

День: Понедельник

Неделя: Первая

Возрастная категория: 1.5 – 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Прием пищи  (время) | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |  |  |
| 1.5-3г | 3 -7л | Б | Ж | У | 1.5 -3 г | 3 – 7л | В1 | В2 | С | Са | Fe |  |  |
| №189 | Завтрак 8.15 –8.30 | Каша манная молочная | 150 | 200 | 3.04 | 4.96 | 16 | 246.18 | 375.28 | 0.03 | 0.1 | 0.45 | 95 | 0.26 |  |  |
|  |  | Бутерброд с маслом | 40 | 60 | 11.63 | 24.74 | 26.76 | 121.79 | 172.63 | 0.23 | 0.18 | 0.53 | 409.38 | 1.75 |  |  |
| № 432 |  | Кофейный напиток | 150 | 180 | 1.5 | 1.3 | 22.4 | 107 | 149 | 0.02 | 0.07 | 0.54 | 110.5 | 0.27 |  |  |
|  |  | **Итого: 25%** |  |  | **16.17** | **31** | **65.16** | **474.97** | **696.91** | **0.28** | **0.35** | **1.52** | **614.88** | **2.28** |  |  |
|  | Второй завтрак 10.00 | Яблоко | 95 | 100 | 0.3 | 0.3 | 8.3 | 38 | 45 | 0 | 0 | 8.5 | 13.6 | 1.9 |
|  |  | **Итого: 5%** |  |  | **0.3** | **0.3** | **8.3** | **38** | **45** | **0** | **0** | **8.5** | **13.6** | **1.9** |
| № 18 | Обед  11.10- 12.20 | Суп куриный с клецками | 180 | 200 | 2.55 | 0.86 | 8.45 | 72.55 | 245.10 | 0.06 | 0.06 | 2.12 | 17.6 | 0.52 |  |  |
| № 184 |  | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 150 | 5.7 | 4.82 | 27.45 | 248.87 | 324.61 | 0.14 | 0.07 | 0 | 9.49 | 0.03 |  |  |
| № 259 |  | Гуляш из говядины | 60 | 75 | 16.49 | 16.7 | 3.26 | 155.85 | 228.9 | 0.04 | 0.08 | 1.05 | 14.7 | 2.1 |
|  |  | Салат из помидор и огурцов | 40 | 60 | 0.58 | 2.0 | 13.7 | 30.8 | 31.832 | 0.01 | 0.02 | 0.4 | 20.57 | 0.34 |
| № 411 |  | Кисель | 150 | 180 | 0.1 | 0.1 | 27.9 | 113 | 131 | 0.01 | 0.02 | 0.01 | 5 | 0.4 |
| № 471 |  | Хлеб ржаной | 30 | 50 | 6 | 1 | 44.33 | 31.45 | 52.42 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  | **Итого: 45%** |  |  | **31.42** | **25.48** | **125.09** | **652.52** | **1013.9** | **0.26** | **0.25** | **3.58** | **67.36** | **3.39** |
| № 287 | Полдник  15.30 | Омлет с сосисками | 120 | 130 | 13.5 | 24.5 | 2.3 | 285.1 | 313.61 | 0.1 | 0.05 | 0.01 | 85.6 | 2.3 |
| № 430 |  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 6.1 | 5.3 | 10.1 | 98.35 | 117.83 | 0.08 | 0.1 | 3 | 252 | 2 |
|  |  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 6.14 | 2.14 | 41.86 | 34.42 | 67.7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  | **Итого: 25 %** |  |  | **25.74** | **31.94** | **54.26** | **417.87** | **499.14** | **0.18** | **0.15** | **3.01** | **337.6** | **4.3** |  |  |
|  |  | **Итого за день** |  |  | **73.63** | **88.72** | **252.81** | **1583.36** | **2254.95** | **0.72** | **0.75** | **16.6** | **1033.4** | **11.87** |

