**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

**МЕНЮ ПИТАНИЯ**

**ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3-х ЛЕТ**

***Весенне-зимний период***

**I день: понедельник** Неделя: первая Сезон: весенне-зимний Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 337 | **Яйцо отварное** | **40** | **5,08** | **4,44** | **0,28** | **62,8** | **0,03** | **0,18** | **-** | **22,0** | **1,08** |
| 77 | **Икра кабачковая-32** | **30** | **0,3** | **2,1** | **2,4** | **30** | **0,005** | **-** | **2,52** | **12,46** | **0,21** |
|  | **Чай с лимоном** | **150** | **0,028** | **0** | **9** | **34,598** | **0,001** | **0,004** | **5,2** | **8,94** | **0,378** |
|  | чай-0,4 |  | 0,001 | 0 | 0 | 0,008 | 0 | 0,004 | 4,0 | 7,56 | 0,33 |
|  | сахар-9 |  | - | - | 8,98 | 33,66 | 0 | 0 | 0 | 0,18 | 0,03 |
|  | лимон-3 |  | 0,027 | - | 0,11 | 0,93 | 0,001 | 0 | 1,2 | 1,2 | 0,018 |
| 1 | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,28** | **0.27** | **14,91** | **67,8** | **0,048** | **0,03** | **-** | **7,8** | **0,48** |
| 96 | **Масло сливочное** | **8** | **0.048** | **6,672** | **-** | **59,84** | **Сл.** | **0,001** | **0,056** | **1,76** | **0,016** |
|  | **Итого:** |  | **7,736** | **13,482** | **26,59** | **255,038** | **0,084** | **0,215** | **7,776** | **52,96** | **2,164** |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | |
|  | **Йогурт** | **150** | **7,5** | **2,25** | **12,75** | **105,0** | **0,045** | **0,225** | **0,9** | **186,0** | **0,15** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
|  | **Свекла отварная с зеленым горошком и луком** | **45** | **1,515** | **2,02** | **5,59** | **50,13** | **0,06** | **0,045** | **8,25** | **20,25** | **0,71** |
|  | свекла - 40 |  | 0,68 | - | 3,12 | 19,2 | 0,008 | 0,016 | 4,0 | 14,8 | 0,56 |
|  | зеленый горошек -15 |  | 0,75 | 0,03 | 1,995 | 10,8 | 0,05 | 0,028 | 3,75 | 3,9 | 0,11 |
|  | лук- 5 |  | 0,085 | - | 0,475 | 2,15 | 0,002 | 0,001 | 0,5 | 1,55 | 0,04 |
|  | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | - | - | - | - | - |
| 133 | **Суп картофельный с гренками** | **200/10** | **5,251** | **5,6** | **13,3** | **120,44** | **0,11** | **0,082** | **12,77** | **22,15** | **1,364** |
|  | мясо - 13 |  | 2,626 | 0,91 | - | 18,72 | 0,01 | 0,023 | сл | 1,3 | 0,364 |
|  | картофель – 55 (60; 65; 75) |  | 1,1 | 0,055 | 3,85 | 18,15 | 0,066 | 0,027 | 11,0 | 5,5 | 0,495 |
|  | лук -10 |  | 0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 |
|  | морковь- 15 |  | 0,195 | 0,015 | 1,05 | 4,95 | 0,009 | 0,01 | 0,75 | 7,65 | 0,18 |
|  | масло сливочное- 3 |  | 0.02 | 2.5 | - | 22.44 | Сл. | 0 | 0,02 | 0,7 | 0,005 |
|  | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | - | - | - | - | - |
|  | хлеб-15 |  | 1.14 | 0.13 | 7.45 | 33.9 | 0,02 | 0,02 | - | 3,9 | 0,24 |
| 451 | **Котлета говяжья** | **65/30** | **14,424** | **5,056** | **6,531** | **128,04** | **0,07** | **0,146** | **1,13** | **27,93** | **2,07** |
|  | мясо- 65 |  | 13,13 | 4,55 | - | 93,6 | 0,045 | 0,117 | сл | 6,5 | 1,82 |
|  | хлеб - 10 |  | 0,76 | 0,09 | 4,97 | 22,6 | 0,016 | 0,01 | - | 2,6 | 0,16 |
|  | молоко-13 |  | 0,364 | 0,416 | 0,611 | 7,54 | 0,004 | 0,017 | 0,13 | 15,73 | 0,01 |
|  | лук - 10 |  | 0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 |
|  | **с подливой** |  | **0,57** | **6,031** | **4,4** | **74,51** | **0,022** | **0,016** | **3,31** | **5,43** | **0,44** |
|  | лук-10 |  | 0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 |
|  | морковь -15 |  | 0,195 | 0,015 | 1,05 | 4,95 | 0,009 | 0,01 | 0,75 | 7,65 | 0,18 |
|  | масло растит- 6 |  | - | 5,99 | - | 53,94 | - | - | - | - | - |
|  | томатная паста-6 |  | - | - | 0,945 | 4,74 | 0,003 | 0,002 | 1,56 | 1,2 | 0,138 |
|  | мука- 2 |  | 0,212 | 0,026 | 1,464 | 6,58 | 0,005 | 0,002 | 0 | 0,48 | 0,042 |
|  | **Вермишель отварная со сливочным маслом** | **70** | **2,33** | **5,95** | **16,54** | **125,4** | **0,037** | **0,018** | **0,049** | **5,5** | **0,278** |
|  | вермишель- 22 |  | 2,29 | 0,11 | 16,54 | 73,04 | 0,037 | 0,018 | - | 3,96 | 0,264 |
|  | масло сливочное-7 |  | 0,04 | 5,84 | - | 52,36 | сл | 0 | 0,049 | 1,54 | 0,014 |
|  | **Кисель из сока** | **150** | **0,301** | **0** | **54,69** | **73,52** | **0,005** | **0** | **1** | **6,56** | **0,12** |
|  | крахмал-6 |  | 0,051 | - | 40,86 | 20,1 | 0 | 0 | 0 | 2,4 | Сл. |
|  | сахар -8 |  | - | - | 7,98 | 29,92 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,024 |
