|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |  |  |
| 13 | Масло (порциями) | 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 яблочный | 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 нарезной | 30 | | 2,3 | | 0,9 | | 15,4 | | 78,6 | | 0 | |  | |  | |
| 13 | Масло (порциями) | 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 | 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 нарезной | | 90 | | 6,8 | | 2,6 | | 46,3 | | 235,8 | | 0 | |  | |  | |
| 13 | Масло (порциями) | | 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 яблочный | | 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 | | 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** | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя:** 1 | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** вторник | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** с 1 года до 3 лет | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Масса порции** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергет. ценность,** | **Витамины,** | | |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **ккал** | **мг** | | |
| **туры** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **С** | **A** | **Е** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 328 | Каша "Артековская" | 153 | 4 | 6,2 | 23,7 | 167,2 | 0,4 |  |  |
| к/к | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |  |  |
| 14 | Сыр (порциями) | 7 | 1,6 | 2,1 | 0 | 25,5 | 0 |  |  |
| 433 | Какао с молоком | 160 | 3 | 2,4 | 19,5 | 112,7 | 0,4 |  |  |
|  | **Итого:** | **350** | **10,9** | **11,6** | **58,6** | **384** | **0,8** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | |
| 440 | Напиток фруктово-ягодный | 100 | 0,1 | 0 | 10 | 40,85 | 0,5 |  |  |
|  | **Итого:** | **100** | **0,1** | **0** | **10** | **40,85** | **0,5** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| к/к | Овощи свежие | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 7,6 |  |  |
| 56 | Свекольник | 150/6/5 | 3,6 | 4,8 | 8,7 | 94,7 | 4,5 |  |  |
| 239 | Котлета "Дружба" | 60 | 9 | 5,7 | 5,6 | 110,6 | 0,4 |  |  |
| 321 | Пюре картофельное с маслом | 110/3 | 2,29 | 7,15 | 15,06 | 134 | 13,31 |  |  |
| 437 | Напиток свеж.ягод | 150 | 0,2 | 0 | 18,8 | 77,1 | 14 |  |  |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 |  |  |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | 20 | 1,24 | 0,14 | 8,54 | 40,8 | 0 |  |  |
|  | **Итого:** | **540** | **18,13** | **17,99** | **67,8** | **511,8** | **39,81** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | |
| 210 | Макароны отварные с сыром | 100/10 | 7,3 | 8,7 | 32,9 | 240,5 | 0 |  |  |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,15 | 0,1 | 7,55 | 35,5 | 0 |  |  |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 7,4 | 29,5 | 0 |  |  |
|  | **Итого:** | **280** | **8,45** | **8,8** | **47,85** | **305,5** | **0** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **37,58** | **38,39** | **184,25** | **1242,15** | **41,11** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 "Артековская" | 205 | 5,1 | 6,7 | 30,9 | 205,3 | 0,5 |  |  |
| к/к | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |  |  |
| 14 | Сыр (порциями) | 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** | | | | | | | | | |
| 440 | Напиток фруктово-ягодный | 100 | 0,1 | 0 | 10 | 40,85 | 0 |  |  |
|  | **Итого:** | **100** | **0,1** | **0** | **10** | **40,85** | **0** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| к/к | Овощи свежие | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 15,1 |  |  |
| 56 | Свекольник | 200/6/5 | 3,9 | 6,8 | 11,3 | 124,3 | 4,5 |  |  |
| 239 | Котлета "Дружба" | 70 | 10,6 | 6,4 | 5,7 | 122 | 0,5 |  |  |
| 321 | Пюре картофельное с маслом | 150/5 | 3,2 | 5,1 | 21,4 | 143,7 | 10,3 |  |  |
| 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:** | **740** | **22,9** | **18,8** | **90,6** | **627,1** | **47,5** |  |  |
| **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:** | **340** | **9,45** | **10,6** | **56,85** | **360,6** | **0** |  |  |
|  | **Всего:** |  | **44,4** | **41,18** | **225,85** | **1457,34** | **48,5** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 "Артековская" | 205 | 5,1 | 6,7 | 30,9 | 205,3 | 0,5 |  |  |
| к/к | Батон нарезной | 90 | 6,8 | 2,6 | 46,3 | 235,8 | 0 |  |  |
| 14 | Сыр (порциями) | 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** | | | | | | | | | |
| 440 | Напиток фруктово-ягодный | 200 | 0,1 | 0 | 20 | 81,7 | 1 |  |  |
|  | **Итого:** | **200** | **0,1** | **0** | **20** | **81,7** | **1** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| к/к | Овощи свежие | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 15,1 |  |  |
| 56 | Свекольник | 200/6/5 | 3,9 | 6,8 | 11,3 | 124,3 | 4,5 |  |  |
| 239 | Котлета "Дружба" | 90 | 12,8 | 11,4 | 7,4 | 182,9 | 0,6 |  |  |
| 321 | Пюре картофельное с маслом | 150/5 | 3,2 | 5,1 | 21,4 | 143,7 | 10,3 |  |  |
| 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:** | **740** | **25,1** | **23,8** | **92,3** | **688** | **47,6** |  |  |
| **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:** |  | **52,6** | **49,48** | **270,85** | **1746,69** | **49,6** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя:**  1 | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** среда | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** c 1 года до 3 лет | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Масса порции** | | **Пищевые вещества,** | | | **Энергет. ценность,** | **Витамины,** | | |  |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **г** | | | **ккал** | **мг** | | |  |
| **туры** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **С** | **А** | **Е** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |  |
| 328 | Каша "Дружба" | 150 | | 4,8 | 7,3 | 23,5 | 180 | 0,2 |  |  |  |
| 13 | Масло (порциями) | 3 | | 0 | 2,5 | 0 | 22,5 | 0 |  |  |  |
| к/к | Батон нарезной | 30 | | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |  |  |  |
| 393 | Чай с лимоном | 163 | | 0 | 0 | 12,8 | 51,8 | 0,5 |  |  |  |
|  | **Итого** | **346** | | **7,1** | **10,7** | **51,7** | **332,9** | **0,7** |  |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | | |  |
| 442 | Сок яблочный | 100 | | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 2 |  |  |  |
|  | **Итого** | **100** | | **0,5** | **0,1** | **9,9** | **43** | **2** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | |  |
| 100 | Суп картофельный с макароными изделиями и курицей | 150/6 | | 4 | 4,1 | 11,3 | 96,8 | 3,5 |  |  |  |
| 321 | Пюре картофельное с маслом | 60 | | 1,7 | 3 | 9,2 | 71,8 | 4,2 |  |  |  |
| 131 | Капуста свежая тушеная | 60 | | 1,92 | 4,8 | 8,16 | 84 | 18,75 |  |  |  |
| 312 | Кнели куриные с рисом | 60 | | 10,7 | 12,1 | 4,2 | 166,9 | 0,5 |  |  |  |
| 402 | Напиток из смеси сухофруктов с шиповником | 150 | | 0,2 | 0,1 | 19,8 | 83,4 | 20 |  |  |  |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 |  |  |  |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | 20 | | 1,24 | 0,14 | 8,54 | 40,8 | 0 |  |  |  |
|  | **Итого** | **556** | | **21,26** | **24,34** | **71,2** | **591,1** | **46,95** |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | |  |
| 215 | Омлет натуральный с маслом | 80/3 | 8,4 | | 14 | 2 | 166,7 | 0,1 |  |  |  |
| 11 | 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 | 150 | 0 | | 0 | 15 | 61,3 | 0,5 |  |  |  |
| к/к | Фрукт свежий | 95 |  | 1,5 | 0,5 | 20 | 91,2 | 9,5 |  |  |  |
|  | **Итого** | **285** | **10,25** | | **16,1** | **46,55** | **378,6** | **11** |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **39,11** | | **51,24** | **179,35** | **1345,6** | **60,65** |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 "Дружба" | 205 | 6,4 | 9,7 | 34,4 | 241 | 0,26 |  |  |
| к/к | Батон нарезной | 90 | 6,8 | 2,6 | 46,3 | 235,8 | 0 |  |  |
| 13 | Масло (порциями) | 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 яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20 | 86 | 2 |  |  |
|  | **Итого:** | **200** | **1** | **0,2** | **20** | **86** | **2** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 100 | Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей | 200/6 | 6,6 | 6,4 | 16 | 149,9 | 4,7 |  |  |
| 321 | Пюре картофельное с маслом | 75 | 2 | 4,4 | 11,95 | 84 | 10,5 |  |  |
| 131 | Капуста свежая тушеная | 75 | 2,4 | 6 | 10,2 | 105 | 18,75 |  |  |
| 312 | Кнели куриные с рисом | 90 | 16,1 | 17,8 | 6,4 | 250,7 | 0,8 |  |  |
| 402 | Напиток из смеси сухофруктов с шиповником | 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 |  |  |
| 11 | 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 |  |  |
| к/к | Фрукт свежий | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |  |  |
|  | **Итого:** | **320** | **12,51** | **18,6** | **53,85** | **440** | **11,8** |  |  |
|  | **Всего:** |  | **58,37** | **70,2** | **251,82** | **1884,82** | **50,08** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя:** 1 | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| **День:** четверг | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| **Возрастная категория:** с 1 года до 3 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 | 150 | | | 4,4 | | | | 6 | | | 24,1 | | | 168,4 | | | 0,4 | | |  | | |  |
| 13 | Масло (порциями) | 3 | | | 0 | | | | 2,5 | | | 0 | | | 22,5 | | | 0 | | |  | | |  |
| к/к | Батон нарезной | 30 | | | 2,3 | | | | 0,9 | | | 15,4 | | | 78,6 | | | 0 | | |  | | |  |
| 14 | Сыр(порциями) | 5 | | | 1,15 | | | | 1,48 | | | 0 | | | 18,09 | | | 0 | | |  | | |  |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 160 | | | 2,3 | | | | 1,8 | | | 12,4 | | | 75,1 | | | 0,4 | | |  | | |  |
|  | **Итого:** | **348** | | | **10,15** | | | | **12,68** | | | **51,9** | | | **362,69** | | | **0,8** | | |  | | |  |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 437 | Напиток из свежих ягод | 100 | | | 0 | | | | 0 | | | 10,8 | | | 44 | | | 0,6 | | |  | | |  |
|  | **Итого:** | **100** | | | **0** | | | | **0** | | | **10,8** | | | **44** | | | **0,6** | | |  | | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | Овощи свежие | 30 | | | 0,2 | | | | 0 | | | 0,7 | | | 4,2 | | | 3 | | |  | | |  |
| 72 | Щи Донские | 150/6/5 | | | 6,4 | | | | 4,8 | | | 7,9 | | | 102,4 | | | 10 | | |  | | |  |
| 246 | Рулет из рыбы | 60 | | | 9,3 | | | | 6,2 | | | 9,3 | | | 139,5 | | | 0,2 | | |  | | |  |
| 316 | Рис припущенный | 110 | | | 2,67 | | | | 3,15 | | | 26,88 | | | 146 | | | 0 | | |  | | |  |
| 354 | Соус сметанный | 15 | | | 0,25 | | | | 0,6 | | | 0,95 | | | 12,05 | | | 0 | | |  | | |  |
| 374 | Компот плодовый | 150 | | | 0,15 | | | | 0 | | | 15,9 | | | 65,1 | | | 0,3 | | |  | | |  |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | | | 1,5 | | | | 0,1 | | | 10 | | | 47,4 | | | 0 | | |  | | |  |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | 20 | | | 1,24 | | | | 0,14 | | | 8,54 | | | 40,8 | | | 0 | | |  | | |  |
|  | **Итого:** | **575** | | | **21,71** | | | | **14,99** | | | **80,17** | | | **557,45** | | | **13,5** | | |  | | |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 240 | Пудинг из творога с яблоком | 80 | | | 12 | | | | 12,24 | | | 30 | | | 281,04 | | | 0,64 | | |  | | |  |
| 490 | Молоко сгущенное | 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 | | |  | | |  |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | | | 0 | | | | 0 | | | 7,4 | | | 29,5 | | | 0 | | |  | | |  |
|  | **Итого:** | **290** | | | **14,23** | | | | **13,62** | | | **53,28** | | | **395,04** | | | **0,79** | | |  | | |  |
|  | **Всего:** |  | | | **46,09** | | | | **41,29** | | | **196,15** | | | **1359,18** | | | **15,69** | | |  | | |  |
| **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 нарезной | | 30 | | | 2,3 | | 0,9 | | | 15,4 | | | 78,6 | | | 0 | |  | | |  | | | |
| 13 | Масло (порциями) | | 5 | | | 0 | | 4,1 | | | 0 | | | 37,4 | | | 0 | |  | | |  | | | |
| 14 | Сыр(порциями) | | 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** | | | **11,85** | | **15,18** | | | **62,1** | | | **432,89** | | | **1** | |  | | |  | | | |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 437 | Напиток из свежих ягод | | 100 | | | 0 | | 0 | | | 10,8 | | | 44 | | | 0,6 | |  | | |  | | | |
|  | **Итого:** | | **100** | | | **0** | | **0** | | | **10,8** | | | **44** | | | **0,6** | |  | | |  | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | Овощи свежие | | 60 | | | 0,5 | | 0,1 | | | 1,5 | | | 8,4 | | | 6 | |  | | |  | | | |
| 72 | Щи Донские | | 200/6/5 | | | 6,9 | | 5,8 | | | 10,2 | | | 122,4 | | | 11,9 | |  | | |  | | | |
| 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** | | | **32,42** | | **22,41** | | | **108,36** | | | **772,92** | | | **19,16** | |  | | |  | | | |
| **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:** | |  | | | **61,6** | | **54,27** | | | **245,54** | | | **1729,11** | | | **21,72** | |  | | |  | | | |
| **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 нарезной | | 90 | | | 6,8 | | 2,6 | | | 46,3 | | | 235,8 | | | 0 | |  | | |  | | | |
| 13 | Масло (порциями) | | 5 | | | 0 | | 4,1 | | | 0 | | | 37,4 | | | 0 | |  | | |  | | | |
| 14 | Сыр(порциями) | | 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** | | | **16,65** | | **17,08** | | | **94,7** | | | **600,29** | | | **1** | |  | | |  | | | |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 436 | Напиток из свежих ягод | | 200 | | | 0,1 | | 0 | | | 21,6 | | | 88 | | | 1,2 | |  | | |  | | | |
|  | **Итого:** | | **200** | | | **0,1** | | **0** | | | **21,6** | | | **88** | | | **1,2** | |  | | |  | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | Овощи свежие | | 60 | | | 0,5 | | 0,1 | | | 1,5 | | | 8,4 | | | 6 | |  | | |  | | | |
| 72 | Щи Донские | | 200/6/5 | | | 6,9 | | 5,8 | | | 10,2 | | | 122,4 | | | 11,9 | |  | | |  | | | |
| 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:** | | **770** | | | **37,1** | | **25,41** | | | **111,46** | | | **832,26** | | | **19,41** | |  | | |  | | | |
| **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:** | |  | | | **71,18** | | **59,17** | | | **292,04** | | | **1999,85** | | | **22,57** | |  | | |  | | | |
| **Неделя:** 1 | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | | |
| **День:** пятница | | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | | |
| **Возрастная категория:** с 1 года до 3 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 рисовая молочная жидкая с маслом | | | 150 | | | 4,38 | | | 5,87 | | | 21,67 | | | 157 | | 0,4 | |  | | |  | | | |
| 13 | Масло (порциями) | | | 5 | | | 0 | | | 4,1 | | | 0 | | | 37,4 | | 0 | |  | | |  | | | |
| к/к | Батон нарезной) | | | 30 | | | 2,3 | | | 0,9 | | | 15,4 | | | 78,6 | | 0 | |  | | |  | | | |
| 394 | Чай с молоком | | | 160 | | | 2,1 | | | 1,8 | | | 11,4 | | | 71,4 | | 0,4 | |  | | |  | | | |
|  | **Итого** | | | **345** | | | **8,78** | | | **12,67** | | | **48,47** | | | **344,4** | | **0,8** | |  | | |  | | | |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 436 | Напиток из свежих ягод | | | 100 | | | 0 | | | 0 | | | 21,5 | | | 87,7 | | 1,2 | |  | | |  | | | |
| к/к | Пюре фруктовое | | | 70 | | | 0 | | | 0 | | | 6,5 | | | 26 | | 0 | |  | | |  | | | |
|  | **Итого** | | | **170** | | | **0** | | | **0** | | | **28** | | | **113,7** | | **1,2** | |  | | |  | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Суп картофельный с горохом и курицей | | | 150/6 | | | 5,8 | | | 5,5 | | | 11,4 | | | 118 | | 2,9 | |  | | |  | | | |
| 309 | Биточки рубленные из птицы | | | 60 | | | 12,1 | | | 3 | | | 8,7 | | | 126,4 | | 0,18 | |  | | |  | | | |
| 321 | Пюре картофельное с маслом | | | 110 | | | 2,29 | | | 7,15 | | | 15,06 | | | 134 | | 13,31 | |  | | |  | | | |
| 402 | Компот из смеси сухофруктов с шиповником | | | 150 | | | 0,2 | | | 0,2 | | | 19,8 | | | 83,4 | | 20 | |  | | |  | | | |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | | | 20 | | | 1,5 | | | 0,1 | | | 10 | | | 47,4 | | 0 | |  | | |  | | | |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | | | 20 | | | 1,24 | | | 0,14 | | | 8,54 | | | 40,8 | | 0 | |  | | |  | | | |
|  | **Итого** | | | **551** | | | **23,13** | | | **16,09** | | | **73,5** | | | **550** | | **36,39** | |  | | |  | | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 467 | Булочка "Домашняя" | | | 60 | | | 4,6 | | | 8,5 | | | 35,7 | | | 236,2 | | 0 | |  | | |  | | | |
| 435б | Молоко цельное 2,5% | | | 150 | | | 4,35 | | | 4,8 | | | 7,05 | | | 90 | | 1,95 | |  | | |  | | | |
|  | **Итого** | | | **200** | | | **8,95** | | | **13,3** | | | **42,75** | | | **326,2** | | **1,95** | |  | | |  | | | |
|  | **Всего** | | |  | | | **40,86** | | | **42,06** | | | **192,72** | | | **1334,3** | | **40,34** | |  | | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 рисовая молочная жидкая с маслом | 205 | 5,84 | 7,76 | 28,67 | 208 | | 0,53 | |  | |  | |
| к/к | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | | 0 | |  | |  | |
| 13 | Масло (порциями) | 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** | | | | | | | | | | | | | |
| 436 | Напиток из свежих ягод | 100 | 0 | 0 | 21,5 | 87,7 | | 1,2 | |  | |  | |
|  | **Итого:** | **100** | **0** | **0** | **21,5** | **87,7** | | **1,2** | |  | |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Суп картофельный с горохом и курицей | 200/6 | 7,1 | 7,2 | 15,8 | 156,1 | | 4,6 | |  | |  | |
| 260 | Азу | 200 | 13,6 | 33,7 | 19,3 | 436 | | 9,2 | |  | |  | |
| 402 | Компот из смеси сухофруктов с шиповником | 180 | 0,2 | 0,1 | 23,3,3 | 97,4 | | 20 | |  | |  | |
| 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** | **25,2** | **41,4** | **63** | **821,7** | | **33,8** | |  | |  | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| 467 | Булочка "Домашняя" | 90 | 5,94 | 11,16 | 50,7 | 324 | | 0 | |  | |  | |
| 435б | Молоко цельное 2,5% | 180 | 5,22 | 5,76 | 8,46 | 108 | | 2,52 | |  | |  | |
| к/к | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,1 | 10,3 | 47 | | 5 | |  | |  | |
|  | **Итого:** | **370** | **11,56** | **17,02** | **69,46** | **479** | | **7,52** | |  | |  | |
|  | **Всего:** |  | **47,5** | **73,38** | **212,53** | **1798,9** | | **43,55** | |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| 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. | | | | | | | | | | | | | |
| **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 рисовая молочная жидкая с маслом | 205 | 5,84 | 7,76 | 28,67 | 208 | 0,53 | |  | |  | |
| к/к | Батон нарезной | 90 | 6,8 | 2,6 | 46,3 | 235,8 | 0 | |  | |  | |
| 13 | Масло(порциями) | 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** | | | | | | | | | | | | |
| 436 | Напиток из свежих ягод | 200 | 0 | 0 | 43 | 175,4 | 1,2 | |  | |  | |
|  | **Итого:** | **200** | **0** | **0** | **43** | **175,4** | **1,2** | |  | |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Суп картофельный с горохом и курицей | 200/6 | 7,1 | 7,2 | 15,8 | 156,1 | 4,6 | |  | |  | |
| 260 | Азу | 220 | 14,8 | 36,9 | 21,3 | 479,5 | 10,2 | |  | |  | |
| 402 | Компот из смеси сухофруктов с шиповником | 180 | 0,2 | 0,1 | 23,3 | 97,4 | 20 | |  | |  | |
| 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** | **26,4** | **44,6** | **88,3** | **865,2** | **34,8** | |  | |  | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |
| 467 | Булочка "Домашняя" | 90 | 5,94 | 11,16 | 50,22 | 324 | 0 | |  | |  | |
| 435б | Молоко цельное 2,5% | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 | 2,8 | |  | |  | |
| к/к | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5 | |  | |  | |
|  | **Итого:** | **390** | **12,14** | **17,86** | **69,92** | **491** | **7,8** | |  | |  | |
|  | **Всего:** |  | **54,08** | **79,32** | **293,79** | **2117** | **44,83** | |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 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. | | | | | | | | | | | | |