

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Завтрак** | **2 завтрак** | **Обед** | **Полдник** |
| 1. | Каша ячневая на  молоке  Чай с сахаром  Бутерброд с маслом | Сок фруктовый | Салат из капусты с морковью  Суп вермишелевый на мясокостном бульоне  Плов с мясом кур  Кисель  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | Лапшевник со сгущёнкой  Чай с сахаром и лимоном |
| 2. | Каша молочная  «Ассорти»  Кофейный напиток на молоке  Бутерброд с маслом и сыром | Кисломолочный продукт | Салат морковный  Щи со свежей капустой на мясокостном бульоне  Вермишель отварная  Гуляш с мясом кур  Компот из  Смеси сухофруктов  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | Булочка с творогом  Чай с сахаром и лимоном |
| 3. | Вермишель отварная с сосиской  Кофейный напиток  Батон | Фрукт | Салат овощной «Винегрет»  Рассольник на мясокостном бульоне  Картофель тушеный с мясом кур  Кисель  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | Пряник  Сок |
| 4. | Каша манная молочная  жидкая  Какао на молоке  Бутерброд с маслом и сыром | Кисломолочный продукт | Салат из белокочанной  капусты, моркови и кукурузы  Суп рыбный  Гороховое пюре  Соус с сосиской  Компот из смеси сухофруктов  Хлеб пшеничный Хлеб ржаной | Пирог с вишневой начинкой  Чай с сахаром |
| 5. | Каша геркулесовая  молочная  Какао с молоком  Бутерброд с повидлом | Сок фруктовый | Салат свекольный  Борщ из св. овощей на мясокостном бульоне  Блины со сгущенкой  Компот из смеси сухофруктов  Хлеб пшеничный Хлеб ржаной | Яйцо вареное  Чай с сахаром и лимоном |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Завтрак** | **2 завтрак** | **Обед** | **Уплотненный полдник** |
| 6. | Суп молочный  Бутерброд с маслом  Чай с сахаром | Фрукт | Салат морковный с сахаром  Суп с клецками на мясокостном бульоне  Капуста тушеная с мясом кур  Кисель  Хлеб пшеничный Хлеб ржаной | Омлет  Чай с сахаром и лимоном |
| 7. | Каша гречневая рассыпчатая с сахаром  Бутерброд с маслом  Чай с сахаром | Сок фруктовый | Салат из белокочанной  капусты с зеленым горошком  Щи на мясокостном бульоне  Каша рисовая  рассыпчатая  соус с мясом кур Компот из  смеси сухофруктов  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | Йогурт  Батон |
| 8. | Каша рисовая молочная  вязкая  Какао с молоком Бутерброд с маслом | Кисломолочный продукт | Икра кабачковая  Суп гороховый на мясокостном бульоне  Макаронные изделия отварные  Гуляш из отварной курицы  Компот  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной | Булочка «Любава»  Чай с сахаром и лимоном |
| 9. | Каша пшенная на молоке  Кофейный напиток с молоком  Бутерброд с маслом и сыром | Фрукт | Салат из моркови  Суп рисовый на мясокостном бульоне  Гречка отварная  Гуляш с мясом кр  Кисель  Хлеб пшеничный Хлеб ржаной | Вафли  Чай с схаром |
| 10. | Каша молочная «Дружба»  Какао с молоком  Бутерброд с повидлом | Кисломолочный продукт | Салат из свеклы  Рассольник с мясом кур  Картофельное пюре  Рыба в соусе  Компот из смеси сухофруктов  Хлеб пшеничный Хлеб ржаной | Печенье  Сок |

День: 1 день (понедельник) Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1.6 лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 1 завтрак 8.40-9.00 | Каша ячневая на  молоке | 200 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 172 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,03 | 12,4 | 48,64 | 392 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,448 | 7,552 | 14,62 | 136 | 1 |
| **Итого за завтрак** | | **435** | **10,008** | **15,652** | **62,3** | **427,64** |  |
| Второй завтрак 10.00-  11.00 | Сок фруктовый | 170 | 0,9 | 0,2 | 17,2 | 73 |  |
| **Итого за второй завтрак** | | **170** | **0,9** | **0,2** | **17,2** | **73** |  |
| Обед 12.00-12.30 | Салат из капусты с морковью | 50 | 0,66 | 4,03 | 4,25 | 53,9 | 20 |
| Суп вермишелевый на мясокостном бульоне | 200 | 6,05 | 7,98 | 10,92 | 114,18 | 38 |
| Плов с мясом кур | 200 | 14,66 | 11,9 | 30,66 | 287,47 | 64 |
| Кисель | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,74 | 0,98 | 0,91 | 136,5 | Пр. |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,299 | 56,7 | Пр. |
| **Итого за обед** | | **700** | **30,27** | **25,19** | **89,129** | **764,94** |  |
| Полдник 15.30-  16.00 | Лапшевник со сгущёнкой | 120/20 | 5,58 | 10,30 | 4,91 | 133,89 | 85 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 393 |
| **Итого за полдник** | | **340** | **5,7** | **10,30** | **16,95** | **182,53** |  |
| **Итого за первый день** | |  | **36,87** | **51,342** | **167,949** | **1448,11** |  |

День: 2 день ( вторник ) Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1.6 лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 2  завтрак 8.40-9.00 | Каша молочная  «Ассорти» | 200 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223,16 | 177 |
|  | Кофейный напиток с  молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 395 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/16 | 2,448 | 7,552 | 14,62 | 136 | 3 |
| **Итого за завтрак** | | **451** | **11,558** | **20,922** | **60,67** | **477,85** |  |
| Второй завтрак 10.00-  11.00 | Кисломолочный продукт | 150 | 4,2 | 6,0 | 16,5 | 117 |  |
| **Итого за второй завтрак** | | **150** | **4,2** | **6,0** | **16,5** | **117** |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.00-12.30 | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 60 | 2,3 | 5,5 | 3,1 | 74 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи со свежей капустой на мясокостном бульоне | 200 | 2,58 | 7,82 | 9,12 | 114,35 | 61 |
|  | Вермишель отварная | 130 | 4,79 | 4,59 | 30,62 | 182,95 | 204 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гуляш с мясом кур | 20/50 | 12,2 | 2,4 | 2,6 | 83,1 | 366 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 43 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 70 | 5,74 | 0,98 | 0,91 | 136,5 | Пр. |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,299 | 56,7 | Пр. |
| **Итого за обед** | | **760** | **30,77** | **21,59** | **87,739** | **763,79** |  |
| Полдник:  15.30-16.00 | Булочка с творогом | 50 | 10,8 | 15,8 | 32,5 | 297 | Пр. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 393 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** | |  | **10,92** | **15,8** | **44,54** | **345,64** |  |
| **Итого за второй день** | |  | **57,448** | **64,312** | **209,397** | **1713,28** |  |

День: 3 день (среда ) Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1.6 лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 3 завтрак 8.40-9.00 | Вермишель отварная с сосиской | 130/60 | 10,29 | 16,54 | 30,82 | 312,95 | 204  9 |
| Кофейный напиток с  молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 395 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,448 | 7,552 | 14,62 | 136 | 1 |
| **Итого за завтрак** | | **425** | **15,528** | **27,282** | **65,12** | **567,64** |  |
| Второй завтрак 10.00-  11.00 | Сок фруктовый | 170 | 0,9 | 0,2 | 17,2 | 73 |  |
| **Итого за второй завтрак** | | **170** | **0,9** | **0,2** | **17,2** | **73** |  |
| Обед 12.00-12.30 | Салат овощной «Винегрет» | 60 | 0,966 | 3,114 | 5,14 | 54,606 | 45 |
| Рассольник на м/к бульоне | 200 | 2,5 | 2,3 | 6,2 | 55,6 | 82 |
| Картофель тушеный с мясом кур | 150/50 | 15,83 | 17,93 | 14,85 | 190,13 | 100 |
| Кисель | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,74 | 0,98 | 0,91 | 136,5 | Пр. |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,299 | 56,7 | Пр. |
| **Итого за обед** | | **760** | **28,196** | **24,624** | **69,319** | **609,726** |  |
| полдник 15.30-  16.00 | Пряник | 50 | 4,8 | 2,8 | 77,7 | 335,8 | Пр. |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | Пр. |
| **Итого за полдник** | | **250** | **5,8** | **3,0** | **97,9** | **427,8** |  |
| **Итого за третий день** | |  | 50,424 | 55,106 | 184,5 | 1678,166 |  |

День: 4 день ( четверг ) Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1,6 лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 4 завтрак 8.40-9.00 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,2 | 8,05 | 31,09 | 222,02 | 30 |
| Какао на молоке | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 397 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/16 | 2,448 | 7,552 | 14,62 | 136 | 78 |
| **Итого за завтрак** | | **451** | **8,768** | **18,792** | **57,75** | **406,66** |  |
| Второй завтрак 10.00-  11.00 | Кисломолочный продукт | 150 | 4,2 | 6,0 | 16,5 | 117 |  |
| **Итого за второй завтрак** | | **150** | **4,2** | **6,0** | **16,5** | **117** |  |
| Обед 12.00-12.30 | Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы | 60 | 1,4 | 4,3 | 5,5 | 66 | 9 |
| Суп рыбный | 200 | 15,925 | 0,75 | 11,525 | 131,8 | 101 |
| Гороховое пюре | 150 | 17,25 | 1,2 | 38,1 | 232,2 | 18 |
| Сосиска | 50 | 5,5 | 11,95 | 0,2 | 130 | 96 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,1 | 27,89 | 113,79 | 26 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,74 | 0,98 | 0,91 | 136,5 | Пр. |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,299 | 56,7 | Пр. |
| **Итого за обед** | | **1210** | **30,925** | **19,58** | **97,424** | **866,99** |  |
| полдник 15.30-  16.00 | Пирог с вишней | 60 | 2,8 | 8,0 | 45,0 | 250 | Пр. |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 393 |
| **Итого за полдник** | | **260** | **2,98** | **8,0** | **57,04** | **298,64** |  |
| **Итого за четвертый день** | | **2071** | **46,873** | **52,372** | **228,714** | **1689,56** |  |

День: 5 день ( пятница ) Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория : от 1,6 лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 5 завтрак 8.40-9.00 | Каша овсяная «Геркулес» | 200 | 6,33 | 8,9 | 25,49 | 207,38 | 177 |
| Кофейный напиток с  молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 395 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,448 | 7,552 | 14,62 | 136 | 1 |
| **Итого за завтрак** | | **435** | **12,448** | **19,642** | **55,93** | **450,38** |  |
| Второй завтрак 10.00-  11.00 | Сок фруктовый | 160 | 0,8 | 0,2 | 16,0 | 69 |  |
| **Итого за второй завтрак** | | **170** | **0,8** | **0,2** | **16,0** | **69** |  |
| Обед 12.00-12.30 | Борщ со св. капустой на мясокостном бульоне | 200 | 4,1 | 1,6 | 3,9 | 46,3 | 39 |
|  | Блины со сгущ. молоком | 80/30 | 4,45 | 6,16 | 32,96 | 228,57 | 87 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,1 | 27,89 | 113,79 | 26 |
|  | Хлеб пшеничный | 70 | 5,74 | 0,98 | 0,91 | 136,5 | Пр. |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,299 | 56,7 | Пр. |
| **Итого за обед** | | **610** | **16,65** | **9,04** | **78,959** | **581,86** |  |
| полдник 15.30-  16.00 | Яйцо вар. | (40)  1шт | 2,10 | 1,9 | 0,1 | 49,6 | 3 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 393 |
| **Итого за полдник** | | **240** | **2,22** | **1,9** | **12,14** | **98,24** |  |
| **Итого за пятый день** | | **1455** | **32,118** | **30,782** | **163,029** | **1199,51** |  |

День: 6 день ( понедельник ) Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1,6 лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 6 завтрак 8.40-9.00 | Суп молочный | 200 | 5,58 | 6,12 | 19,73 | 156,08 | 7 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,03 | 12,4 | 48,64 | 392 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,448 | 7,552 | 14,62 | 136 | 1 |
| **Итого за завтрак** | | **435** | **8,148** | **12,702** | **46,75** | **340,72** |  |
| Второй завтрак  10.00-11.00 | Сок фруктовый | 170 | 0,9 | 0,2 | 17,2 | 73 |  |
| **Итого за второй завтрак** | | **170** | **0,9** | **0,2** | **16,0** | **73** |  |
| Обед  12.00-12.30 | Салат из моркови с сахаром | 50 | 0,57 | 5,04 | 5,19 | 68,4 | 10 |
| Суп с клецками на м/к бульоне | 200 | 3,0 | 2,63 | 13,47 | 89,55 | 5 |
| Капуста тушеная с мясом кур | 200 | 4,36 | 12,31 | 13,71 | 173,19 | 42 |
| Кисель | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,74 | 0,98 | 0,91 | 136,5 | Пр. |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,299 | 56,7 | Пр. |
| **Итого за обед** | | **750** | **16,83** | **21,26** | **85,599** | **640,53** |  |
| Полдник 15.30-16.00 | Омлет | 130 | 10,57 | 11,66 | 0,64 | 154 | 103 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 393 |
| **Итого за полдник** | | **320** | **10,69** | **11,66** | **12,68** | **202,64** |  |
| **Итого за шестой день** | | **1675** | **36,568** | **45,822** | **161,029** | **1256,89** |  |

День: 7 день ( вторник ) Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1,6 лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 7 завтрак 8.40-9.00 | Каша гречневая рассыпчатая с сахаром | 150 | 4,5 | 6,8 | 21,9 | 263 | 73 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,448 | 7,552 | 14,62 | 136 | 1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,03 | 12,4 | 48,64 | 392 |
| **Итого за завтрак** | | **385** | **7,68** | **13,106** | **43,114** | **331,056** |  |
| Второй завтрак 10.00-  11.00 | Сок фруктовый | 170 | 0,9 | 0,2 | 17,2 | 73 |  |
| **Итого за второй завтрак** | | **170** | **0,9** | **0,2** | **17,2** | **73** |  |
| Обед 12.00-12.30 | Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком | 60 | 2,3 | 5,5 | 3,1 | 74 | 8 |
| Щи на м/к бульоне | 200 | 2,58 | 7,82 | 9,12 | 114,35 | 1 |
| Рис отварной | 130 | 2,86 | 0,65 | 32,37 | 150,8 | 13 |
| Гуляш с мясом кур | 20/50 | 12,2 | 2,4 | 2,6 | 83,1 | 366 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,1 | 27,89 | 113,79 | 26 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,74 | 0,98 | 0,91 | 136,5 | Пр. |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,299 | 56,7 | Пр. |
| **Итого за обед** | | **760** | **25,22** | **37,32** | **61,399** | **729,24** |  |
| Полдник  15.30-16.00 | Кисломолочный продукт | 115 | 2,1 | 5,0 | 15,0 | 470 | Пр. |
| Батон | 20 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262 | Пр. |
| **Итого за полдник** | | **135** | **9,6** | **7,9** | **66,4** | **732** |  |
| **Итого за седьмой день** | | **1250** | **42,8** | **58,526** | **188,113** | **1751,506** |  |

День: 8 день ( среда ) Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1,6 лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 8 завтрак 8.40-9.00 | Каша рисовая молочная вязкая | 200 | 4,5 | 6,8 | 21,9 | 263 | 177 |
| Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,5 | 13,7 | 101 | 288 |
| Бутерброд с маслом и джемом | 30/5/20 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | 2 |
| **Итого за завтрак** | | **455** | **8,16** | **10,32** | **53,22** | **401,89** |  |
| Второй завтрак 10.00-  11.00 | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 6,0 | 16,5 | 117 |  |
| **Итого за второй завтрак** | | **150** | **4,2** | **6,0** | **16,5** | **117** |  |
| Обед | Икра кабачковая | 50 | 1,2 | 5,7 | 5,9 | 75,0 | Пр. |
| 12.00-12.30 |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Суп гороховый на м/к бульоне | 200 | 1,8 | 3,11 | 10,87 | 79,03 | 6 |
|  | Макаронные изделия | 130 | 4,8 | 4,6 | 30,6 | 183 | 37 |
|  | отварные |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соус с мясом кур | 20/50 | 12,2 | 2,4 | 2,6 | 83,1 | 45 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кисель | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 70 | 5,74 | 0,98 | 0,91 | 136,5 | Пр. |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,299 | 56,7 | Пр. |
| **Итого за обед** | | **750** | **28,9** | **17,09** | **93,129** | **729,52** |  |
|  | Булочка «Любава» | 50 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262 | Пр. |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |
| 15.30-16.00 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | 393 |
| **Итого за полдник** | | **250** | **7,62** | **2,9** | **63,4** | **310,64** |  |
| **Итого за восьмой день** | | **1375** | **48,88** | **36,31** | **262,56** | **1559,05** |  |

День: 9 день ( четверг ) Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1,6 лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 9 завтрак 8.40-9.00 | Каша пшенная на молоке | 200 | 5,7 | 9,1 | 29 | 220 | 175 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,2 | 14,8 | 117 | 286 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,5 | 7,5 | 14,6 | 136 | 78 |
| **Итого за завтрак** | | **235** | **11** | **18,8** | **58,4** | **473** |  |
| Второй завтрак 10.00-  11.00 | Сок фруктовый | 160 | 0,75 | 0,2 | 16,0 | 69 |  |
| **Итого за второй завтрак** | | **160** | **0,75** | **0,2** | **16,0** | **69** |  |
| Обед | Салат из моркови | 60 | 0,6 | 2,7 | 8,7 | 60 | 19 |
| 12.00-12.30 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп рисовый на м/к бульоне | 200 | 2,1 | 2,1 | 15,5 | 90 | 91 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа гречневая отварная | 130 | 10,3 | 8,7 | 49,4 | 324,6 | 92 |
|  | Соус с мясом кур | 20/50 | 12,2 | 2,4 | 2,6 | 83,1 | 45 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,1 | 27,89 | 113,79 | 26 |
|  | Хлеб пшеничный | 70 | 5,74 | 0,98 | 0,91 | 136,5 | Пр. |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,299 | 56,7 | Пр. |
| **Итого за обед** | | **760** | **33,3** | **17,28** | **106,3** | **864,69** |  |
| Полдник | Вафли | 50 | 1,46 | 1,67 | 38,75 | 177,1 | Пр. |
| 15.30-16.00 |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,03 | 12,4 | 48,64 | 392 |
| **Итого за полдник** | | **250** | **1,6** | **1,7** | **51,15** | **225,74** |  |
| **Итого за девятый день** | | **1405** | **46,65** | **37,98** | **231,85** | **1632,43** |  |

День: 10 день ( пятница ) Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1,6 лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углевод  ы |
| День 10 завтрак 8.40-9.00 | Каша овсяная «Геркулес» | 200 | 6,33 | 8,9 | 25,49 | 207,3 | 177 |
| Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,6 | 17,6 | 119 | 397 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,5 | 7,5 | 14,6 | 136 | 78 |
| **Итого за завтрак** | | **435** | **12,93** | **20** | **57,69** | **462,3** |  |
| Второй завтрак 10.00-  11.00 | Кисломолочный напиток | 150 | 4,2 | 6,0 | 16,5 | 117 |  |
| **Итого за второй завтрак** | | **150** | **4,2** | **6,0** | **16,5** | **117** |  |
| Обед 12.00-12.30 | Салат картофельный с  огурцами солеными | 60 | 0,9 | 3,1 | 6,0 | 56 | 40 |
| Рассольник на м/к бульоне | 200 | 2,5 | 2,3 | 6,2 | 55,6 | 82 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,0 | 22,7 | 116,4 | 10 |
| Рыба в соусе | 70 | 12,2 | 2,4 | 2,6 | 83,1 | 9/17 |
| Кисель | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,74 | 0,98 | 0,91 | 136,5 | Пр. |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,299 | 56,7 | Пр. |
| **Итого за обед** | | **780** | **26,7** | **14,08** | **80,73** | **623,49** |  |
| полдник 15.30-  16.00 | Печенье | 50 | 4,8 | 2,8 | 78,0 | 336,0 | Пр. |
| Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,0 | 92,0 | Пр. |
| **Итого за полдник** | | **250** | **5,8** | **3,0** | **98,0** | **428,0** |  |
| **Итого за десятый день** | | **1615** | **49,63** | **43,08** | **252,92** | **1630,79** |  |