День: Вторник

Неделя: Первая

Возрастная категория: 1.5 – 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Прием пищи  ( время) | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества ( г ) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
| 1.5-3л | 3-7л | Б | Ж | У | 1.5 – 3 г | 3 – 7 лет | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| № 112 | Завтрак 8.15-8.30 | Суп молочный вермишелевый | 150 | 200 | 5.7 | 4.9 | 21.7 | 140.28 | 233.8 | 0.08 | 0 | 1 | 149 | 1.5 |
|  |  | Бутерброд с повидлом | 40 | 60 | 11.63 | 24.74 | 26.76 | 121.79 | 172.63 | 0.23 | 0.18 | 0.53 | 409.39 | 1.75 |
| № 430 |  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0.15 | 0.08 | 11.25 | 62.6 | 125.37 | 0 | 0.03 | 0 | 3.75 | 0.75 |
|  |  | **Итого: 25%** |  |  | **17.48** | **29.72** | **59.71** | **324.67** | **531.8** | **0.31** | **0.21** | **1.53** | **562.14** | **4** |
| № 442 | Второй завтрак 10.00 | Сок | 100 | 100 | 0.75 | 0.15 | 14.85 | 43 | 48 | 0.02 | 0.02 | 3 | 10.5 | 2.1 |
|  |  | **Итого: 5%** |  |  | **0.75** | **0.15** | **14.85** | **43** | **48** | **0.02** | **0.02** | **3** | **10.5** | **2.1** |
| № 17 | Обед 11.10 -12.20 | Суп крестьянский полевой | 180 | 200 | 1.21 | 0.81 | 6.6 | 144.43 | 190.6 | 0.04 | 0.01 | 0 | 4.21 | 0.54 |
| № 355 |  | Картофельное пюре | 120 | 150 | 3.1 | 5.4 | 20.3 | 159.72 | 282 | 0.14 | 0.08 | 5 | 47 | 1.1 |
| № 231 |  | Рыба пропаренная | 60 | 75 | 10.2 | 5.5 | 4.6 | 100.1 | 216.9 | 0.1 | 0.02 | 1.5 | 34.8 | 0.9 |
| № 16 |  | Салат из свеклы с чесноком | 40 | 60 | 1 | 3 | 5.8 | 46.53 | 95.25 | 0 | 0.04 | 2.7 | 22.7 | 0.9 |
| № 402 |  | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 180 | 0.6 | 0.1 | 31.7 | 75.5 | 151 | 0.02 | 0.02 | 0.4 | 20.57 | 0.34 |
| № 471 |  | Хлеб ржаной | 30 | 50 | 2.3 | 0.3 | 14.8 | 71.4 | 83.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  | **Итого: 45%** |  |  | **18.41** | **15.11** | **83.8** | **597.68** | **1019.25** | **0.3** | **0.17** | **9.6** | **129.28** | **3.78** |
| № 471 | Полдник  15.30 | Булочка | 80 | 100 | 10.48 | 10.9 | 33.11 | 201.11 | 229.84 | 0.08 | 0.16 | 0.05 | 67.84 | 0.91 |
|  |  | Банан | 100 | 100 | 1.5 | 0.1 | 19.2 | 89.0 | 89.0 | 0.02 | 0.01 | 0 | 21 | 0.7 |
| № 430 |  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0.15 | 0.08 | 11.25 | 62.6 | 125.37 | 0 | 0.03 | 0 | 3.75 | 0.75 |
|  |  | **Итого: 25%** |  |  | **12.13** | **11.08** | **63.56** | **452.71** | **444.21** | **0.1** | **0.2** | **0.05** | **92.59** | **2.36** |
|  |  | **Итого за день:** |  |  | **48.77** | **56.06** | **221.92** | **1418.06** | **2043.26** | **0.73** | **0.6** | **14.18** | **609.97** | **12.24** |
| День: Среда  Неделя: Первая  Возрастная категория: 1.5 – 7 лет   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № рецепта | Прием пищи  (время) | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | 1.5-3г | 3 – 7л | Б | Ж | У | 1.5 -3 г | 3 – 7 л | В1 | В2 | С | Са | Fe | | № 189 | Завтрак  8.15 – 8.30 | Каша овсяная  « Геркулес» | 150 | 200 | 6.73 | 9.9 | 24.95 | 160.8 | 212.6 | 0.13 | 0.24 | 1.32 | 154.44 | 2.64 | |  |  | Бутерброд с вар. сгущенкой | 40 | 60 | 11.63 | 24.74 | 26.76 | 121.79 | 172.64 | 0.23 | 0.18 | 0.53 | 409.38 | 1.75 | | №432 |  | Чай с молоком | 150 | 180 | 1.56 | 1.62 | 8.85 | 98.35 | 109.28 | 0.01 | 0.07 | 0.33 | 64.05 | 0.32 | |  |  | **Итого: 25%** |  |  | **19.92** | **36.26** | **60.56** | **380.94** | **494.52** | **0.37** | **0.49** | **2.18** | **627.87** | **4.71** | | № 156 | Второй завтрак 10.00 | Молоко кипяченое | 100 | 100 | 6.1 | 5.3 | 10.1 | 113 | 149 | 0.08 | 0.05 | 3 | 252 | 2 | |  |  | **Итого: 5%** |  |  | **6.1** | **5.3** | **10.1** | **113** | **149** | **0.08** | **0.05** | **3** | **252** | **2** | | № 76 | Обед  11.10- 12.20 | Борщ с морс.кап. и сметаной | 180 | 200 | 2.96 | 4.18 | 11.93 | 114.24 | 174.24 | 0.1 | 0.13 | 2.13 | 23.92 | 1.03 | | №9 |  | Картофель тушенный | 120 | 150 | 2.04 | 3.29 | 13.31 | 129.4 | 244.7 | 0.11 | 6.71 | 9.43 | 9.78 | 0.95 | | № 10 |  | Салат из тертой моркови с сахаром | 40 | 60 | 0.4 | 3.0 | 4.8 | 42.72 | 44.2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | № 402 |  | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 180 | 0.6 | 0.1 | 31.7 | 75.5 | 151 | 0.02 | 0.02 | 0.4 | 20.57 | 0.34 | | № 471 |  | Хлеб ржаной | 30 | 50 | 2.3 | 0.3 | 14.8 | 71.4 | 83.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |  |  | **Итого: 45 %** |  |  | **8.3** | **10.87** | **76.54** | **470.86** | **697.64** | **0.23** | **6.86** | **11.9** | **54.27** | **2.32** | |  | Полдник  15.30 | Творог со сметаной и изюмом | 70 | 80 | 2.92 | 3.33 | 77.5 | 342.5 | 342.5 | 0 | 0 | 0 | 13.6 | 0.8 | | № 430 |  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 6.1 | 5.3 | 10.1 | 98.35 | 117.83 | 0.08 | 0.1 | 3 | 252 | 2 | | № 471 |  | Хлеб ржаной | 30 | 50 | 2.3 | 0.3 | 14.8 | 71.4 | 83.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |  |  | **Итого: 25 %** |  |  | **11.32** | **8.93** | **102.4** | **512.25** | **543.83** | **0.08** | **0.1** | **3** | **265.6** | **2.8** | |  |  | **Итого за день:** |  |  | **45.64** | **61.36** | **249.6** | **1477.05** | **1884.99** | **0.76** | **7.5** | **20.1** | **1199.7** | **11.83** |   День: Четверг  Неделя: Первая  Возрастная категория: 1.5 – 7 лет.   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № рецепта | Прием пищи  (время) | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность  ( ккал) | | Витамины ( мг) | | | Минеральные вещества ( мг) | | | 1.5-3г | 3 -7 л | Б | Ж | У | 1.5 – 3г | 3 – 7 л | В1 | В2 | С | Са | Fe | | №21 | Завтрак  8.15 – 8.30 | Каша молочная кукурузная | 150 | 200 | 3.49 | 5.21 | 12.5 | 177.9 | 277.98 | 0.05 | 0.11 | 0.45 | 92.24 | 0.75 | |  |  | Бутерброд с повидлом | 40 | 60 | 11.63 | 24.74 | 26.76 | 121.79 | 172.63 | 0.23 | 0.18 | 0.53 | 409.39 | 1.75 | | №433 |  | Какао на молоке | 150 | 180 | 2.9 | 2.5 | 24.8 | 134 | 149 | 0.02 | 0.04 | 1 | 121 | 1 | |  |  | **Итого: 25 %** |  |  | **18.02** | **32.45** | **64.06** | **433.69** | **599.61** | **0.3** | **0.33** | **1.98** | **622.6** | **3.5** | |  | Второй завтрак 10.00 | Йогурт | 100 | 100 | 2.5 | 1.2 | 18.1 | 94 | 97 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |  |  | **Итого: 5%** |  |  | **2.5** | **1.2** | **18.1** | **94** | **97** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | | № 99 | Обед  11.10 -12.20 | Суп гороховый | 180 | 200 | 6.66 | 4.68 | 19.34 | 131.98 | 146.64 | 0.17 | 0.13 | 6.24 | 52 | 1.98 | | № 449 |  | Плов | 120 | 150 | 2.17 | 3.12 | 5.36 | 135.8 | 255.55 | 0.07 | 7.02 | 2.09 | 36.72 | 0.49 | | № 35 |  | Салат из свежей капусты | 40 | 60 | 0.54 | 4.06 | 1.68 | 25.15 | 37.1 | 0.02 | 0.01 | 16.8 | 27 | 0.66 | | № 411 |  | Кисель | 150 | 180 | 0.1 | 0.1 | 27.9 | 113 | 131 | 0.01 | 0.02 | 0.01 | 5 | 0.4 | | № 471 |  | Хлеб ржаной | 30 | 50 | 2.3 | 0.3 | 14.8 | 71.4 | 83.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |  |  | **Итого: 45%** |  |  | **11.77** | **12.26** | **69.08** | **477.33** | **653.79** | **0.27** | **7.18** | **25.14** | **120.7** | **3.53** | | №447 | Полдник  15.30 | Блинчики со сгущенным молоком | 120 | 120 | 5,6 | 3,01 | 43,02 | 222,54 | 222,54 | 0.1 | 0.06 | 0 | 23,5 | 1,2 | | № 430 |  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 6.1 | 5.3 | 10.1 | 98.35 | 117.83 | 0.08 | 0.1 | 3 | 252 | 2 | |  |  | **Итого: 25%** |  |  | **11,7** | **8,31** | **53,12** | **320,89** | **340,37** | **0,18** | **0.16** | **3** | **275,5** | **3,2** | |  |  | **Итого за день** |  |  | **43.99** | **54.22** | **204.36** | **1325.91** | **1690.77** | **0,75** | **7,67** | **30,12** | **1018,8** | **10,23** | | | | | | | | | | | | | | | |

День: Пятница

Неделя: Первая

Возрастная категория: 1.5 – 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Прием пищи  (время) | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность  (ккал) | | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
| 1.5-3г | 3 – 7л | Б | Ж | У | 1.5 -3г | 3 – 7л | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| № 189 | Завтрак  8.15- 8.30 | Каша молочная пшеничная | 150 | 200 | 3.04 | 4.96 | 16 | 270.2 | 375.28 | 0.03 | 0.1 | 0.45 | 95 | 0.26 |
|  |  | Бутерброд с маслом | 40 | 60 | 11.63 | 24.74 | 26.76 | 121.79 | 172.63 | 0.23 | 0.18 | 0.53 | 409.38 | 1.75 |
| № 430 |  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0.15 | 0.08 | 11.25 | 62.6 | 125.37 | 0 | 0.03 | 0 | 3.75 | 0.75 |
|  |  | **Итого: 25%** |  |  | **14.82** | **29.78** | **54.01** | **454.59** | **673.28** | **0.26** | **0.31** | **0.98** | **508.13** | **2.76** |
|  | Второй завтрак 10.00 | Яблоко | 100 | 100 | 0.3 | 0.3 | 8.3 | 40 | 45 | 0 | 0 | 8.5 | 13.6 | 1.9 |
|  |  | **Итого: 5%** |  |  | **0.3** | **0.3** | **8.3** | **40** | **45** | **0** | **0** | **8.5** | **13.6** | **1.9** |
| № 91 | Обед  11.10-12.20 | Рассольник со сметаной | 180 | 200 | 0.84 | 0.67 | 3.69 | 87.61 | 177.4 | 0.03 | 0.02 | 9.84 | 25.9 | 0.31 |
| № 3 |  | Рожки с маслом | 120 | 150 | 3.9 | 4.1 | 20.48 | 128.6 | 153.7 | 0.04 | 0.01 | 0 | 4.21 | 0.54 |
| № 11 |  | Котлета мясная | 60 | 80 | 11.44 | 12.42 | 8.11 | 178.95 | 248.96 | 0.06 | 0.13 | 0.22 | 67.69 | 1.01 |
| № 16 |  | Салат из зел.гор и лука | 40 | 60 | 1 | 3 | 5.8 | 46.1 | 95.25 | 0 | 0.04 | 2.7 | 22.7 | 0.9 |
| № 402 |  | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 180 | 0.6 | 0.1 | 31.7 | 75.5 | 151 | 0.02 | 0.02 | 0.4 | 20.57 | 0.34 |
| № 471 |  | Хлеб ржаной | 30 | 50 | 2.3 | 0.3 | 14.8 | 71.4 | 83.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  | **Итого: 45%** |  |  | **20.08** | **20.59** | **84.58** | **588.16** | **909.81** | **0.15** | **0.22** | **13.16** | **20.57** | **3.1** |
| № 14 | Полдник  15.30 | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 150 | 5.7 | 4.82 | 27.45 | 270.51 | 396.03 | 0.14 | 0.07 | 0 | 9.49 | 0.03 |
| № 156 |  | Молоко кипяченое | 100 | 100 | 6.1 | 5.3 | 10.1 | 113 | 149 | 0.08 | 0.05 | 3 | 252 | 2 |
|  |  | Печенье | 12 | 20 | 1.5 | 2 | 14.9 | 89.4 | 94.1 | 0 | 0 | 0 | 5.8 | 0.4 |
| № 471 |  | Хлеб ржаной | 30 | 50 | 2.3 | 0.3 | 14.8 | 71.4 | 83.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  | **Итого: 25%** |  |  | **15.6** | **12.42** | **67.25** | **544.31** | **651.21** | **0.22** | **0.12** | **3** | **267.29** | **2.43** |
|  |  | **Итого за день** |  |  | **50.8** | **63.09** | **214.14** | **1627.06** | **2279.3** | **0.63** | **0.65** | **25.6** | **809.59** | **10.19** |

День: Вторник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 1.5 – 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Прием пищи  (время) | Наименование  блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность  ( ккал) | | Витамины ( мг) | | | Минеральные вещества | |
| 1.5-3г | 3 – 7л | Б | Ж | У | | 1.5 – 3г | 3 – 7 л | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| № 25 | Завтрак  8.15 – 8.30 | Каша молочная  « Дружба» | 150 | 200 | 3.16 | 5.09 | | 13.17 | 89.3 | 167.6 | 0.04 | 0.1 | 0.45 | 91.9 | 0.27 |
|  |  | Бутерброд с вар. сгущенкой | 40 | 60 | 11.63 | 24.74 | | 26.76 | 121.79 | 172.64 | 0.23 | 0.18 | 0.53 | 409.38 | 1.75 |
| № 432 |  | Кофейный напиток | 150 | 180 | 1.5 | 1.3 | | 22.4 | 107 | 149 | 0.02 | 0.07 | 0.54 | 110.5 | 0.27 |
|  |  | **Итого: 25 %** |  |  | **16.29** | **31.13** | | **62.33** | **318.09** | **489.24** | **0.29** | **0.35** | **1.52** | **611.78** | **2.29** |
| № 442 | Второй завтрак 10.00 | Сок | 100 | 100 | 0.75 | 0.15 | | 14.85 | 43 | 48 | 0.02 | 0.02 | 3 | 10.5 | 2.1 |
|  |  | **Итого: 5%** |  |  | **0.75** | **0.15** | | **14.85** | **43** | **48** | **0.02** | **0.02** | **3** | **10.5** | **2.1** |
| № 83 | Обед  11.10– 12.20 | Суп « Щи со сметаной» | 180 | 200 | 0.84 | 0.67 | | 3.69 | 44.4 | 139.62 | 0.03 | 0.02 | 9.87 | 25.9 | 0.31 |
| № 355 |  | Картофельное пюре | 120 | 150 | 3.1 | 5.4 | | 20.3 | 129.72 | 282 | 0.14 | 0.08 | 5 | 47 | 1.1 |
| № 283 |  | Тефтели в молочном соусе | 60 | 80 | 9.3 | 16.5 | | 12.6 | 216.11 | 351.4 | 0 | 0 | 0.9 | 34.5 | 1.1 |
| № 10 |  | Салат из свежих огурцов | 40 | 60 | 0.54 | 4.06 | | 2.68 | 25.14 | 32.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| № 411 |  | Кисель | 150 | 180 | 0.1 | 0.1 | | 27.9 | 113 | 131 | 0.01 | 0.02 | 0.01 | 5 | 0.4 |
| № 471 |  | Хлеб ржаной | 30 | 50 | 2.3 | 0.3 | | 14.8 | 71.4 | 83.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  | **Итого: 45%** |  |  | **16.18** | **27.03** | | **81.97** | **599.77** | **1019.92** | **0.18** | **0.12** | **15.78** | **112.4** | **2.91** |
|  | Полдник  15.30 | Творог со сметаной и изюмом | 100 | 100 | 2.92 | 3.33 | | 77.5 | 342.5 | 342.5 | 0 | 0 | 0 | 13.6 | 0.8 |
| № 430 |  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 6.1 | 5.3 | | 10.1 | 98.35 | 117.83 | 0.08 | 0.1 | 3 | 252 | 2 |
| № 471 |  | Хлеб ржаной | 30 | 50 | 2.3 | 0.3 | | 14.8 | 71.4 | 83.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  | **Итого: 25 %** |  |  | **11.32** | **8.93** | | **102.4** | **512.25** | **543.83** | **0.08** | **0.1** | **3** | **265.6** | **2.8** |
|  |  | **Итого за день** |  |  | **44.54** | **67.24** | | **261.55** | **1473.12** | **2100.99** | **0.57** | **0.59** | **23.3** | **1000.3** | **10.1** |

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 1.5 – 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Прием пищи  ( время) | Наименование  блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
| 1.5-3г | 3 – 7л | Б | Ж | У | 1.5 – 3г | 3 – 7л | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| № 189 | Завтрак  8.15-8.30 | Каша молочная пшенная | 150 | 200 | 3.38 | 5.21 | 12.93 | 180.32 | 281.18 | 0.05 | 0.1 | 0.45 | 92.93 | 0.36 |
|  |  | Бутерброд с повидлом | 40 | 60 | 11.63 | 24.74 | 26.76 | 121.79 | 172.63 | 0.23 | 0.18 | 0.53 | 409.39 | 1.75 |
| № 430 |  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0.15 | 0.08 | 11.25 | 62.6 | 125.37 | 0 | 0.03 | 0 | 3.75 | 0.75 |
|  |  | **Итого: 25 %** |  |  | **15.16** | **30.03** | **50.94** | **364.71** | **579.18** | **0.28** | **0.31** | **0.98** | **506.07** | **2.86** |
|  | Второй завтрак  10.00 | Банан | 100 | 100 | 0.6 | 0.1 | 31.7 | 131 | 131 | 0.02 | 0.01 | 0 | 21 | 0.7 |
|  |  | **Итого: 5%** |  |  | **0.6** | **0.1** | **31.7** | **131** | **131** | **0.02** | **0.01** | **0** | **21** | **0.7** |
| № 335 | Обед  11.10-12.20 | Суп фасолевый со сметаной | 200 | 250 | 2.86 | 0.24 | 8.06 | 59.2 | 77.4 | 0.1 | 0.13 | 2.13 | 23.92 | 1.06 |
| № 3 |  | Рожки с маслом | 120 | 150 | 3.9 | 4.1 | 20.48 | 127.19 | 153.7 | 0.04 | 0.01 | 0 | 4.21 | 0.54 |
| № 231 |  | Рыба пропаренная | 65 | 75 | 10.2 | 5.5 | 4.6 | 108.8 | 216.9 | 0.1 | 0.02 | 1.5 | 34.8 | 0.9 |
|  |  | Салат из кукурузы с яйцом | 40 | 60 | 1.21 | 7.09 | 9.69 | 42.41 | 138.9 | 0.01 | 0.02 | 0.4 | 20.57 | 0.34 |
| № 402 |  | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 180 | 0.6 | 0.1 | 31.7 | 75.5 | 151 | 0.02 | 0.02 | 0.4 | 20.57 | 0.34 |
| № 471 |  | Хлеб ржаной | 30 | 50 | 2.3 | 0.3 | 14.8 | 71.4 | 83.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  | **Итого: 45%** |  |  | **21.07** | **17.33** | **89.33** | **484.5** | **821.4** | **0.27** | **0.18** | **4.43** | **83.84** | **3.18** |
| № 23 | Полдник  15.30 | Гренки | 100 | 100 | 15.2 | 1.6 | 97.2 | 496 | 496 | 0.22 | 0.06 | 0 | 40 | 2.2 |
| № 156 |  | Молоко кипяченое | 100 | 100 | 6.1 | 5.3 | 10.1 | 113 | 149 | 0.08 | 0.05 | 3 | 252 | 2 |
|  |  | **Итого: 25%** |  |  | **21.3** | **6.9** | **107.3** | **609** | **645** | **0.3** | **0.11** | **3** | **292** | **4.2** |
|  |  | **Итого за день** |  |  | **58.13** | **54.36** | **279.27** | **1589.21** | **2176.58** | **0.87** | **0.62** | **8.41** | **902.91** | **10.94** |

День: Среда

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 1.5 – 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Прием пищи  ( время) | Наименование  блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
| 1.5-3г | 3 – 7л | Б | Ж | У | 1.5 – 3г | 3 – 7л | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| №189 | Завтрак 8.15 –8.30 | Каша манная молочная | 150 | 200 | 3.04 | 4.96 | 16 | 246.18 | 375.28 | 0.03 | 0.1 | 0.45 | 95 | 0.26 |
|  |  | Бутерброд с маслом | 40 | 60 | 11.63 | 24.74 | 26.76 | 121.79 | 172.63 | 0.23 | 0.18 | 0.53 | 409.38 | 1.75 |
| №433 |  | Какао на молоке | 150 | 180 | 2.9 | 2.5 | 24.8 | 134 | 149 | 0.02 | 0.04 | 1 | 121 | 1 |
|  |  | **Итого: 25%** |  |  | **17.57** | **32.2** | **67.56** | **501.97** | **696.91** | **0.18** | **0.23** | **1.98** | **625.38** | **3.01** |
| № 156 | Второй завтрак 10.00 | Молоко кипяченое | 100 | 100 | 6.1 | 5.3 | 10.1 | 113 | 149 | 0.08 | 0.05 | 3 | 252 | 2 |
|  |  | **Итого: 5%** |  |  | **6.1** | **5.3** | **10.1** | **113** | **149** | **0.08** | **0.05** | **3** | **252** | **2** |
| № 19 | Обед  11.10-12.20 | Суп « Свекольник со сметаной» | 180 | 200 | 2.86 | 0.24 | 8.06 | 91.4 | 114.3 | 0.1 | 0.13 | 2.13 | 23.92 | 1.03 |
| № 449 |  | Плов | 120 | 150 | 2.17 | 3.12 | 5.36 | 124.64 | 249.32 | 0.07 | 7.02 | 2.09 | 36.72 | 0.49 |
| № 16 |  | Салат из свеклы с чесноком | 40 | 60 | 1 | 3 | 5.8 | 46.2 | 95.25 | 0 | 0.04 | 2.7 | 22.7 | 0.9 |
| № 411 |  | Кисель | 150 | 180 | 0.1 | 0.1 | 27.9 | 113 | 131 | 0.01 | 0.02 | 0.01 | 5 | 0.4 |
| № 471 |  | Хлеб ржаной | 30 | 50 | 2.3 | 0.3 | 14.8 | 71.4 | 83.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  | **Итого: 45%** |  |  | **8.43** | **6.76** | **61.92** | **446.64** | **673.37** | **0.18** | **7.21** | **6.93** | **88.34** | **2.82** |
| № 3 | Полдник  15.30 | Рожки с маслом | 120 | 150 | 3.9 | 4.1 | 20.48 | 124.43 | 153.7 | 0.04 | 0.01 | 0 | 4.21 | 0.54 |
| № 430 |  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0.15 | 0.08 | 11.25 | 62.6 | 125.37 | 0 | 0.03 | 0 | 3.75 | 0.75 |
|  |  | Печенье | 12 | 20 | 1.5 | 2 | 14.9 | 89.4 | 94.1 | 0 | 0 | 0 | 5.8 | 0.4 |
|  |  | Яблоко | 100 | 100 | 0.3 | 0.3 | 8.3 | 40 | 45 | 0 | 0 | 8.5 | 13.6 | 1.9 |
| № 471 |  | Хлеб ржаной | 30 | 50 | 2.3 | 0.3 | 14.8 | 71.4 | 83.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  | **Итого: 25 %** |  |  | **8.15** | **6.78** | **69.73** | **387.83** | **501.67** | **0.04** | **0.04** | **8.5** | **27.36** | **3.59** |
|  |  | **Итого за день** |  |  | **40.25** | **51.04** | **209.31** | **1449.44** | **2020.95** | **0.48** | **7.53** | **20.41** | **993.08** | **11.42** |

День: Четверг

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 1.5 – 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Прием пищи  ( время) | Наименование  блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
| 1.5-3г | 3 – 7л | Б | Ж | У | 1.5 – 3г | 3 – 7л | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| № 112 | Завтрак 8.15-8.30 | Суп молочный вермишелевый | 150 | 200 | 5.7 | 4.9 | 21.7 | 140.28 | 233.8 | 0.08 | 0 | 1 | 149 | 1.5 |
|  |  | Бутерброд с вар. сгущенкой | 40 | 60 | 11.63 | 24.74 | 26.76 | 121.79 | 172.64 | 0.23 | 0.18 | 0.53 | 409.38 | 1.75 |
| № 430 |  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0.15 | 0.08 | 11.25 | 62.6 | 125.37 | 0 | 0.03 | 0 | 3.75 | 0.75 |
|  |  | **Итого: 25%** |  |  | **17.48** | **29.72** | **59.71** | **324.67** | **531.81** | **0.31** | **0.21** | **1.53** | **562.13** | **4** |
|  | Второй завтрак 10.00 | Йогурт | 100 | 100 | 2.5 | 1.2 | 18.1 | 94 | 97 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  | **Итого: 5%** |  |  | **2.5** | **1.2** | **18.1** | **94** | **97** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 18 | Обед  11.10-12.20 | Суп рыбный из консервов | 180 | 200 | 4.07 | 1.04 | 6.66 | 96.55 | 120.7 | 0.04 | 0.04 | 3.21 | 43.17 | 0.52 |
| №9 |  | Картофель тушенный | 120 | 150 | 2.04 | 3.29 | 13.31 | 129.4 | 235.3 | 0.11 | 6.71 | 9.43 | 9.78 | 0.95 |
| № 10 |  | Салат из свежих помидор | 40 | 60 | 0.8 | 1.3 | 4.7 | 25.9 | 26.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| № 402 |  | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 180 | 0.6 | 0.1 | 31.7 | 75.5 | 151 | 0.02 | 0.02 | 0.4 | 20.57 | 0.34 |
| № 471 |  | Хлеб ржаной | 30 | 50 | 2.3 | 0.3 | 14.8 | 71.4 | 83.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  | **Итого: 45%** |  |  | **9.81** | **5.67** | **71.17** | **398.75** | **617.3** | **0.17** | **6.77** | **13.04** | **73.52** | **1.81** |
| № 471 | Полдник  15.30 | Булочка | 80 | 100 | 10.48 | 10.9 | 33.11 | 201.11 | 229.84 | 0.08 | 0.16 | 0.05 | 67.84 | 0.91 |
|  |  | Банан | 100 | 100 | 1.5 | 0.1 | 19.2 | 89.0 | 89.0 | 0.02 | 0.01 | 0 | 21 | 0.7 |
| № 430 |  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0.15 | 0.08 | 11.25 | 62.6 | 125.37 | 0 | 0.03 | 0 | 3.75 | 0.75 |
|  |  | **Итого: 25%** |  |  | **12.13** | **11.08** | **63.56** | **352.71** | **444.21** | **0.08** | **0.2** | **0.05** | **92.59** | **2.36** |
|  |  | **Итого за день** |  |  | **41.92** | **47.67** | **212.54** | **1170.13** | **1690.32** | **0.56** | **7.17** | **14.62** | **707.24** | **7.47** |

День: Пятница

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 1.5 – 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Прием пищи  ( время) | Наименование  блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
| 1.5-3г | 3 – 7л | Б | Ж | У | 1.5 – 3г | 3 – 7л | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| № 189 | Завтрак  8.15-8.30 | Каша молочная рисовая | 150 | 200 | 3.02 | 4.98 | 15.66 | 191.2 | 298.75 | 0.03 | 0.11 | 0.45 | 94.37 | 0.28 |
|  |  | Бутерброд с повидлом | 40 | 60 | 11.63 | 24.74 | 26.76 | 121.79 | 172.63 | 0.23 | 0.18 | 0.53 | 409.39 | 1.75 |
| № 432 |  | Кофейный напиток | 150 | 180 | 1.5 | 1.3 | 22.4 | 107 | 149 | 0.02 | 0.07 | 0.54 | 110.5 | 0.27 |
|  |  | **Итого: 25%** |  |  | **16.15** | **31.02** | **64.82** | **419.99** | **620.38** | **0.28** | **0.36** | **1.52** | **614.26** | **2.3** |
| №442 | Завтрак  10.00 | Компот (абрикосовый, персиковый) | 100 | 100 | 0.2 | 0.9 | 8.1 | 73 | 73 | 0.02 | 0.02 | 60 | 0.3 | 34 |
|  |  | **Итого: 5%** |  |  | **0.2** | **0.9** | **8.1** | **73** | **73** | **0.02** | **0.02** | **60** | **0.3** | **34** |
| № 135 | Обед  11.10-12.20 | Суп с фрикадельками | 180 | 200 | 9.12 | 6.2 | 17.92 | 126.72 | 197.92 | 0.06 | 0.06 | 2.12 | 17.6 | 0.52 |
| № 184 |  | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 150 | 5.7 | 4.82 | 27.45 | 243.46 | 324.61 | 0.14 | 0.07 | 0 | 9.49 | 0.03 |
| № 259 |  | Гуляш из говядины | 60 | 80 | 16.49 | 16.7 | 3.26 | 155.85 | 240.35 | 0.04 | 0.08 | 1.05 | 14.7 | 2.1 |
| № 411 |  | Кисель | 150 | 180 | 0.1 | 0.1 | 27.9 | 113 | 131 | 0.01 | 0.02 | 0.01 | 5 | 0.4 |
| № 471 |  | Хлеб ржаной | 30 | 50 | 2.3 | 0.3 | 14.8 | 71.4 | 83.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  | **Итого: 45%** |  |  | **33.71** | **28.12** | **91.33** | **710.43** | **977.38** | **0.25** | **0.23** | **3.18** | **46.79** | **3.05** |
| № 221 | Полдник  15.30 | Салат витаминный « Зимний» | 120 | 120 | 1.14 | 7.15 | 7.86 | 185.6 | 371.2 | 0.03 | 0.04 | 19 | 41.92 | 1 |
| № 430 |  | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0.15 | 0.08 | 11.25 | 62.6 | 125.37 | 0 | 0.03 | 0 | 3.75 | 0.75 |
|  |  | Печенье | 12 | 20 | 1.5 | 2 | 14.9 | 89.4 | 94.1 | 0 | 0 | 0 | 5.8 | 0.4 |
| № 471 |  | Хлеб ржаной | 30 | 50 | 2.3 | 0.3 | 14.8 | 71.4 | 83.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  | **Итого: 25%** |  |  | **5.09** | **9.53** | **48.81** | **409** | **674.17** | **0.03** | **0.07** | **19** | **51.47** | **2.15** |
|  |  |  |  |  | **55.15** | **69.57** | **213.06** | **1612.42** | **2344.93** | **0.58** | **0.68** | **83.7** | **712.82** | **41.5** |