | | | | | | 200 | | | | | | 2,9 | | | | | | 2,4 | | | | | 17,6 | | | | 104,2 | | | | | 0,5 | | | |  | | | | |  | |
|  | | **Итого:** | | | | | | **300** | | | | | | **15,1** | | | | | | **16,5** | | | | | **46,7** | | | | **397,9** | | | | | **0,6** | | | |  | | | | |  | |
|  | | **Всего;** | | | | | |  | | | | | | **82,36** | | | | | | **82,36** | | | | | **272,07** | | | | **2109,98** | | | | | **28,8** | | | |  | | | | |  | |
| **Неделя:** 1 | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **День:** вторник | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| **Возрастная категория:** с 7 года до 11 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 | | | | | | 90 | | | | | 6,8 | | | | 2,6 | | | | | 46,3 | | | | | 235,8 | | | | | 0 | | | |  | | | |  | | | |
| 14 | Сыр | | | | | | 5 | | | | | 1,15 | | | | 1,48 | | | | | 0 | | | | | 18,09 | | | | | 0 | | | |  | | | |  | | | |
| 433 | Какао с молоком | | | | | | 200 | | | | | 3,8 | | | | 3 | | | | | 24,5 | | | | | 141,1 | | | | | 0,5 | | | |  | | | |  | | | |
|  | **Итого:** | | | | | | **500** | | | | | **16,85** | | | | **13,78** | | | | | **101,7** | | | | | **600,29** | | | | | **1** | | | |  | | | |  | | | |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| 375 | Компот из изюма | | | | | | 100 | | | | | 0,2 | | | | 0 | | | | | 12,9 | | | | | 52,7 | | | | | 0 | | | |  | | | |  | | | |
| к/к | Фрукты свежие | | | | | | 100 | | | | | 1,5 | | | | 0,5 | | | | | 21 | | | | | 96 | | | | | 10 | | | |  | | | |  | | | |
|  | **Итого:** | | | | | | **200** | | | | | **1,7** | | | | **0,5** | | | | | **33,9** | | | | | **148,7** | | | | | **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 | | | | | 3,86 | | | | 5,24 | | | | | 7,71 | | | | | 93 | | | | | 14,75 | | | |  | | | |  | | | |
| 260 | Азу из говядины | | | | | | 220 | | | | | 15 | | | | 14,8 | | | | | 25,8 | | | | | 298,2 | | | | | 12,5 | | | |  | | | |  | | | |
| 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** | | | | | **24,56** | | | | **23,24** | | | | | **89,41** | | | | | **666,8** | | | | | **47,35** | | | |  | | | |  | | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Макароны отварные с сыром | | | | | | 130/15 | | | | | 9,3 | | | | 11,8 | | | | | 38,4 | | | | | 297,4 | | | | | 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:** | | | | | | **340** | | | | | **10,55** | | | | **11,9** | | | | | **56,85** | | | | | **376,7** | | | | | **0** | | | |  | | | |  | | | |
|  | **Всего:** | | | | | |  | | | | | **53,66** | | | | **49,42** | | | | | **281,86** | | | | | **1792,49** | | | | | **58,35** | | | |  | | | |  | | | |
| **Неделя:** 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| **День:** среда | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| **Возрастная категория:** c 7 года до 11 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 | | 90 | | | 6,8 | | | | | 2,6 | | | 46,3 | | | | 235,8 | | | | | 0 | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| 13 | Масло сливочное | | 5 | | | 0 | | | | | 4,1 | | | 0 | | | | 37,4 | | | | | 0 | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| 393 | Чай с лимоном | | 200 | | | 0,2 | | | | | 0 | | | 15 | | | | 61,2 | | | | | 1 | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | |  | |
|  | **Итого:** | | **500** | | | **13,4** | | | | | **16,4** | | | **95,7** | | | | **575,4** | | | | | **1,26** | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | |
| 442 | Сок фруктовый | | 100 | | | 0,5 | | | | | 0,1 | | | 10,1 | | | | 43 | | | | | 2 | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| к/к | Фрукты свежие | | 100 | | | 0,4 | | | | | 0,3 | | | 10,3 | | | | 47 | | | | | 5 | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | |  | |
|  | **Итого:** | | **200** | | | **0,9** | | | | | **0,4** | | | **20,4** | | | | **90** | | | | | **7** | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| **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 | | 90 | | | 16,1 | | | | | 17,8 | | | 6,4 | | | | 250,7 | | | | | 0,8 | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| 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:** | | **746** | | | **31,46** | | | | | **35** | | | **82,27** | | | | **783,42** | | | | | **35,02** | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| **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 | | | 0,9 | | | | | 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** | | | **12,61** | | | | | **18,1** | | | **32,85** | | | | **344** | | | | | **1,8** | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | |  | |
|  | **Всего:** | |  | | | **58,37** | | | | | **69,9** | | | **231,22** | | | | **1792,82** | | | | | **45,08** | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| **Неделя:** 1 | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |
| **День:** четверг | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |
| **Возрастная категория:** с 7 года до 11 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 | | | | 90 | | | | 6,8 | | | | 2,6 | | | | 46,3 | | | | | 235,8 | | | | | | 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 | | | | 200 | | | | 3,1 | | | | 2,4 | | | | 17,2 | | | | | 103,5 | | | | | | 0,5 | | | | |  | | | |  | | | |
|  | **Итого:** | | | | **505** | | | | **16,65** | | | | **17,08** | | | | **94,7** | | | | | **600,29** | | | | | | **1** | | | | |  | | | |  | | | |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 437 | Напиток вишневый | | | | 100 | | | | 0,05 | | | | 0 | | | | 12,38 | | | | | 50,38 | | | | | | 0,6 | | | | |  | | | |  | | | |
| к/к | Фрукты свежие | | | | 100 | | | | 0,4 | | | | 0 | | | | 9,8 | | | | | 47 | | | | | | 10 | | | | |  | | | |  | | | |
|  | **Итого:** | | | | **200** | | | | **0,45** | | | | **0** | | | | **22,18** | | | | | **97,38** | | | | | | **10,6** | | | | |  | | | |  | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Икра морковная | | | | 60 | | | | 1,4 | | | | 3 | | | | 6,4 | | | | | 59 | | | | | | 3 | | | | |  | | | |  | | | |
| 84 | Суп с рыбными фрикадельками и крупой | | | | 200/20 | | | | 7 | | | | 3,8 | | | | 15,6 | | | | | 124,2 | | | | | | 5,8 | | | | |  | | | |  | | | |
| 246 | Рулет из рыбы | | | | 90 | | | | 21,08 | | | | 13,6 | | | | 14,2 | | | | | 267,04 | | | | | | 1,15 | | | | |  | | | |  | | | |
| 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:** | | | | **790** | | | | **38,1** | | | | **26,31** | | | | **121,76** | | | | | **884,66** | | | | | | **10,31** | | | | |  | | | |  | | | |
| **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:** | | | |  | | | | **72,53** | | | | **60,07** | | | | **302,92** | | | | | **2061,63** | | | | | | **0,96** | | | | |  | | | |  | | | |
| **Неделя:** 1 | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | | | |
| **День:** пятница | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | | | |
| **Возрастная категория:** с 7 года до 11 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 | | | 90 | | | | | | 6,8 | | | | | 2,6 | | | | 46,3 | | | | | 235,8 | | | | | | 0 | |  | | | |  | | | |
| 13 | Масло сливочное | | | 5 | | | | | | 0 | | | | | 4,1 | | | | 0 | | | | | 37,4 | | | | | | 0 | |  | | | |  | | | |
| 394 | Чай с молоком | | | 200 | | | | | | 2,9 | | | | | 2,4 | | | | 17,6 | | | | | 104,2 | | | | | | 0,5 | |  | | | |  | | | |
|  | **Итого:** | | | **500** | | | | | | **15,54** | | | | | **16,86** | | | | **92,57** | | | | | **585,4** | | | | | | **1,03** | |  | | | |  | | | |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 440 | Напиток фруктово ягодный | | | 100 | | | | | | 0,5 | | | | | 0 | | | | 11,6 | | | | | 47,2 | | | | | | 0,4 | |  | | | |  | | | |
| к/к | Фрукты свежие | | | 100 | | | | | | 1,5 | | | | | 0,5 | | | | 21 | | | | | 96 | | | | | | 10 | |  | | | |  | | | |
|  | **Итого:** | | | **200** | | | | | | **2** | | | | | **0,5** | | | | **32,6** | | | | | **143,2** | | | | | | **10,4** | |  | | | |  | | | |
| **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:** | | | **711** | | | | | | **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% | | | 200 | | | | | | 5,8 | | | | | 6,4 | | | | 9,4 | | | | | 120 | | | | | | 2,8 | |  | | | |  | | | |
|  | **Итого:** | | | **300** | | | | | | **16,9** | | | | | **17,1** | | | | **75,4** | | | | | **523,2** | | | | | | **3,1** | |  | | | |  | | | |
|  | **Всего:** | | |  | | | | | | **63,44** | | | | | **68,86** | | | | **278,67** | | | | | **1993** | | | | | | **41,63** | |  | | | |  | | | |
|  |  | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | |  | |  | | | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя:** 2 | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |
| **День:** понедельник | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |
| **Возрастная группа:** с 7 до 11 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 | | | | | | 90 | | | | | 6,8 | | | | 2,6 | | | | 46,3 | | | | 235,8 | | | | 0 | | | |  | | | | |  | | | | |
| 13 | Масло сливочное | | | | | | 5 | | | | | 0 | | | | 4,1 | | | | 0 | | | | 37,4 | | | | 0 | | | |  | | | | |  | | | | |
| 392 | Чай с сахаром | | | | | | 200 | | | | | 0 | | | | 0 | | | | 12,9 | | | | 51,8 | | | | 0 | | | |  | | | | |  | | | | |
|  | **Итого:** | | | | | | **500** | | | | | **12,2** | | | | **17,4** | | | | **88** | | | | **559,2** | | | | **0,5** | | | |  | | | | |  | | | | |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 442 | Сок фруктовый | | | | | | 100 | | | | | 0,5 | | | | 0,1 | | | | 9,9 | | | | 46 | | | | 2 | | | |  | | | | |  | | | | |
| к/к | Фрукты свежие | | | | | | 100 | | | | | 0,4 | | | | 0,4 | | | | 9,8 | | | | 47 | | | | 10 | | | |  | | | | |  | | | | |
|  | **Итого:** | | | | | | **200** | | | | | **0,9** | | | | **0,5** | | | | **19,7** | | | | **93** | | | | **12** | | | |  | | | | |  | | | | |
| **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 | | | | | | 90 | | | | | 18 | | | | 18,4 | | | | 10,9 | | | | 280,2 | | | | 0,9 | | | |  | | | | |  | | | | |
| 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:** | | | | | | **731** | | | | | **34,82** | | | | **35,65** | | | | **113,16** | | | | **918,36** | | | | **7,7** | | | |  | | | | |  | | | | |
| **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:** | | | | | |  | | | | | **66,54** | | | | **66,72** | | | | **288,79** | | | | **2 036,26** | | | | **21,05** | | | |  | | | | |  | | | | |
| **Неделя:** 2 | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |
| **День:** вторник | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |
| **Возрастная группа:** с 7 до 11 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 | | | 200 | | | | | 5,8 | | | | | 6,6 | | | | 29,6 | | | | 201,4 | | | 0,5 | | | |  | | | | |  | | | | |
| 13 | Масло сливочное | | | 5 | | | | | 0 | | | | | 4,1 | | | | 0 | | | | 37,4 | | | 0 | | | |  | | | | |  | | | | |
| к/к | Батон | | | 90 | | | | | 6,8 | | | | | 2,6 | | | | 46,3 | | | | 235,8 | | | 0 | | | |  | | | | |  | | | | |
| 14 | Сыр | | | 5 | | | | | 1,15 | | | | | 1,48 | | | | 0 | | | | 18,09 | | | 0 | | | |  | | | | |  | | | | |
| 433 | Какао с молоком | | | 200 | | | | | 2,9 | | | | | 2,5 | | | | 24,8 | | | | 134 | | | 1 | | | |  | | | | |  | | | | |
|  | **Итого:** | | | **500** | | | | | **16,65** | | | | | **17,28** | | | | **100,7** | | | | **626,69** | | | **1,5** | | | |  | | | | |  | | | | |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 440 | Напиток фруктово ягодный | | | 100 | | | | | 0,5 | | | | | 0 | | | | 11,6 | | | | 47,2 | | | 0,4 | | | |  | | | | |  | | | | |
| к/к | Фрукты свежие | | | 100 | | | | | 1,5 | | | | | 0,5 | | | | 21 | | | | 96 | | | 10 | | | |  | | | | |  | | | | |
|  | **Итого:** | | | **160** | | | | | **2** | | | | | **0,5** | | | | **32,6** | | | | **143,2** | | | **10,4** | | | |  | | | | |  | | | | |
| **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 | | | 211 | | | | | 3,86 | | | | | 5,24 | | | | 7,71 | | | | 93 | | | 14,75 | | | |  | | | | |  | | | | |
| 256 | Печень по - строгановски | | | 90/40 | | | | | 20,6 | | | | | 11,7 | | | | 4,1 | | | | 233,8 | | | 15,4 | | | |  | | | | |  | | | | |
| 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:** | | | **791** | | | | | **37,82** | | | | | **27,84** | | | | **104,23** | | | | **871,82** | | | **34,22** | | | |  | | | | |  | | | | |
| **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:** | | |  | | | | | **66,72** | | | | | **62,77** | | | | **271,07** | | | | **1 979,91** | | | **57,82** | | | |  | | | | |  | | | | |
| **Неделя:** 2 | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| **День:** среда | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| **Возрастная группа:** с 7 до 11 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 | | | | 12,58 | | | | 27,7 | | | | 257,9 | | | | 1,67 | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| к/к | | | Батон | | | 90 | | | | | 6,8 | | | | 2,6 | | | | 46,3 | | | | 235,8 | | | | 0 | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 13 | | | Масло сливочное | | | 5 | | | | | 0 | | | | 4,1 | | | | 0 | | | | 37,4 | | | | 0 | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 393 | | | Чай с лимоном | | | 206 | | | | | 0,2 | | | | 0 | | | | 15 | | | | 61,2 | | | | 1 | | | | | |  | | | | |  | | | | |
|  | | | **Итого:** | | | **506** | | | | | **14,5** | | | | **19,28** | | | | **89** | | | | **592,3** | | | | **2,67** | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 374 | | | Компот плодовый | | | 100 | | | | | 0,3 | | | | 0 | | | | 5,45 | | | | 43,4 | | | | 0,15 | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| к/к | | | Фрукты свежие | | | 100 | | | | | 0,4 | | | | 0,3 | | | | 10,3 | | | | 47 | | | | 5 | | | | | |  | | | | |  | | | | |
|  | | | **Итого:** | | | **200** | | | | | **0,7** | | | | **0,3** | | | | **15,75** | | | | **90,4** | | | | **5,15** | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| **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 | | | 90 | | | | | 19,3 | | | | 21,1 | | | | 11,9 | | | | 313,2 | | | | 0,8 | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 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 | | | 200 | | | | | 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:** | | | **766** | | | | | **33,4** | | | | **37,3** | | | | **99,31** | | | | **854,16** | | | | **34,75** | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| **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:** | | |  | | | | | **59,15** | | | | **63,998** | | | | **272,61** | | | | **1915,16** | | | | **43,288** | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| **Неделя:** 2 | | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| **День:** четверг | | | | |  | | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| **Возрастная группа:** с 7 до 11 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 | | | | 90 | | | | | 6,8 | | | 2,6 | | | | 46,3 | | | | 235,8 | | | | 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 | | | | 200 | | | | | 3,1 | | | 2,4 | | | | 17,2 | | | | 103,5 | | | | 0,5 | | | | | |  | | | | |  | | | | |
|  | **Итого:** | | | | **505** | | | | | **18,29** | | | **19,82** | | | | **101,5** | | | | **657,79** | | | | **2,24** | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 442 | Сок фруктовый | | | | 100 | | | | | 0,5 | | | 0,1 | | | | 9,9 | | | | 43 | | | | 2 | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| к/к | Фрукты свежие | | | | 100 | | | | | 0,4 | | | 0,4 | | | | 9,8 | | | | 47 | | | | 10 | | | | | |  | | | | |  | | | | |
|  | **Итого:** | | | | **200** | | | | | **0,9** | | | **0,5** | | | | **19,7** | | | | **90** | | | | **12** | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Икра морковная | | | | 60 | | | | | 0,5 | | | 0 | | | | 1,5 | | | | 8,4 | | | | 6 | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 84 | Суп с рыбными фрикадельками крупой | | | | 200/20 | | | | | 7,1 | | | 3,9 | | | | 14,7 | | | | 123,1 | | | | 7,6 | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 239 | Биточек рыбный | | | | 90 | | | | | 15,4 | | | 9,1 | | | | 10,9 | | | | 185,3 | | | | 0,2 | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 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:** | | | | **795** | | | | | **32,1** | | | **22,1** | | | | **100,9** | | | | **734,1** | | | | **25** | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 230 | Вареники ленивые (отварные) | | | | 105 | | | | | 16,2 | | | 11,6 | | | | 15,4 | | | | 238,7 | | | | 0,2 | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 394 | Чай с молоком | | | | 200 | | | | | 2,8 | | | 2,4 | | | | 15,5 | | | | 96 | | | | 0,02 | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | | | | 15 | | | | | 1,15 | | | 0,1 | | | | 7,55 | | | | 35,5 | | | | 0 | | | | | |  | | | | |  | | | | |
|  | **Итого:** | | | | **320** | | | | | **20,15** | | | **14,1** | | | | **38,45** | | | | **370,3** | | | | **0,22** | | | | | |  | | | | |  | | | | |
|  | **Всего:** | | | |  | | | | | **71,44** | | | **56,52** | | | | **260,55** | | | | **1852,19** | | | | **39,46** | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| **Неделя:** 2 | |  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | |  | | | | |  | | | | |
| **День:** пятница | | | | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | |  | | | | |  | | | | |
| **Возрастная группа:** с 7 до 11 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 | | | | | | 90 | | | | 6,8 | | | | 2,6 | | | | 46,3 | | | | 235,8 | | 0 | | | |  | | | | |  | | | | |
| 13 | | Масло сливочное | | | | | | 5 | | | | 0 | | | | 4,1 | | | | 0 | | | | 37,4 | | 0 | | | |  | | | | |  | | | | |
| 392 | | Чай с сахаром | | | | | | 200 | | | | 0 | | | | 0 | | | | 12,9 | | | | 51,8 | | 0 | | | |  | | | | |  | | | | |
|  | | **Итого:** | | | | | | **500** | | | | **15,4** | | | | **16,6** | | | | **94,1** | | | | **589,3** | | **0,7** | | | |  | | | | |  | | | | |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 374 | | Компот плодовый | | | | | | 100 | | | | 0 | | | | 0 | | | | 10,6 | | | | 43,4 | | 0,2 | | | |  | | | | |  | | | | |
| к/к | | Фрукты свежие | | | | | | 100 | | | | 1,5 | | | | 0,5 | | | | 21 | | | | 96 | | 10 | | | |  | | | | |  | | | | |
|  | | **Итого:** | | | | | | **200** | | | | **1,5** | | | | **0,5** | | | | **31,6** | | | | **139,4** | | **10,2** | | | |  | | | | |  | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | | Икра кабачковая | | | | | | 60 | | | | 0,7 | | | | 0 | | | | 2,3 | | | | 14,5 | | 15,1 | | | |  | | | | |  | | | | |
| 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 | | | | | | 220 | | | | 23,5 | | | | 31 | | | | 45,4 | | | | 554,4 | | 2 | | | |  | | | | |  | | | | |
| 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:** | | | | | | **731** | | | | **32,5** | | | | **38,5** | | | | **107,3** | | | | **911,1** | | **40,6** | | | |  | | | | |  | | | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 451 | | Пирожки печеные с картофелем | | | | | | 100 | | | | 6,8 | | | | 5 | | | | 46,7 | | | | 258,8 | | 3,2 | | | |  | | | | |  | | | | |
| 435б | | Молоко 2,5 % | | | | | | 200 | | | | 5,8 | | | | 6,4 | | | | 9,4 | | | | 120 | | 2,8 | | | |  | | | | |  | | | | |
|  | | **Итого:** | | | | | | **300** | | | | **12,6** | | | | **11,4** | | | | **56,1** | | | | **378,8** | | **6** | | | |  | | | | |  | | | | |
|  | | **Всего:** | | | | | |  | | | | **62** | | | | **67** | | | | **289,1** | | | | **2018,6** | | **57,5** | | | |  | | | | |  | | | | |
| 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. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |