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