|  |
| --- |
| **1 день** |
| ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ 3-7 ЛЕТ |
|   |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-** | **№** | **Сборник** |
| **порции** | **ческая** | **рецеп-** | **рецептур** |
|   | **ценность,** | **туры** |   |
|   | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** | **ккал** |   |   |
|   | **ы, г** |   |   |   |
| **Завтрак** |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 170 | 8,40 | 5,30 | 7,00 | 109,50 | 307 | 2013 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 1,87 | 6,54 | 8,76 | 101,33 | 100 | 2013 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,40 | 3,30 | 25,00 | 143,30 | 382 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **405** | **13,67** | **15,14** | **40,76** | **354,13** |  |   |
| **II Завтрак** |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 200 | 1,45 | 1,60 | 14,40 | 77,60 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **1,45** | **1,60** | **14,40** | **77,60** |  |   |
| **Обед** |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 50 | 0,38 | 1,50 | 12,40 | 64,50 | 57 | 2016 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ | 180 | 4,18 | 1,89 | 17,12 | 116,67 | 149 | 2013 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 9,30 | 9,70 | 5,60 | 147,00 | 373 | 2013 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 120 | 3,90 | 5,50 | 24,60 | 166,50 | 248 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,30 | 0,40 | 29,50 | 138,30 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,30 | 0,50 | 6,80 | 36,20 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,50 | 0,00 | 25,94 | 105,84 | 394 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **705** | **23,86** | **19,49** | **121,96** | **775,01** |  |   |
| **Полдник** |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 50 | 3,78 | 2,89 | 22,20 | 129,90 | 429 | 2011 |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 2,5% | 180 | 3,72 | 4,50 | 20,40 | 137,04 | 386 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **230** | **7,50** | **7,39** | **42,60** | **266,94** |  |   |
| **Ужин** |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 70 | 3,86 | 2,46 | 6,80 | 64,70 | 406 | 2013 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 3,40 | 4,30 | 34,20 | 189,10 | 297 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,39 | 1,20 | 18,00 | 96,16 | 115 | 2013 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,20 | 0,00 | 8,10 | 34,00 | 412 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **460** | **10,85** | **7,96** | **67,10** | **383,96** |  |   |
| **Всего за день:** | **57,33** | **51,58** | **286,82** | **1857,64** |  |   |
|  |  | 57,33 |  |  |  |  |  |
| 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **2 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-** | **№** | **Сборник** |
| **порции** | **ческая** | **рецеп-** | **рецептур** |
|   | **ценность,** | **туры** |   |
|   | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** | **ккал** |   |   |
|   | **ы, г** |   |   |   |
| **Завтрак** |
| КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" | 200 | 7,10 | 5,05 | 34,10 | 210,27 | 272 | 2013 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 1,87 | 6,54 | 8,76 | 101,33 | 100 | 2013 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,20 | 0,00 | 8,10 | 34,00 | 412 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **9,17** | **11,59** | **50,96** | **345,60** |  |   |
| **II Завтрак** |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,67 | 0,27 | 21,50 | 90,80 | 538 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **0,67** | **0,27** | **21,50** | **90,80** |  |   |
| **Обед** |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ | 60 | 0,59 | 0,07 | 1,83 | 10,27 | 112 | 2013 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 180 | 1,50 | 4,90 | 9,70 | 88,90 | 96 | 2011 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 70 | 4,70 | 5,50 | 12,40 | 117,40 | 245 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 150 | 2,86 | 9,25 | 12,40 | 144,16 | 335 | 2008 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 30 | 0,70 | 5,80 | 3,30 | 68,20 | 451 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,30 | 0,40 | 29,50 | 138,30 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,30 | 0,50 | 6,80 | 36,20 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 200 | 0,40 | 0,10 | 23,20 | 95,50 | 526 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **765** | **16,35** | **26,52** | **99,13** | **698,93** |  |   |
