|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя:** 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **День:** понедельник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Возрастная категория:** с 1 года до 3 лет. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№**  |  | **Масса** | **Пищевые вещества, г** | **Энергет. ценность,** | **Витамины, мг** |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** |  | **ккал** |
| **туры** |   |  | **Б** | **Ж** | **У** |   | **С** | **E** | **A** |
| **Завтрак** |
| 184 | Каша молочная ячневая с маслом | 155 | 4,3 | 10,2 | 22,9 | 201,6 | 0,4 |   |   |
| 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 | 160 | 0.1 | 0 | 7,9 | 31,6 | 0 |   |   |
|   | **Итого** | **350** | **6,6** | **15,2** | **46,2** | **349,2** | **0,4** |   |   |
| **Второй завтрак 10 ч** |
| 442 | Сок фруктовый  | 100 | 0,5 | 0,4 | 10 | 43 | 1 |  |  |
| к/к | Пюре фруктовое  | 70 | 0 | 0 | 6,5 | 26 | 0 |  |  |
|   | **Итого** | **170** | 0,5 | **0,4** | **16,5** | **69** | 1 |   |   |
| **Обед** |
| 104 | Суп томатный с фасолью, курицей и сметаной | 150/6/5 | 4 | 6 | 9 | 98 | 8 |   |   |
| 152 | Котлеты из птицы запеченые  | 50 | 11,5 | 12,3 | 6,4 | 181,8 | 0,5 |   |   |
| 368 | Соус молочный | 15 | 0,6 | 2,17 | 8,8 | 29,17 | 0 |   |   |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 80 | 4,6 | 3 | 24,2 | 142 | 0 |   |   |
| 437 | Напиток из свежих ягод | 150 | 0 | 0 | 18,75 | 75,75 | 0,9 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 |   |   |
| к/к  | Хлеб "Дарницкий" | 20 | 1,6 | 0,15 | 15,93 | 40,8 | 0 |   |   |
|   | **Итого** | **526** | **23,8** | **23,72** | **93,08** | **614,92** | **9,4** |   |   |
| **Уплотненный полдник** |
| 453 | Ватрушка "Королевская" с творогом | 80 | 9,8 | 11,4 | 23,3 | 236,9 | 0,2 |   |   |
| 394 | Чай с молоком | 150 | 2,1 | 1,8 | 11,4 | 70,7 | 0,4 |   |   |
|   | **Итого** | **230** | **11,9** | **13,2** | **34,7** | **307,6** | **0,6** |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Всего** |   | **42,8** | **52,52** | **190,48** | **1340,72** | **11,4** |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **350,2** | **0,5** |   |   |
| **Второй завтрак 10 ч** |
| 442 | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0,4 | 10 | 43 | 1 |   |   |
|   | **Итого:** | **100** | **0,5** | **0,4** | **10** | **43** | **1** |   |   |
| **Обед** |
| 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 |   |   |
| 437 | Напиток из свежих ягод | 180 | 0 | 0 | 22,5 | 90,9 | 1,08 |   |   |
| 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:** | **640** | **31,66** | **33,51** | **104,12** | **844,66** | **11,98** |   |   |
| **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 |   |   |
| к/к | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0 | 9,8 | 47 | 10 |   |   |
|   | **Итого:** | **380** | **15,2** | **16,3** | **52,9** | **427,2** | **10,7** |   |   |
|   | **Всего;** |   | **57** | **65,91** | **222,12** | **1665,06** | **24,18** |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 (яблоко) | 200 | 1 | 0,2 | 20 | 86 | 2 |   |   |
|   | **Итого:** | **200** | **1** | **0,2** | **20** | **86** | **2** |   |   |
| **Обед** |
| 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 |   |   |
| 437 | Напиток из свежих ягод | 180 | 0 | 0 | 22,5 | 90,9 | 1,09 |   |   |
| 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** | **37,36** | **42,76** | **112,27** | **983,38** | **12,19** |   |   |
| **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 |   |   |
| к/к | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0 | 9,8 | 47 | 10 |   |   |
|   | **Итого:** | **400** | **15,5** | **16,5** | **56,5** | **444,9** | **10,6** |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Всего;** |   | **81,66** | **76,86** | **276,77** | **2073,48** | **25,29** |   |   |























