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