| **Полдник** |
| ЗАПЕКАНКА МАННАЯ СО СВЕЖИМИ ПЛОДАМИ | 200 | 5,00 | 4,80 | 30,00 | 183,20 | 286 | 2013 |
| МОЛОКО 3,2% | 200 | 4,27 | 4,67 | 9,62 | 97,60 | 385 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **4,27** | **4,67** | **9,62** | **280,80** |  |   |
| **Ужин** |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1,40 | 3,20 | 11,10 | 78,30 | 386 | 2016 |
| КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МЯСОМ | 220 | 9,66 | 8,19 | 12,72 | 174,00 | 371 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,39 | 1,20 | 18,00 | 96,16 | 115 | 2013 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,20 | 0,00 | 8,10 | 34,00 | 412 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **14,65** | **12,59** | **49,92** | **382,46** |  |   |
| **Всего за день:** | **45,11** | **55,64** | **231,13** | **1798,59** |  |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **3 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-** | **№** | **Сборник** |
| **порции** | **ческая** | **рецеп-** | **рецептур** |
|   | **ценность,** | **туры** |   |
|   | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** | **ккал** |   |   |
|   | **ы, г** |   |   |   |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 9,10 | 12,10 | 26,60 | 251,77 | 273 | 2013 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 1,87 | 6,54 | 8,76 | 101,33 | 100 | 2013 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,40 | 3,30 | 25,00 | 143,3 | 382 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **14,37** | **21,94** | **60,36** | **496,40** |  |   |
| **II Завтрак** |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 200 | 1,45 | 1,60 | 14,40 | 77,6 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **1,45** | **1,60** | **14,40** | **77,60** |  |   |
| **Обед** |
| САЛАТ ОВОЩНАЯ МОЗАИКА | 60 | 0,91 | 6,08 | 4,71 | 78 | 72 | 2013 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 1,70 | 3,10 | 8,90 | 70,3 | 119 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 11,50 | 13,27 | 24,84 | 264,8 | 321 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,30 | 0,40 | 29,50 | 138,3 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,30 | 0,50 | 6,80 | 36,2 | 115 | 2013 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО | 200 | 0,00 | 0,00 | 33,93 | 131 | 516 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **665** | **19,71** | **23,35** | **108,68** | **718,60** |  |   |
| **Полдник** |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ | 60 | 2,36 | 4,90 | 18,30 | 126,70 | 562 | 2013 |
| РЯЖЕНКА 2,5% | 180 | 3,48 | 4,50 | 8,52 | 88,56 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **240** | **5,84** | **9,40** | **26,82** | **215,26** |  |   |
| **Ужин** |
| ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ИЛИ КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННЫЕ  | 50 | 2,50 | 0,08 | 4,17 | 27,5 | 181 | 2013 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 70 | 8,30 | 8,37 | 3,16 | 121,20 | 87 | 2012 |
| ЯЙЦО ОТВАРНОЕ | 40 | 2,55 | 2,30 | 0,15 | 31,50 | 306 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 5,10 | 1,80 | 27,00 | 144,6 | 115 | 2013 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 48 | 501 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **18,45** | **12,55** | **46,46** | **372,80** |  |   |
| **Всего за день:** | **59,82** | **68,84** | **256,72** | **1880,66** |  |   |
|  |  |  |  |  | 1880,66 |  |  |
| 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **4 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-** | **№** | **Сборник** |
| **порции** | **ческая** | **рецеп-** | **рецептур** |
|   | **ценность,** | **туры** |   |
|   | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** | **ккал** |   |   |
|   | **ы, г** |   |   |   |
| **Завтрак** |
| КАША "ДРУЖБА" | 200 | 5,25 | 4,66 | 18,62 | 137,39 | 266 | 2013 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 1,87 | 6,54 | 8,76 | 101,33 | 100 | 2013 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,20 | 0,00 | 8,10 | 34,0, | 412 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **7,32** | **11,20** | **35,48** | **238,72** |  |   |
| **II Завтрак** |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 190 | 0,40 | 0,00 | 15,00 | 61,60 | ТТК | 3 |
| **Итого за прием пищи:** | **190** | **0,40** | **0,00** | **15,00** | **61,60** |  |   |
| **Обед** |
| СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ | 50 | 3,50 | 2,90 | 2,10 | 48,40 | 60 | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ | 214 | 4,42 | 4,85 | 7,45 | 101,67 | 133 | 2013 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 180 | 11,17 | 10,21 | 15,21 | 202,50 | 374 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,20 | 0,20 | 14,80 | 69,20 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,30 | 0,50 | 6,80 | 36,20 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ | 180 | 0,63 | 0,00 | 24,86 | 101,00 | 531 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **669** | **23,22** | **18,66** | **71,22** | **558,97** |  |   |
| **Полдник** |
| ПЕЧЕНЬЕ | 60 | 2,40 | 5,90 | 31,50 | 188,25 | 609 | 2013 |
| ЙОГУРТ 2,5% | 180 | 3,84 | 4,50 | 9,50 | 93,84 | 536 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **240** | **6,24** | **10,40** | **41,00** | **282,09** |  |   |
| **Ужин** |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1,40 | 3,20 | 11,10 | 78,30 | 386 | 2016 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 196 | 21,12 | 21,68 | 33,01 | 373,36 | 319 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,55 | 0,90 | 13,50 | 72,30 | 115 | 2013 |
| МОЛОКО 3,2% | 180 | 3,80 | 4,19 | 8,63 | 87,6 | 385 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **506** | **28,87** | **29,97** | **66,24** | **611,56** |  |   |
| **Всего за день:** | **66,05** | **70,23** | **228,94** | **1752,94** |  |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **5 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-** | **№** | **Сборник** |
| **порции** | **ческая** | **рецеп-** | **рецептур** |
|   | **ценность,** | **туры** |   |
|   | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** | **ккал** |   |   |
|   | **ы, г** |   |   |   |
| **Завтрак** |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ | 200 | 6,19 | 7,30 | 23,81 | 185,00 | 170 | 2013 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 40 | 1,94 | 3,55 | 9,17 | 76,4 | 97 | 2013 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 432 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **11,33** | **13,55** | **48,88** | **340,40** |  |   |
| **II Завтрак** |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 200 | 1,45 | 1,60 | 14,40 | 77,60 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **1,45** | **1,60** | **14,40** | **77,60** |  |   |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 50 | 0,50 | 3,10 | 3,80 | 45,10 | 53 | 2011 |
| СУП РИСОВЫЙ С ТОМАТАМИ ХАРЧО | 180 | 2,00 | 6,00 | 17,20 | 130,80 | ТТК | 4 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 70 | 5,90 | 10,40 | 2,34 | 126,70 | 410 | 2013 |
| ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА | 150 | 7,30 | 4,90 | 26,11 | 177,50 | 200 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,15 | 0,17 | 14,79 | 69,32 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,30 | 0,50 | 6,80 | 36,20 | 115 | 2013 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД | 200 | 0,40 | 0,10 | 25,30 | 104,00 | 396 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **695** | **19,55** | **25,17** | **96,34** | **689,62** |  |   |
| **Полдник** |
| ВАФЛИ | 50 | 0,90 | 2,70 | 21,20 | 112,70 | ТТК | 1 |
| РЯЖЕНКА 2,5% | 180 | 3,48 | 4,50 | 8,52 | 88,56 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **230** | **4,38** | **7,20** | **29,72** | **201,26** |  |   |
| **Ужин** |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1,40 | 3,20 | 11,10 | 78,30 | 386 | 2016 |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 9,26 | 10,92 | 27,93 | 247,00 | 229 | 2011 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 20 | 0,40 | 1,00 | 2,70 | 21,40 | 327 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,55 | 0,90 | 13,50 | 72,30 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 200 | 0,40 | 0,10 | 23,10 | 95,30 | 526 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **14,01** | **16,12** | **78,33** | **514,30** |  |   |
| **Всего за день:** | **50,72** | **63,64** | **267,67** | **1823,18** |  |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **6 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-** | **№** | **Сборник** |
| **порции** | **ческая** | **рецеп-** | **рецептур** |
|   | **ценность,** | **туры** |   |
|   | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** | **ккал** |   |   |
|   | **ы, г** |   |   |   |
| **Завтрак** |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6,18 | 3,00 | 25,30 | 152,80 | 268 | 2013 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 1,87 | 6,54 | 8,76 | 101,33 | 100 | 2013 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,20 | 0,00 | 8,10 | 34,00 | 412 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **8,25** | **9,54** | **42,16** | **288,13** |  |   |
| **II Завтрак** |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 190 | 0,40 | 0,00 | 15,00 | 61,60 | ТТК | 3 |
| **Итого за прием пищи:** | **190** | **0,40** | **0,00** | **15,00** | **61,60** |  |   |
| **Обед** |
| КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 3,30 | 8,26 | 12,30 | 136,66 | 133 | 2011 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 1,30 | 3,60 | 4,60 | 56,00 | 67 | 2012 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 4,90 | 9,80 | 5,74 | 131,10 | 294 | 2016 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 150 | 6,70 | 11,90 | 8,33 | 167,40 | 204 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,30 | 0,40 | 29,50 | 138,30 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,30 | 0,50 | 6,80 | 36,20 | 115 | 2013 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО | 200 | 0,00 | 0,00 | 33,93 | 131 | 516 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **745** | **21,80** | **34,46** | **101,20** | **796,66** |  |   |
| **Полдник** |
| СУШКА НА СМЕТАНЕ | 50 | 4,10 | 3,90 | 15,10 | 111,90 | 583 | 2013 |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 2,5% | 180 | 3,70 | 4,50 | 20,40 | 137,00 | 386 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **230** | **7,80** | **8,40** | **35,50** | **248,90** |  |   |
| **Ужин** |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1,40 | 3,20 | 11,10 | 78,30 | 386 | 2016 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 170 | 8,40 | 5,30 | 7,00 | 109,50 | 307 | 2013 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 50 | 0,38 | 1,50 | 12,40 | 64,50 | 57 | 2016 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,55 | 0,90 | 13,50 | 72,30 | 115 | 2013 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,20 | 0,00 | 8,10 | 34,00 | 412 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **12,93** | **10,90** | **52,10** | **358,60** |  |   |
|  | **51,18** | **63,30** | **245,96** | **1753,89** |  |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **7 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-** | **№** | **Сборник** |
| **порции** | **ческая** | **рецеп-** | **рецептур** |
|   | **ценность,** | **туры** |   |
|   | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** | **ккал** |   |   |
|   | **ы, г** |   |   |   |
| **Завтрак** |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 10,85 | 5,05 | 34,31 | 226,10 | 274 | 2013 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 40 | 1,94 | 3,55 | 9,17 | 76,4 | 97 | 2013 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 432 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **15,99** | **11,30** | **59,38** | **381,50** |  |   |
| **II Завтрак** |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 200 | 1,45 | 1,60 | 14,40 | 77,60 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **1,45** | **1,60** | **14,40** | **77,60** |  |   |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ И СЫРОМ | 60 | 1,93 | 3,89 | 5,37 | 65,33 | 58 | 2013 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180 | 3,90 | 2,10 | 10,60 | 76,90 | 89 | 2013 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 70 | 4,70 | 5,50 | 12,40 | 117,40 | 245 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 120 | 6,80 | 6,30 | 5,90 | 206,20 | 243 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,30 | 0,40 | 29,50 | 138,30 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,30 | 0,50 | 6,80 | 36,20 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 200 | 0,40 | 0,10 | 23,20 | 95,50 | 526 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **705** | **23,33** | **18,79** | **93,77** | **735,83** |  |   |
| **Полдник** |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С МЯСОМ | 60 | 4,30 | 5,16 | 22,12 | 152,10 | 562 | 2013 |
| ЙОГУРТ 2,5% | 200 | 4,27 | 5,00 | 10,50 | 104,00 | 536 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **260** | **8,57** | **10,16** | **32,62** | **256,10** |  |   |
| **Ужин** |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1,40 | 3,20 | 11,10 | 78,30 | 386 | 2016 |
| ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ | 200 | 4,26 | 5,05 | 24,10 | 158,80 | 224 | 2011 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 30 | 0,80 | 1,50 | 8,00 | 48,70 | 490 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,55 | 0,90 | 13,50 | 72,30 | 115 | 2013 |
| МОЛОКО 3,2% | 180 | 3,80 | 4,19 | 8,63 | 87,6 | 385 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **12,81** | **14,84** | **65,33** | **445,70** |  |   |
| **Всего за день:** | **62,15** | **56,69** | **265,50** | **1896,73** |  |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **8 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-** | **№** | **Сборник** |
| **порции** | **ческая** | **рецеп-** | **рецептур** |
|   | **ценность,** | **туры** |   |
|   | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** | **ккал** |   |   |
|   | **ы, г** |   |   |   |
| **Завтрак** |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ | 170 | 6,13 | 6,60 | 20,22 | 164,05 | 170 | 2013 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 1,87 | 6,54 | 8,76 | 101,33 | 100 | 2013 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,40 | 3,30 | 25,00 | 143,30 | 382 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **405** | **11,40** | **16,44** | **53,98** | **408,68** |  |   |
| **II Завтрак** |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,67 | 0,27 | 21,50 | 90,80 | 538 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **0,67** | **0,27** | **21,50** | **90,80** |  |   |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 50 | 0,50 | 2,49 | 0,40 | 25,90 | 21 | 2007 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, С МЯСОМ ПТИЦЫ | 200 | 6,75 | 4,67 | 12,62 | 135,00 | 151 | 2013 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 9,89 | 15,00 | 21,20 | 259,40 | 289 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,30 | 0,40 | 29,50 | 138,30 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,30 | 0,50 | 6,80 | 36,20 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,50 | 0,00 | 25,94 | 105,84 | 394 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **675** | **23,24** | **23,06** | **96,46** | **700,64** |  |   |
| **Полдник** |
| ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ | 50 | 4,60 | 5,50 | 32,80 | 199,10 | 414 | 2011 |
| МОЛОКО 3,2% | 200 | 4,27 | 4,67 | 9,62 | 97,60 | 385 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **8,87** | **10,17** | **42,42** | **296,70** |  |   |
| **Ужин** |
| ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ИЛИ КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННЫЕ  | 50 | 2,50 | 0,08 | 4,17 | 27,5 | 181 | 2013 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР | 70 | 8,10 | 5,40 | 4,60 | 99,40 | 297 | 2011 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ | 30 | 0,60 | 1,50 | 2,00 | 23,90 | 446 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,55 | 0,90 | 13,50 | 72,30 | 115 | 2013 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 48 | 501 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **380** | **13,75** | **7,88** | **36,25** | **271,10** |  |   |
| **Всего за день:** | **57,93** | **57,82** | **250,61** | **1767,92** |  |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **9 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-** | **№** | **Сборник** |
| **порции** | **ческая** | **рецеп-** | **рецептур** |
|   | **ценность,** | **туры** |   |
|   | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** | **ккал** |   |   |
|   | **ы, г** |   |   |   |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 7,38 | 5,90 | 33,12 | 215,30 | 270 | 2013 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 40 | 1,94 | 3,55 | 9,17 | 76,4 | 97 | 2013 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,60 | 1,60 | 10,40 | 61,50 | 378 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **10,92** | **11,05** | **52,69** | **353,20** |  |   |
| **II Завтрак** |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ | 200 | 1,45 | 1,60 | 14,40 | 77,60 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **1,45** | **1,60** | **14,40** | **77,60** |  |   |
| **Обед** |
| СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ | 50 | 3,50 | 2,90 | 2,10 | 48,40 | 60 | 2008 |
| СВЕКОЛЬНИК | 180 | 2,40 | 4,20 | 13,90 | 103,10 | 136 | 2013 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 150 | 13,00 | 17,25 | 25,48 | 309,11 | 308 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,30 | 0,40 | 29,50 | 138,30 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,30 | 0,50 | 6,80 | 36,20 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ | 180 | 0,63 | 0,00 | 24,86 | 101,00 | 531 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **635** | **21,63** | **22,35** | **100,54** | **687,71** |  |   |
| **Полдник** |
| ПЕЧЕНЬЕ | 60 | 2,40 | 5,90 | 31,50 | 188,25 | 609 | 2013 |
| ЙОГУРТ 2,5% | 200 | 4,27 | 5,00 | 10,50 | 104,00 | 536 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **260** | **6,67** | **10,90** | **42,00** | **292,25** |  |   |
| **Ужин** |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 110 | 10,00 | 12,30 | 2,60 | 161,10 | 348 | 2013 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 1,50 | 3,26 | 14,96 | 95,20 | 428 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,55 | 0,90 | 13,50 | 72,30 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 200 | 0,40 | 0,10 | 23,20 | 95,40 | 526 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **490** | **14,45** | **16,56** | **54,26** | **424,00** |  |   |
| **Всего за день:** | **55,12** | **62,46** | **263,89** | **1834,76** |  |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **10 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-** | **№** | **Сборник** |
| **порции** | **ческая** | **рецеп-** | **рецептур** |
|   | **ценность,** | **туры** |   |
|   | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** | **ккал** |   |   |
|   | **ы, г** |   |   |   |
| **Завтрак** |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 9,40 | 5,80 | 30,60 | 211,80 | 112 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 1,87 | 6,54 | 8,76 | 101,33 | 100 | 2013 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,20 | 0,00 | 8,10 | 34,00 | 412 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **11,47** | **12,34** | **47,46** | **347,13** |  |   |
| **II Завтрак** |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 190 | 0,40 | 0,00 | 15,00 | 61,60 | ТТК | 3 |
| **Итого за прием пищи:** | **190** | **0,40** | **0,00** | **15,00** | **61,60** |  |   |
| **Обед** |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 150 | 2,57 | 15,20 | 12,20 | 195 | 82 | 2013 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 180 | 3,80 | 2,20 | 11,60 | 81,40 | 87 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 70 | 3,86 | 2,46 | 6,80 | 64,70 | 406 | 2013 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 150 | 2,86 | 9,25 | 12,40 | 144,16 | 335 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,30 | 0,40 | 29,50 | 138,30 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,30 | 0,50 | 6,80 | 36,20 | 115 | 2013 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД | 200 | 0,40 | 0,10 | 25,30 | 104,00 | 396 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **825** | **19,09** | **30,11** | **104,60** | **763,76** |  |   |
| **Полдник** |
| ЗЕФИР | 30 | 0,20 | 0,00 | 35,90 | 91,80 | ТТК | 2 |
| РЯЖЕНКА 2,5% | 200 | 3,86 | 5,00 | 9,50 | 98,30 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **230** | **4,06** | **5,00** | **45,40** | **190,10** |  |   |
| **Ужин** |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1,40 | 3,20 | 11,10 | 78,30 | 386 | 2016 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 12,72 | 12,28 | 15,31 | 222,67 | 395 | 2013 |
| МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ | 152 | 2,11 | 4,94 | 11,37 | 100,00 | 195 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,55 | 0,90 | 13,50 | 72,30 | 115 | 2013 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,20 | 0,00 | 8,10 | 34,00 | 412 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **562** | **18,98** | **21,32** | **59,38** | **507,27** |  |   |
| **Всего за день:** | **54,00** | **68,77** | **271,84** | **1869,86** |  |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
|   |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **Пищевые вещества** | **Энергети-** |   |  |  |
| **ческая** |
| **ценность,** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы,** | **ккал** |   |  |  |
| **г** |   |
| Итого за весь период | 545,96 | 613,30 | 2609,83 | 18096,25 |  |  |  |
| Среднее значение за период | 54,596 | 61,33 | 260,983 | 1809,625 |  |  |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в | 12.0 | 30.2 | 57.8 |   |  |  |  |
| меню за период в % от калорийности |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | **II Завтрак** | **Обед** | **Полдник** | **Ужин** |   |
|  |
| 3-7 лет | 430,5 | 197 | 708,4 | 237 | 501,8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |