|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 200/5 | 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:** | **295** | **12,3** | **17,4** | **88** | **559,2** | **0,5** |   |   |
| **Второй завтрак 10 ч** |
| 442 | Сок  | 200 | 1 | 0,2 | 20 | 86 | 2 |   |   |
|   | **Итого:** | **200** | **1** | **0,2** | **20** | **86** | **2** |   |   |
| **Обед** |
| 108 | Суп с томатом,рисом и яйцом | 200/6/5 | 5 | 8,6 | 15,7 | 162 | 4,4 |   |   |
| 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 |   |   |
| 401 | Компот из кураги | 180 | 0,7 | 0 | 16,4 | 69,1 | 0,2 |   |   |
| 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** | **38,76** | **43,66** | **111,07** | **993,88** | **5,5** |   |   |
| **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;** |   | **83,06** | **77,76** | **275,57** | **2083,98** | **18,6** |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| 194 | Каша Загадка  | 205 | 6,8 | 8,6 | 24,3 | 202,1 | 0,8 |   |   |
| 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** | **18,55** | **15,68** | **95,1** | **597,09** | **1,3** |   |   |
| **Второй завтрак 10 ч** |
| 440 | Напиток фруктово-ягодный | 200 | 0,2 | 0 | 20 | 81,7 | 0,5 |   |   |
|   | **Итого:** | **200** | **0,2** | **0** | **20** | **81,7** | **0,5** |   |   |
| **Обед** |
| 55 | Икра овощная | 60 | 1,2 | 2,8 | 6 | 53 | 1,2 |  |  |
| 92 | Суп картофельный с клецками  | 200/6 | 4,9 | 4,9 | 18,5 | 137,7 | 7,8 |  |  |
| 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 |   |   |
| 436 | Напиток плодовый | 180 | 0,2 | 0,2 | 23,3 | 96,9 | 22,2 |   |   |
| 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** | **26,6** | **24,8** | **104,5** | **746,4** | **42,1** |   |   |
| **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 |   |   |
| к/к | Печенье | 15 | 1,1 | 1,5 | 11,2 | 62,6 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **340** | **11,65** | **13,4** | **68,05** | **439,3** | **0** |   |   |
|   | **Всего:** |   | **57** | **53,88** | **287,65** | **1864,49** | **43,9** |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |  |  |
| 184 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 205 | 6,2 | 5,6 | 21,7 | 211,7 | 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 |   |   |  |  |
| 393 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 61,2 | 1 |   |   |  |  |
|   | **Итого:** | **500** | **13,2** | **12,3** | **83** | **546,1** | **1,5** |   |   |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** |  |  |
| к/к | Напиток витаминизированный Витошка | 50 | 0 | 0 | 4,75 | 20 | 5 |   |   |  |  |
|   | **Итого:** | **50** | **0** | **0** | **4,75** | **20** | **5** |   |   |  |  |
| **Обед** |  |  |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200/6/5 | 3,7 | 8,3 | 6,8 | 116,5 | 8,7 |   |   |  |  |
| 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 |   |   |  |  |
| 309 | Биточки рубленые из птицы | 90 | 18 | 18,4 | 10,9 | 280,2 | 0,9 |   |   |  |  |
| 437 | Напиток из свежих ягод | 180 | 0,5 | 0,2 | 24 | 107,4 | 34,9 |   |   |  |  |
| 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** | **30,9** | **37,7** | **91,75** | **825,3** | **73,75** |   |   |  |  |
| **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:** |   | **56,61** | **68,6** | **233,35** | **1831,4** | **92,05** |  |   |  |  |
| **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** |
| 188 | Каша Трехцветная | 200/5 | 6,1 | 6,9 | 28,2 | 199,7 | 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:** | **300** | **17,15** | **17,48** | **91,7** | **594,49** | **1** |   |   |
| **Второй завтрак 10 ч** |
| 436 | Напиток из свежих ягод | 200 | 0 | 0 | 21,6 | 88 | 1,2 |   |   |
|   | **Итого:** | **200** | **0** | **0** | **21,6** | **88** | **1,2** |  |   |
| **Обед** |
| 54 | Икра морковная | 60 | 0,9 | 1,5 | 3,8 | 56,8 | 2,1 |  |  |
| 84 | Суп куртофельный с рыбными фрикадельками | 200/20 | 7,1 | 3,9 | 14,7 | 123,1 | 7,6 |   |   |
| 267 | Биточек Дальневосточный | 90 | 15,8 | 10,5 | 9,4 | 194,4 | 0,5 |   |   |
| 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** | **21,81** | **113,46** | **808,72** | **10,56** |   |   |
| **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:** |  | **66,9** | **55,97** | **291,04** | **1970,51** | **13,72** |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 200/5 | 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:** | **295** | **15,54** | **16,86** | **92,57** | **585,4** | **1,03** |  |   |
| **Второй завтрак 10 ч** |
| 442 | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 4 |  |   |
|   | **Итого:** | **200** | **1** | **0,2** | **20,2** | **86** | **4** |  |   |
| **Обед** |
| 63 | Борщ с фасолью | 200/6/5 | 5,4 | 7,1 | 13,1 | 140 | 4,7 |   |   |
| 258 | Жаркое по домашнему (свинина) | 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** | **24,7** | **44,5** | **85,6** | **849,1** | **34,9** |  |   |
| **Уплотненный полдник** |
| 468 | Булочка домашняя с повидлом | 90 | 6,8 | 11,8 | 60,1 | 373,1 | 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** | **13** | **18,5** | **79,8** | **540,1** | **7,8** |   |   |
|   | **Всего:** |   | **54,24** | **80,06** | **278,17** | **2060,6** | **47,73** |  |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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:** 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** |
| 188 | Каша из смеси круп с маслом | 200/5 | 7,5 | 8,48 | 27,7 | 220,5 | 1,67 |   |   |
| 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 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 | 1 |   |   |
|   | **Итого:** | **295** | **18,35** | **15,06** | **98,8** | **608,39** | **2,67** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** |
| 437 | Напиток из свежих ягод | 200 | 0 | 0 | 21,6 | 87,6 | 1,2 |   |   |
|   | **Итого:** | **200** | **0** | **0** | **21,6** | **87,6** | **1,2** |  |  |
| **Обед** |
| 56 | Икра свекольная | 60 | 1,1 | 2,9 | 8 | 63,2 | 3,2 |   |   |
| 95 | Суп овощной | 200/6/5 | 3,7 | 7,1 | 7,7 | 115 | 6,3 |   |   |
| 294 | Запеканка из печени с рисом | 90 | 19 | 8,9 | 9,7 | 214 | 12,8 |   |   |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 6,86 | 8,18 | 35,95 | 245 | 0 |   |   |
| 5 | Соус молочный с овощами | 30 | 0,7 | 2,7 | 3,1 | 20 | 0,1 |   |   |
| 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:** | **550** | **35,86** | **30,28** | **115,65** | **886,8** | **42,4** |  |  |
| **Уплотненный полдник** |
| 215 | Омлет натуральный с маслом | 103 | 10,4 | 16,5 | 2,4 | 199,6 | 0,1 |   |   |
| 10 | **Салат из горошка зеленого 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 |   |   |
| 436 | Напиток Плодовый | 180 | 0,1 | 0,1 | 22,3 | 91,1 | 11,3 |   |   |
| к/к | Печенье | 15 | 1,1 | 1,5 | 11,2 | 62,6 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **328** | **13,35** | **18,65** | **44,74** | **400,8** | **11,7** |  |  |
|  | **Всего:** |  | **67,56** | **63,99** | **280,79** | **1 983,59** | **57,97** |  |  |
| **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** |
| 184 | Каша пшенная молочная жидкая | 200/5 | 5,8 | 7 | 30,3 | 156,2 | 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 |   |   |
| 393 | Чай с лимоном | 206 | 0,2 | 0 | 15 | 61,2 | 1 |   |   |
|   | **Итого:** | **301** | **2** | **13,7** | **91,6** | **490,6** | **1,5** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** |
| к/к | Напиток Витошка | 50 | 0 | 0 | 4,75 | 20 | 5 |   |   |
|   | **Итого:** | **50** | **0** | **0** | **4,75** | **20** | **5** |  |  |
| **Обед** |
| 90 | Рассольник Домашний | 200/6/5 | 4,44,3 | 7,3 | 15,6 | 145,9 | 5,8 |   |   |
| 307 | Биточек Мозайка | 90 | 18,5 | 18,5 | 11,4 | 289,3 | 1 |   |   |
| 321 | Пюре картофельное 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 из свежих ягод | 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:** | **700** | **27,3** | **36,6** | **99,35** | **847,1** | **37,15** |  |  |
| **Уплотненный полдник** |
| 181 | Каша гречневая с овощами | 150 | 7,5 | 5,4 | 34,2 | 214,7 | 1,05 |   |   |
| 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 |   |   |
| к/к | Фрукты свежие  | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |   |   |
|   | **Итого:** | **445** | **10,65** | **6,018** | **71,15** | **380,2** | **11,068** |  |  |
|  | **Всего:** |  | **39,95** | **56,318** | **266,85** | **1737,9** | **54,718** |  |  |
| **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 молочная геркулесовая с маслом | 200/5 | 7,24 | 9,24 | 38 | 263 | 1,74 |   |   |
| 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 |   |   |
| 394 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 103,5 | 0,5 |   |   |
|   | **Итого:** | **300** | **18,29** | **19,82** | **101,5** | **657,79** | **2,24** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** |
| 442 | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20 | 86 | 2 |   |   |
|   | **Итого:** | **200** | **1** | **0,2** | **20** | **86** | **2** |  |  |
| **Обед** |
| к/к | Икра кабачковая консервированная | 60 | 1,2 | 5,2 | 4,4 | 69,2 | 1,6 |   |   |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 200 | 7,2 | 3,1 | 13,1 | 110 | 4,9 |   |   |
| 239 | Котлета "Дружба" | 90 | 12,8 | 11,4 | 7,4 | 182,9 | 0,6 |   |   |
| 204 | Макаронные изделия отварные | 150 | 7,5 | 4,9 | 47,9 | 265,8 | 0 |   |   |
| 355 | Соус сметанный с томатом | 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** | **33,6** | **26,2** | **123,5** | **869,2** | **7,9** |  |  |
| **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:** |  | **73,04** | **60,32** | **283,45** | **1983,29** | **12,36** |   |   |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя :3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 200/5 | 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:** | **295** | **12,3** | **17,4** | **88** | **559,2** | **0,5** |   |   |
| **Второй завтрак 10 ч** |
| 442 | Сок  | 200 | 1 | 0,2 | 20 | 86 | 2 |   |   |
|   | **Итого:** | **200** | **1** | **0,2** | **20** | **86** | **2** |   |   |
| **Обед** |
| 104 | Суп томатный с фасолью | 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 | 0,2 | 0 | 19,2 | 78,3 | 0,2 |   |   |
| 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** | **37,56** | **42,76** | **108,97** | **970,78** | **11,3** |   |   |
| **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;** |   | **81,86** | **76,86** | **273,47** | **2060,88** | **24,4** |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя: 3**  |  |  |  |  |  |  |
| **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"  | 200/5 | 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:** | **295** | **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** |
| 55 | Икра овощная | 60 | 1,2 | 2,8 | 6 | 53 | 3 |  |  |
| 99 | Суп картофельный с горохом | 200/6 | 6,6 | 6,4 | 16 | 149 | 4,7 |  |  |
| 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 |   |   |
| 374 | Компот плодовый | 180 | 0,2 | 0 | 19,2 | 78,3 | 0,2 |   |   |
| 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** | **28,3** | **26,1** | **97,9** | **739,1** | **18,8** |   |   |
| **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 |   |   |
| к/к | Печенье | 15 | 1,1 | 1,5 | 11,2 | 62,6 | 0 |   |   |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 10,9 | 43,8 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **340** | **11,65** | **13,4** | **68,05** | **439,3** | **0** |   |   |
|   | **Всего:** |   | **56,9** | **53,28** | **287,65** | **1860,39** | **20,8** |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя: 3**  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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"** | **200/5** | **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:** | **295** | **13,4** | **16,4** | **95,7** | **575,4** | **1,26** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** |
| **к/к**  | **Напиток витаминизированый Витошка** | **50** | **0** | **0** | **4,75** | **20** | **5** |  |  |
|  | **Итого:** | **50** | **0** | **0** | **4,75** | **20** | **5** |  |  |
| **Обед** |
| **76** | **Рассольник Ленинградский** | **200/6/5** | **4,4** | **7,3** | **14** | **140,2** | **3,8** |  |  |
| **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** | **29,26** | **35,9** | **80,27** | **773,72** | **34,12** |  |  |
| **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:** |  | **55,17** | **70,9** | **234,57** | **1809,12** | **52,18** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя: 3**  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 200/5 | 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:** | **300** | **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** |
| 54 | Икра морковная | 60 | 0,9 | 2,9 | 6,4 | 56,8 | 2,1 |  |  |
| 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 |  |  |
| 352 | Компот Витаминка | 180 | 0,4 | 0,1 | 17,7 | 77 | 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:** | **770** | **37,72** | **28,31** | **114,98** | **879,54** | **35,15** |   |   |
| **Уплотненный полдник** |
| 241 | Пудинг из творога с курагой | 100 | 12,8 | 9,3 | 15,1 | 199,1 | 0,3 |  |  |
| 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 | 200 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,8 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **340** | **15,13** | **10,68** | **43,78** | **335,4** | **0,46** |   |   |
|   | **Всего:** |  | **69,6** | **56,07** | **275,06** | **1903,23** | **37,81** |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя:3**   |  |  |  |  |  |  |
| **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** | 200/5 | 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:** | **295** | **15,54** | **16,86** | **92,57** | **585,4** | **1,03** |  |   |
| **Второй завтрак 10 ч** |
| 442 | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 4 |  |   |
|   | **Итого:** | **200** | **1** | **0,2** | **20,2** | **86** | **4** |  |   |
| **Обед** |
| 76 | Борщ из свежей капустой с картофелем | 200/6/5 | 3,8 | 7,1 | 9,7 | 119,6 | 6,4 |   |   |
| 260 | Азу  | 220 | 14,8 | 36,9 | 21,3 | 479,5 | 10,2 |   |   |
| 437 | Напиток из свежих ягод | 180 | 0,5 | 0,2 | 24 | 107,4 | 34,9 |   |   |
| 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** | **23,4** | **44,6** | **82,9** | **838,7** | **51,5** |  |   |
| **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:** |   | **52,08** | **79,52** | **265,59** | **2001,1** | **64,33** |  |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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. |