|  | сок- 50 |  | 0,25 | 0 | 5,85 | 23,5 | 0,005 | - | 1,0 | 4,0 | 0,1 |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,28** | **0.27** | **14,91** | **67,8** | **0,048** | **0,03** | **-** | **7,8** | **0,48** |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,41** | **0,21** | **14,94** | **64,2** | **0,024** | **0,024** | **-** | **6,3** | **0,6** |
|  | **Итого:** |  | **28,081** | **25,13** | **130,9** | **629,53** | **0,354** | **0,345** | **23,193** | **96,49** | **5,622** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
|  | **Булка домашняя** | **80** | **9,325** | **7,232** | **55,957** | **289,996** | **0,175** | **0,163** | **0,344** | **58,84** | **1,619** |
|  | молоко -33 |  | 0,924 | 1,056 | 1,551 | 19,14 | 0,001 | 0,043 | 0,33 | 39,93 | 0,033 |
|  | мука- 65 |  | 6,89 | 0,845 | 47,58 | 213,85 | 0,163 | 0,078 | 0 | 15,6 | 1,365 |
|  | яйцо—5 |  | 0,635 | 0,553 | 0,036 | 7,85 | 0,003 | 0,002 | - | 2,75 | 0,135 |
|  | сахар-6 |  | - | - | 5,99 | 0,022 | 0 | 0 | 0 | 0,12 | 0,018 |
|  | дрожжи-2,0 |  | 0,864 | 0,12 | 0,8 | 7,704 | 0,008 | 0,04 | 0 | - | 0,064 |
|  | масло растительное - 3 |  | - | 2,99 | - | 26,47 | - | - | - | - | - |
|  | масло сливочное - 2 |  | 0,012 | 1,668 | - | 14,96 | сл | 0 | 0,014 | 0,44 | 0,004 |
|  | **Сметанная подлива** | **30** | **0,386** | **4,328** | **8,622** | **72,78** | **0,01** | **0,014** | **0,037** | **6,37** | **0,097** |
|  | масло сливочное - 3 |  | 0,018 | 2,502 | - | 22,44 | сл | 0 | 0,021 | 0,66 | 0,018 |
|  | сметана-12 |  | 0,156 | 1,8 | 0,168 | 17,58 | 0,005 | 0,012 | 0,016 | 5,09 | 0,017 |
|  | сахар- 5 |  | - | - | 6,99 | 26,18 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 0,02 |
|  | мука- 2 |  | 0,212 | 0,026 | 1,464 | 6,58 | 0,005 | 0,002 | 0 | 0,48 | 0,042 |
|  | **Какао на молоке** | **150** | **4,39** | **4,94** | **15,25** | **119,90** | **0,045** | **0,195** | **1,5** | **181,8** | **0,27** |
|  | молоко- 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 0,045 | 0,195 | 1,5 | 181,5 | 0,15 |
|  | какао-0,8 |  | 0,19 | 0,14 | 0,22 | 2,98 | 0 | 0 | - | 0,14 | 0,096 |
|  | сахар- 8 |  | - | - | 7,98 | 29,92 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,024 |
|  | **Яблоко** | **124** | **0,496** | **-** | **14,012** | **57,04** | **0,012** | **0,037** | **16,12** | **19,84** | **27,28** |
|  | **Итого:** |  | **14,597** | **16,5** | **93,841** | **539,716** | **0,242** | **0,409** | **18,001** | **266,85** | **29,266** |
|  | **Итого за I день:** |  | ***57,914*** | ***57,362*** | ***264,081*** | ***1529,284*** | ***0,725*** | ***1,194*** | ***49,87*** | ***602,3*** | ***37,202*** |

**II день: вторник** Неделя: первая Сезон: весенне-зимний Возрастная категория: 1,5 -3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **160** | **Суп молочный вермишелевый** | **180** | **6,34** | **8,915** | **26,25** | **204,5** | **0,076** | **0,233** | **1,73** | **209,42** | **0,381** | |
|  | вермишель- 15 |  | 1,56 | 0,135 | 11,28 | 49,8 | 0,025 | 0,012 | - | 2,7 | 0,18 | |
|  | молоко-170 |  | 4,76 | 5,44 | 7,99 | 98,6 | 0,051 | 0,221 | 1,7 | 205,7 | 0,17 | |
|  | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | сахар-7 |  | - | - | 6,99 | 26,18 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 0,021 | |
|  | **Кофейный напиток на молоке** | **150** | **4,2** | **4,8** | **15,03** | **116,92** | **0,094** | **0,345** | **6,549** | **186,65** | **0,176** | |
|  | молоко -150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 0,045 | 0,195 | 1,5 | 181,5 | 0,15 | |
|  | кофейный напиток-1,6 |  | **-** | **-** | **-** | **-** | 0,048 | 0,15 | 5,049 | 4,99 | 0,002 | |
|  | сахар-8 |  | - | - | 7,98 | 29,92 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,024 | |
|  | **Хлеб** | **30** | **2,28** | **0.27** | **14,91** | **67,8** | **0,045** | **0,03** | **-** | **7,8** | **0,48** | |
|  | **масло сливочное** | **8** | **0.048** | **6,67** | **-** | **59,84** | **Сл.** | **0** | **0,056** | **1,76** | **0,016** | |
|  | **сыр** | **7** | **1,75** | **2,24** | **-** | **27,72** | **0,0035** | **0,028** | **0,119** | **73,5** | **-** | |
|  | **Итого:** |  | **14,61** | **22,895** | **56,2** | **476,78** | **0,217** | **0,636** | **8,454** | **479,13** | **1,053** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сок** | **100** | **0,5** | **0** | **11,7** | **47,0** | **0,01** | **-** | **2,0** | **8,0** | **0,2** | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Салат из моркови** | **30** | **0,52** | **2,03** | **2,8** | **31,18** | **0,024** | **0,02** | **2,0** | **20,4** | **0,48** | |
|  | морковь-40 |  | 0,52 | 0,04 | 2,8 | 13,2 | 0,024 | 0,2 | 2,0 | 20,4 | 0,48 | |
|  | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | - | - | - | - | - | |
| **114** | **Борщ со сметаной** | **200** | **4,62** | **7,45** | **11,45** | **122,26** | **0,107** | **0,08** | **37,337** | **52,89** | **2,028** | |
|  | мясо(птицы)- 10 |  | 1,82 | 1,84 | 0,07 | 24,1 | 0 | 0,01 | - | 1,6 | 0,3 | |
|  | картофель- 55 (60; 65; 75) |  | 1,1 | 0,055 | 3,85 | 18,15 | 0,066 | 0,027 | 11,0 | 5,5 | 0,495 | |
|  | капуста-40 |  | 0,72 | - | 2,16 | 11,2 | 0,024 | 0,02 | 20 | 19,2 | 0,4 | |
|  | лук -10 |  | .0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | морковь- 15 |  | 0,195 | 0,015 | 1,05 | 4,95 | 0,009 | 0,01 | 0,75 | 7,65 | 0,18 | |
|  | свекла-30 |  | 0,51 | - | 2,34 | 14,4 | 0 | 0,012 | 3 | 11,1 | 0,42 | |
|  | томатная паста-6 |  | - | - | 0,945 | 4,74 | 0,003 | 0,002 | 1,56 | 1,2 | 0,138 | |
|  | масло сливочное-3 |  | 0.02 | 2.5 | - | 22.44 | Сл. | 0 | 0,02 | 0,66 | 0,005 | |
|  | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | - | - | - | - | - | |
|  | сметана-7 |  | 0,091 | 1,05 | 0,098 | 10,25 | 0 | 0,004 | 0,007 | 2,97 | 0,01 | |
|  | **Плов с мясом** | **200** | **18,865** | **20,095** | **26,765** | **357,71** | **0,317** | **0,156** | **3,34** | **34,43** | **3,64** | |
|  | мясо(птицы)- 90 |  | 16,38 | 16,56 | 0,63 | 216,9 | 0,06 | 0,13 | - | 14,4 | 2,7 | |
|  | рис-30 |  | 2,1 | 0,18 | 23,19 | 96,9 | 0,24 | 0,012 | 0 | 7,2 | 0,54 | |
|  | лук -10 |  | 0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | морковь- 15 |  | 0,195 | 0,015 | 1,05 | 4,95 | 0,009 | 0,01 | 0,75 | 7,65 | 0,18 | |
|  | томатная паста-6 |  | - | - | 0,945 | 4,74 | 0,003 | 0,002 | 1,56 | 1,2 | 0,138 | |
|  | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | **Компот из сухофруктов** | **150** | **0,272** | **-** | **18,94** | **76,43** | **0,008** | **0,019** | **0,79** | **21,92** | **2,294** | |
|  | сухофрукты-17 |  | 0,272 | - | 10,96 | 46,51 | 0,008 | 0,019 | 0,79 | 21,76 | 2,27 | |
|  | сахар-8 |  | - | - | 7,98 | 29,92 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,024 | |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,28** | **0.27** | **14,91** | **67,8** | **0,048** | **0,03** | **-** | **7,8** | **0,48** | |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,41** | **0,21** | **14,94** | **64,2** | **0,024** | **0,024** | **-** | **6,3** | **0,6** | |
|  | **Итого:** |  | **27,695** | **30,055** | **89,8** | **719,58** | **0,52** | **0,32** | **43,467** | **143,74** | **9,52** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Котлета рыбная в томатном соусе** | **75/20** | **22,26** | **1,782** | **8,98** | **139,86** | **0,137** | **0,237** | **2,69** | **70,71** | **1,258** | |
|  | рыба -115 |  | 20,125 | 0,69 | - | 86,25 | 0,104 | 0,184 | сл | 44,85 | 0,69 | |
|  | хлеб-10 |  | 0,76 | 0,09 | 4,97 | 22,6 | 0,016 | 0,01 | - | 2,6 | 0,16 | |
|  | молоко-13 |  | 0,364 | 0,416 | 0,611 | 7,54 | 0,004 | 0,017 | 0,13 | 15,73 | 0,013 | |
|  | лук-10 |  | 0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | масло растительное-3 |  | - | 2.98 | - | 35.96 | - | - | - | - | - | |
|  | яйцо-5 |  | 0,64 | 0,56 | 0,04 | 7,85 | 0 | 0,02 | - | 2,75 | 0,135 | |
|  | томатная паста-6 |  | - | - | 0,945 | 4,74 | 0,003 | 0,002 | 1,56 | 1,2 | 0,138 | |
|  | мука- 2 |  | 0,212 | 0,026 | 1,464 | 6,58 | 0,005 | 0,002 | 0 | 0,48 | 0,042 | |
|  | **Капуста тушеная** | **120** | **2,57** | **3,381** | **10,349** | **82,39** | **0,088** | **0,091** | **58,34** | **66,11** | **1,55** | |
|  | капуста-110 |  | 1,98 | - | 5,94 | 31,9 | 0,066 | 0,075 | 55,0 | 52,8 | 1,1 | |
|  | лук -10 |  | 0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | морковь- 15 |  | 0,195 | 0,015 | 1,05 | 4,95 | 0,009 | 0,01 | 0,75 | 7,65 | 0,18 | |
|  | томатная паста-6 |  | - | - | 0,945 | 4,74 | 0,003 | 0,002 | 1,56 | 1,2 | 0,138 | |
|  | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | мука-2 |  | 0,212 | 0,026 | 1,464 | 6,58 | 0,005 | 0,002 | 0 | 0,48 | 0,042 | |
|  | **Чай с лимоном** | **150** | **0,028** | **0** | **9** | **34,598** | **0,001** | **0,004** | **5,2** | **8,94** | **0,378** | |
|  | чай-0,4 |  | 0,001 | 0 | 0 | 0,008 | 0 | 0,004 | 4,0 | 7,56 | 0,33 | |
|  | сахар-9 |  | - | - | 8,98 | 33,66 | 0 | 0 | 0 | 0,18 | 0,03 | |
|  | лимон-3 |  | 0,027 | - | 0,11 | 0,93 | 0,001 | 0 | 1,2 | 1,2 | 0,018 | |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,41** | **0,21** | **14,94** | **64,2** | **0,024** | **0,024** | **-** | **6,3** | **0,6** | |
|  | **Итого:** |  | **26,268** | **5,37** | **43,35** | **321,048** | **0,25** | **0,356** | **66,23** | **152,06** | **3,786** | |
|  | **Итого за II день** |  | ***69,07*** | ***58,32*** | ***201,05*** | ***1564,4*** | ***0,99*** | ***1,312*** | ***120,151*** | ***782,93*** | ***14,55*** | |

**III день: среда** Неделя: первая Сезон: весенне-зимний Возрастная категория: 1,5 -3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  |  | |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Каша манная молочная** | **180** | **6,24** | **8,78** | **24,5** | **198,08** | **0,061** | **0,221** | **1,73** | **209,32** | **0,491** | |
|  | | крупа манная -13 |  | 1,46 | 0,09 | 9,52 | 42,38 | 0,01 | 0 | 0 | 2,6 | 0,29 | |
|  | | молоко -170 |  | 4,76 | 5,44 | 7,99 | 98,6 | 0,051 | 0,221 | 1,7 | 205,7 | 0,17 | |
|  | | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | | сахар-7 |  | - | - | 6,99 | 26,18 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 0,021 | |
|  | | **Чай с лимоном** | **150** | **0,028** | **0** | **9** | **34,598** | **0,001** | **0,004** | **5,2** | **8,94** | **0,378** | |
|  | | чай-0,4 |  | 0,001 | 0 | 0 | 0,008 | 0 | 0,004 | 4,0 | 7,56 | 0,33 | |
|  | | сахар-9 |  | - | - | 8,98 | 33,66 | 0 | 0 | 0 | 0,18 | 0,03 | |
|  | | лимон-3 |  | 0,027 | - | 0,108 | 0,93 | 0,001 | 0 | 1,2 | 1,2 | 0,018 | |
|  | | **Хлеб** | **30** | **2,28** | **0.27** | **14,91** | **67,8** | **0,048** | **0,03** | **-** | **7,8** | **0,48** | |
|  | | **Масло сливочное** | **8** | **0.048** | **6,67** | **-** | **59,84** | **Сл.** | **0** | **0,056** | **1,76** | **0,016** | |
|  | | **Печенье** | **15** | **1,12** | **1,77** | **3,54** | **62,55** | **0,01** | **0,01** | **0** | **3,0** | **0,15** | |
|  | | **Итого** |  | **9,716** | **17,49** | **51,95** | **421,87** | **0,12** | **0,265** | **6,986** | **230,82** | **1,515** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Ряженка** | **150** | **6,0** | **4,8** | **6,3** | **100,5** | **0,026** | **0,194** | **0,45** | **186,0** | **0,15** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Салат из соленых помидор** | **45** | **0,665** | **1,99** | **2,66** | **31,73** | **0,01** | **0,002** | **7,75** | **7,6** | **0,44** | |
|  | | помидор соленый-40 |  | 0,495 | 0 | 1,71 | 9,45 | 0,005 | - | 6,75 | 4,5 | 0,36 | |
|  | | лук-10 |  | 0.17 | - | 0.95 | 4.3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | - | - | - | - | - | |
| **138** | | **Кулеш пшённый** | **200** | **5,265** | **6,63** | **11,46** | **118,64** | **0,12** | **0,052** | **12,77** | **20,67** | **1,62** | |
|  | | мясо(птицы)- 10 |  | 1,82 | 1,84 | 0,07 | 24,1 | 0 | 0,01 | - | 1,6 | 0,3 | |
|  | | пшено-8 |  | 0,96 | 0,23 | 5,54 | 26,72 | 0,04 | 0,003 | 0 | 2,16 | 0,56 | |
|  | | картофель – 55 (60; 65; 75) |  | 1,1 | 0,055 | 3,85 | 18,15 | 0,066 | 0,027 | 11,0 | 5,5 | 0,495 | |
|  | | лук -10 |  | 0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | | морковь- 15 |  | 0,195 | 0,015 | 1,05 | 4,95 | 0,009 | 0,01 | 0,75 | 7,65 | 0,18 | |
|  | | масло сливочное-3 |  | 0.02 | 2.5 | - | 22.44 | Сл. | 0 | 0,02 | 0,66 | 0,005 | |
|  | | масло растительное - 2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | - | - | - | - | - | |
|  | | **Жаркое по- домашнему** | **200** | **17,745** | **21,195** | **30,14** | **384,13** | **0,08** | **0,094** | **29,78** | **38,43** | **3,93** | |
|  | | мясо (птицы)- 80 |  | 14,56 | 14,72 | 0,56 | 192,8 | 0,05 | 0012 | - | 12,8 | 2,4 | |
|  | | картофель – 140 (150;160;165) |  | 2,8 | 0,14 | 27,58 | 116,2 | 0,016 | 0,07 | 28 | 14 | 1,26 | |
|  | | лук -10 |  | 0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | | морковь- 15 |  | 0,195 | 0,015 | 1,05 | 4,95 | 0,009 | 0,01 | 0,75 | 7,65 | 0,18 | |
|  | | масло растительное-3 |  | - | 2.98 | - | 35.96 | - | - | - | - | - | |
|  | | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | | **Кисель из сока** | **150** | **0,301** | **0** | **54,69** | **73,52** | **0,005** | **0** | **1** | **6,56** | **0,12** | |
|  | | крахмал-6 |  | 0,051 | - | 40,86 | 20,1 | 0 | 0 | 0 | 2,4 | Сл. | |
|  | | сахар -8 |  | - | - | 7,98 | 29,92 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,024 | |
|  | | сок- 50 |  | 0,25 | 0 | 5,85 | 23,5 | 0,005 | - | 1,0 | 4,0 | 0,1 | |
|  | | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,28** | **0.27** | **14,91** | **67,8** | **0,048** | **0,03** | **-** | **7,8** | **0,48** | |
|  | | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,41** | **0,21** | **14,94** | **64,2** | **0,024** | **0,024** | **-** | **6,3** | **0,6** | |
|  | | **Итого:** |  | **27,666** | **30,295** | **128,8** | **740,02** | **0,287** | **0,202** | **51,3** | **87,36** | **7,19** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Вареники ленивые** | **140** | **16,29** | **5,96** | **34,76** | **260,03** | **0,108** | **0,146** | **0,096** | **20,38** | **1,27** | |
|  | | творог-80 |  | 10,4 | 4,0 | 2,4 | 96,8 | 0,008 | 0,056 | 0,096 | 30 | 0,08 | |
|  | | мука-40 |  | 4,24 | 0,52 | 29,28 | 131,6 | 0,1 | 0,04 | 0 | 9,6 | 0,84 | |
|  | | яйцо-13 |  | 1,65 | 1,44 | 0,09 | 20,41 | 0 | 0,05 | - | 7,18 | 0,35 | |
|  | | сахар-3 |  | 0 | 0 | 2,99 | 11,22 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | |
|  | | **Сметанная подлива** | **25** | **0,388** | **5,166** | **8,622** | **80,26** | **0,01** | **0,014** | **0,046** | **6,59** | **0,09** | |
|  | | сметана-12 |  | 0,156 | 1,8 | 0,168 | 17,58 | 0,005 | 0,012 | 0,016 | 5,09 | 0,017 | |
|  | | сахар-7 |  | - | - | 6,99 | 26,18 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 0,021 | |
|  | | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | | мука-2 |  | 0,212 | 0,026 | 1,464 | 6,58 | 0,005 | 0,002 | 0 | 0,48 | 0,042 | |
|  | | **Какао на молоке** | **150** | **4,39** | **4,94** | **15,25** | **119,90** | **0,045** | **0,195** | **1,5** | **181,8** | **0,27** | |
|  | | молоко- 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 0,045 | 0,195 | 1,5 | 181,5 | 0,15 | |
|  | | какао-0,8 |  | 0,19 | 0,14 | 0,22 | 2,98 | 0 | 0 | - | 0,14 | 0,096 | |
|  | | сахар- 8 |  | - | - | 7,98 | 29,92 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,024 | |
|  | | **Апельсин** | **124** | **1,1** | **-** | **10,41** | **47,12** | **0,04** | **0,03** | **74,4** | **42,16** | **0,37** | |
|  | | **Итого:** |  | **22,168** | **16,066** | **69,062** | **507,31** | **0,203** | **0,385** | **76,042** | **250,93** | ***2,0*** | |
|  | | **Итого за III день:** |  | ***65,55*** | ***68,651*** | ***256,112*** | ***1769,7*** | ***0,636*** | ***1,046*** | ***133,136*** | ***755,11*** | ***10,855*** | |

**IV день четверг:** Неделя: первая Сезон: весенне-зимний Возрастная категория: 1,5-3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Плов сладкий с яблоками** | **110** | **2,2** | **3,52** | **32,44** | **162,2** | **0,24** | **0,022** | **2,63** | **11,42** | **4,971** | |
|  | рис-30 |  | 2,1 | 0,18 | 23,19 | 96,9 | 0,24 | 0,012 | 0 | 7,2 | 0,54 | |
|  | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | сахар-7 |  | - | - | 6,99 | 26,18 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 0,021 | |
|  | яблоко-20 |  | 0,08 | - | 2,26 | 9,2 | 0 | 0,01 | 2,6 | 3,2 | 4,4 | |
|  | **Чай с лимоном** | **150** | **0,028** | **0** | **9** | **34,598** | **0,001** | **0,004** | **5,2** | **8,94** | **0,378** | |
|  | чай-0,4 |  | 0,001 | 0 | 0 | 0,008 | 0 | 0,004 | 4,0 | 7,56 | 0,33 | |
|  | сахар-9 |  | - | - | 8,98 | 33,66 | 0 | 0 | 0 | 0,18 | 0,03 | |
|  | лимон-3 |  | 0,027 | - | 0,11 | 0,93 | 0,001 | 0 | 1,2 | 1,2 | 0,018 | |
|  | **Хлеб** | **30** | **2,28** | **0.27** | **14,91** | **67,8** | **0,048** | **0,03** | **-** | **7,8** | **0,48** | |
|  | **Масло сливочное** | **8** | **0.048** | **6,67** | **-** | **59,84** | **Сл.** | **0** | **0,056** | **1,76** | **0,016** | |
|  | **Сыр** | **7** | **1,75** | **2,24** | **-** | **27,72** | **0,0035** | **0,028** | **0,119** | **73,5** | **-** | |
|  | **Итого:** |  | **6,306** | **12,7** | **56,35** | **352,15** | **0,29** | **0,084** | **8,005** | **103,42** | **5,845** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сок** | **100** | **0,5** | **0** | **11,7** | **47,0** | **0,01** | **-** | **2,0** | **8,0** | **0,2** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Салат витаминный** | **45** | **1,02** | **2** | **3,81** | **36,78** | **0,035** | **0,029** | **21,5** | **27,4** | **0,6** | |
|  | капуста-40 |  | 0,72 | - | 2,16 | 11,2 | 0,024 | 0,02 | 20 | 19,2 | 0,4 | |
|  | лук-10 |  | 0.17 | - | 0.95 | 4.3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | - | - | - | - | - | |
|  | морковь- 10 |  | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 | 0,006 | 0,007 | 0,5 | 5,1 | 0,12 | |
|  | **Суп вермишелевый** | **200** | **4,731** | **5,52** | **10,36** | **106,46** | **0,1** | **0,062** | **12,77** | **19,29** | **1,194** | |
|  | мясо - 13 |  | 2,626 | 0,91 | - | 18,72 | 0,01 | 0,023 | сл | 1,3 | 0,364 | |
|  | вермишель -6 |  | 0,62 | 0,05 | 4,51 | 19,92 | 0,01 | 0 | - | 1,08 | 0,07 | |
|  | картофель – 55 (60; 65; 75) |  | 1,1 | 0,055 | 3,85 | 18,15 | 0,066 | 0,027 | 11,0 | 5,5 | 0,495 | |
|  | лук -10 |  | .0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | морковь- 15 |  | 0,195 | 0,015 | 1,05 | 4,95 | 0,009 | 0,01 | 0,75 | 7,65 | 0,18 | |
|  | масло сливочное-3 |  | 0.02 | 2.5 | - | 22.44 | Сл. | 0 | 0,02 | 0,66 | 0,005 | |
|  | масло растительное – 2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | - | - | - | - | - | |
|  | **Запеканка картофельная с мясом** | **180** | **18,041** | **14,81** | **29,638** | **317,53** | **0,072** | **0,26** | **29,237** | **57,15** | **3,455** | |
|  | мясо-65 |  | 13,13 | 4,55 | - | 93,6 | 0,045 | 0,117 | сл | 6,5 | 1,82 | |
|  | картофель -140 (150;160;165) |  | 2,8 | 0,14 | 27,58 | 116,2 | 0,016 | 0,07 | 28 | 14 | 1,26 | |
|  | лук -10 |  | 0.17 | - | 0.95 | 4.3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | молоко- 20 |  | 0,56 | 0,64 | 0,94 | 11,6 | 0,006 | 0,026 | 0,2 | 24,2 | 0,005 | |
|  | яйцо- 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное- 4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | масло растительное- 2 |  | - | 3.98 | - | 35.96 | - | - | - | - | - | |
|  | сметана- 7 |  | 0,091 | 1,05 | 0,098 | 10,25 | 0 | 0,004 | 0,007 | 2,97 | 0,01 | |
|  | **Компот из сухофруктов** | **150** | **0,272** | **-** | **18,94** | **76,43** | **0,008** | **0,019** | **0,79** | **21,92** | **2,294** | |
|  | сухофрукты-17 |  | 0,272 | - | 10,96 | 46,51 | 0,008 | 0,019 | 0,79 | 21,76 | 2,27 | |
|  | сахар-8 |  | - | - | 7,98 | 29,92 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,024 | |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,28** | **0.27** | **14,91** | **67,8** | **0,048** | **0,03** | **-** | **7,8** | **0,48** | |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,41** | **0,21** | **14,94** | **64,2** | **0,024** | **0,024** | **-** | **6,3** | **0,6** | |
|  | **Итого:** |  | **27,754** | **23,92** | **92,598** | **669,2** | **0,287** | **0,424** | **64,297** | **139,86** | **8,623** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Ватрушка с творогом** | **70** | **11,344** | **10,22** | **59,33** | **358,204** | **0,328** | **0,23** | **0,36** | **75,72** | **2,008** | |
|  | творог -30 |  | 1,05 | 1,35 | 0,09 | 16,95 | 0 | 0,02 | 0,03 | 11,25 | 0,03 | |
|  | мука-62 |  | 6,57 | 0,8 | 45,4 | 203,98 | 0,31 | 0,07 | 0 | 14,88 | 1,3 | |
|  | молоко-30 |  | 0,84 | 0,96 | 1,41 | 17,4 | 0 | 0,03 | 0,3 | 36,3 | 0,03 | |
|  | яйцо- 10(тесто) 5(творог) |  | 1,91 | 1,66 | 0,11 | 23,55 | 0,01 | 0,07 | - | 8,25 | 0,4 | |
|  | сахар-8 |  | - | - | 7,98 | 29,92 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,024 | |
|  | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | - | - | - | - | - | |
|  | дрожжи-2,0 |  | 0,864 | 0,12 | 0,8 | 7,704 | 0,008 | 0,04 | 0 | - | 0,064 | |
|  | изюм-5 |  | 0,09 | - | 3,54 | 13,8 | 0 | 0 | сл | 4 | 0,15 | |
|  | **Кофейный напиток на молоке** | **150** | **4,2** | **4,8** | **15,03** | **116,92** | **0,094** | **0,345** | **6,549** | **186,65** | **0,176** | |
|  | молоко -150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 0,045 | 0,195 | 1,5 | 181,5 | 0,15 | |
|  | кофейный напиток-1,6 |  | **-** | **-** | **-** | **-** | 0,048 | 0,15 | 5,049 | 4,99 | 0,002 | |
|  | сахар-8 |  | - | - | 7,98 | 29,92 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,024 | |
|  | **Итого:** |  | **15,544** | **15,02** | **74,36** | **475,124** | **0,422** | **0,575** | **6,909** | **262,37** | **2,184** | |
|  | **Итого за IV день:** |  | ***50,104*** | ***51,64*** | ***235,008*** | ***1543,474*** | ***1,009*** | ***1,027*** | ***81,211*** | ***513,65*** | ***16,852*** | |

**V день: пятница** Неделя: первая Сезон: весенне-зимний Возрастная категория: 1,5- 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Каша овсяная молочная** | **180** | **6,56** | **16,21** | **24,79** | **231,24** | **0,0751** | **0,231** | **1,73** | **216,551** | **0,781** | |
|  | крупа овсяная -15 |  | 1,78 | 0,87 | 9,81 | 51,75 | 0,07 | 0,01 | 0 | 9,6 | 0,58 | |
|  | молоко -170 |  | 4,76 | 5,44 | 7,99 | 98,6 | 0,051 | 0,221 | 1,7 | 205,7 | 0,17 | |
|  | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | сл | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | сахар-7 |  | - | - | 6,99 | 26,18 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 0,021 | |
|  | **Какао на молоке** | **150** | **4,39** | **4,94** | **15,25** | **119,90** | **0,045** | **0,195** | **1,5** | **181,8** | **0,27** | |
|  | молоко- 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 0,045 | 0,195 | 1,5 | 181,5 | 0,15 | |
|  | какао-0,8 |  | 0,19 | 0,14 | 0,22 | 2,98 | 0 | 0 | - | 0,14 | 0,096 | |
|  | сахар- 8 |  | - | - | 7,98 | 29,92 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,024 | |
|  | **Печенье** | **15** | **1,12** | **1,77** | **3,54** | **62,55** | **0,01** | **0,01** | **0** | **3,0** | **0,15** | |
|  | **Хлеб** | **30** | **2,28** | **0.27** | **14,91** | **67,8** | **0,048** | **0,03** | **-** | **7,8** | **0,48** | |
|  | **Масло сливочное** | **8** | **0.048** | **6,67** | **-** | **59,84** | **Сл.** | **0** | **0,056** | **1,76** | **0,016** | |
|  | **Итого** |  | **14,40** | **23,3** | **58,49** | **541,33** | **0,18** | **0,47** | **3,29** | **410,91** | **1,7** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Йогурт** | **150** | **7,5** | **2,25** | **12,75** | **105,0** | **0,045** | **0,225** | **0,9** | **186,0** | **0,15** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Салат из зелёного горошка** | **45** | **2,17** | **2,07** | **6,27** | **57,35** | **0,191** | **0,269** | **11,0** | **13,5** | **0,629** | |
|  | лук-10 |  | 0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | зелёный горошек - 40 |  | 2,0 | 0,08 | 5,32 | 28,8 | 0,136 | 0,076 | 10 | 10,4 | 0,28 | |
|  | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | - | - | - | - | - | |
| **1** | **Рассольник со сметаной** | **200** | **4,882** | **6,56** | **12,35** | **124,03** | **0,09** | **0,066** | **12,78** | **26,9** | **1,494** | |
|  | мясо- 13 |  | 2,626 | 0,91 | - | 18,72 | 0,01 | 0,023 | сл | 1,3 | 0,364 | |
|  | рис-8 |  | 0,56 | 0,04 | 6,18 | 25,84 | 0 | 0 | 0 | 1,92 | 0,14 | |
|  | картофель – 55 (60; 65; 75) |  | 1,1 | 0,055 | 3,85 | 18,15 | 0,066 | 0,027 | 11,0 | 5,5 | 0,495 | |
|  | лук -10 |  | .0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | морковь- 15 |  | 0,195 | 0,015 | 1,05 | 4,95 | 0,009 | 0,01 | 0,75 | 7,65 | 0,18 | |
|  | масло сливочное-3 |  | 0.02 | 2.5 | - | 22.44 | Сл. | 0 | 0,02 | 0,06 | 0,005 | |
|  | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | - | - | - | - | - | |
|  | огурцы-20 |  | 0,12 | - | 0,22 | 1,40 | 0 | 0 | 0 | 4,4 | 0,22 | |
|  | сметана -7 |  | 0,091 | 1,05 | 0,098 | 10,25 | 0 | 0,004 | 0,007 | 2,97 | 0,01 | |
|  | **Биточки говяжьи с подливой** | **65/30** | **15,2** | **9,39** | **11,72** | **198,94** | **0,093** | **0,163** | **3,49** | **44,09** | **2,49** | |
|  | мясо-65 |  | 13,13 | 4,55 | - | 93,6 | 0,045 | 0,117 | сл | 6,5 | 1,82 | |
|  | хлеб-10 |  | 0,99 | 0,12 | 6,46 | 29,38 | 0,021 | 0,01 | - | 3,38 | 0,21 | |
|  | молоко-13 |  | 0,5 | 0,58 | 0,85 | 10,44 | 0,005 | 0,02 | 0,18 | 21,78 | 0,02 | |
|  | лук-10 |  | 0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | морковь-15 |  | 0,195 | 0,015 | 1,05 | 4,95 | 0,009 | 0,01 | 0,75 | 7,65 | 0,18 | |
|  | томатная паста-6 |  | - | - | 0,945 | 4,74 | 0,003 | 0,002 | 1,56 | 1,2 | 0,138 | |
|  | мука-2 |  | 0,212 | 0,026 | 1,464 | 6,58 | 0,005 | 0,002 | 0 | 0,48 | 0,042 | |
|  | масло растительное- 5 |  | 0 | 4,1 | - | 44,95 | - | - | - | - | - | |
|  | **Капуста тушеная** | **120** | **3,297** | **3,38** | **12,51** | **92,49** | **0,112** | **0,091** | **78,34** | **85,31** | **1,95** | |
|  | капуста-150 |  | 2,7 | - | 8,1 | 42,0 | 0,09 | 0,075 | 75,0 | 72,0 | 1,5 | |
|  | лук-10 |  | 0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | морковь-15 |  | 0,195 | 0,015 | 1,05 | 4,95 | 0,009 | 0,01 | 0,75 | 7,65 | 0,18 | |
|  | томатная паста-6 |  | - | - | 0,945 | 4,74 | 0,003 | 0,002 | 1,56 | 1,2 | 0,138 | |
|  | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | мука-2 |  | 0,212 | 0,026 | 1,464 | 6,58 | 0,005 | 0,002 | 0 | 0,48 | 0,042 | |
|  | **Кисель из сока** | **180** | **0,301** | **0** | **54,69** | **73,52** | **0,005** | **0** | **1** | **6,56** | **0,12** | |
|  | крахмал-6 |  | 0,051 | - | 40,86 | 20,1 | 0 | 0 | 0 | 2,4 | Сл. | |
|  | сахар -8 |  | - | - | 7,98 | 29,92 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,024 | |
|  | сок- 50 |  | 0,25 | 0 | 5,85 | 23,5 | 0,005 | - | 1,0 | 4,0 | 0,1 | |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,28** | **0.27** | **14,91** | **67,8** | **0,048** | **0,03** | **-** | **7,8** | **0,48** | |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,41** | **0,21** | **14,94** | **64,2** | **0,024** | **0,024** | **-** | **6,3** | **0,6** | |
|  | ***Итого:*** |  | **29,54** | **21,88** | **127,39** | **678,33** | **0,563** | **0,643** | **105,61** | **190,46** | **7,763** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Рыба тушеная с подливой** | **75/30** | **28,58** | **4,98** | **4,41** | **176,53** | **0,036** | **0,272** | **3,31** | **74,83** | **1,4** | |
|  | рыба-160 |  | 28,0 | 0,96 | - | 120,0 | 0,014 | 0,256 | сл | 62,4 | 0,96 | |
|  | лук -10 |  | 0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | морковь- 15 |  | 0,195 | 0,015 | 1,05 | 4,95 | 0,009 | 0,01 | 0,75 | 7,65 | 0,18 | |
|  | томатная паста-6 |  | - | - | 0,945 | 4,74 | 0,003 | 0,002 | 1,56 | 1,2 | 0,138 | |
|  | мука- 2 |  | 0,212 | 0,026 | 1,464 | 6,58 | 0,005 | 0,002 | 0 | 0,48 | 0,042 | |
|  | масло растительное-4 |  | - | 3,98 | - | 35,96 | - | - | - | - | - | |
|  | **Картофель тушённый с луком** | **125** | **5,14** | **2,64** | **29,48** | **147,24** | **0,026** | **0,074** | **30,02** | **20,86** | **1,425** | |
|  | картофель – 140 (150;160;165) |  | 2,8 | 0,14 | 27,58 | 116,2 | 0,016 | 0,07 | 28 | 14 | 1,26 | |
|  | масло сливочное-3 |  | 0.02 | 2.5 | - | 22.44 | Сл. | 0 | 0,02 | 0,66 | 0,005 | |
|  | лук - 20 |  | 0,34 | - | 1,9 | 8,6 | 0,01 | 0,004 | 2,0 | 6,2 | 0,16 | |
|  | **Чай с лимоном** | **180** | **0,028** | **0** | **9** | **34,598** | **0,001** | **0,004** | **5,2** | **8,94** | **0,378** | |
|  | чай-0,4 |  | 0,001 | 0 | 0 | 0,008 | 0 | 0,004 | 4,0 | 7,56 | 0,33 | |
|  | сахар-9 |  | - | - | 8,98 | 33,66 | 0 | 0 | 0 | 0,18 | 0,03 | |
|  | лимон-3 |  | 0,027 | - | 0,11 | 0,93 | 0,001 | 0 | 1,2 | 1,2 | 0,018 | |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,41** | **0,21** | **14,94** | **64,2** | **0,024** | **0,024** | **-** | **6,3** | **0,6** | |
|  | **яблоко** | **124** | **0,496** | **-** | **14,012** | **57,04** | **0,012** | **0,037** | **16,12** | **19,84** | **27,28** | |
|  | ***Итого:*** |  | **35,654** | **7,83** | **71,842** | **479,61** | **0,099** | **0,411** | **54,73** | **130,77** | **31,083** | |
|  | **Итого за V день:** |  | ***87,094*** | ***55,26*** | ***270,472*** | ***1804,27*** | ***0,887*** | ***1,749*** | ***164,53*** | ***918,14*** | ***40,70*** | |

**VI день: понедельник** Неделя: вторая Сезон: весенне-зимний Возрастная категория: 1,5- 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  |  | |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Каша гречневая молочная** | **180** | **6,67** | **9,17** | **25,18** | **204,05** | **0,126** | **0,251** | **1,73** | **207,77** | **1,401** | |
|  | | крупа гречневая -15 |  | 1,89 | 0,39 | 10,2 | 49,35 | 0,075 | 0,03 | 0 | 1,05 | 1,2 | |
|  | | молоко -170 |  | 4,76 | 5,44 | 7,99 | 98,6 | 0,051 | 0,221 | 1,7 | 205,7 | 0,17 | |
|  | | масло сливочное- 4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | | сахар-7 |  | - | - | 6,99 | 26,18 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 0,021 | |
|  | | **Чай с лимоном** | **150** | **0,028** | **0** | **9** | **34,598** | **0,001** | **0,004** | **5,2** | **8,94** | **0,378** | |
|  | | чай-0,4 |  | 0,001 | 0 | 0 | 0,008 | 0 | 0,004 | 4,0 | 7,56 | 0,33 | |
|  | | сахар-9 |  | - | - | 8,98 | 33,66 | 0 | 0 | 0 | 0,18 | 0,03 | |
|  | | лимон-3 |  | 0,027 | - | 0,11 | 0,93 | 0,001 | 0 | 1,2 | 1,2 | 0,018 | |
|  | | **Хлеб** | **30** | **2,28** | **0.27** | **14,91** | **67,8** | **0,048** | **0,03** | **-** | **7,8** | **0,48** | |
|  | | **Масло сливочное** | **8** | **0.048** | **6,67** | **-** | **59,84** | **Сл.** | **0** | **0,056** | **1,76** | **0,016** | |
|  | | **Сыр** | **7** | **1,75** | **2,24** | **-** | **27,72** | **0,0035** | **0,028** | **0,119** | **73,5** | **-** | |
|  | | **Итого** |  | **10,776** | **18,35** | **40,09** | **394,008** | **0,178** | **0,313** | **7,105** | **299,77** | **2,275** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Сок** | **100** | **0,5** | **0** | **11,7** | **47,0** | **0,01** | **-** | **2,0** | **8,0** | **0,2** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Свекла отварная с зеленым горошком и луком** | **45** | **2,02** | **2,03** | **7,51** | **60,68** | **0,083** | **0,06** | **11,0** | **26,8** | **0,92** | |
|  | | свекла - 40 |  | 0,85 | - | 3,9 | 24,0 | 0,01 | 0,02 | 5,0 | 18,5 | 0,7 | |
|  | | зеленый горошек -20 |  | 1.0 | 0.04 | 2.66 | 14.4 | 0,068 | 0,038 | 5,0 | 5,2 | 0,14 | |
|  | | лук- 10 |  | 0,17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | - | - | - | - | - | |
| **124** | | **Щи со сметаной** | **200** | **5,102** | **6,52** | **9,593** | **115,53** | **0,123** | **0,093** | **39,337** | **46,38** | **1,772** | |
|  | | мясо- 13 |  | 2,626 | 0,91 | - | 18,72 | 0,01 | 0,023 | сл | 1,3 | 0,364 | |
|  | | картофель –55 (60; 65; 75) |  | 1,1 | 0,055 | 3,85 | 18,15 | 0,066 | 0,027 | 11,0 | 5,5 | 0,495 | |
|  | | капуста-50 |  | 0,9 | - | 2,7 | 14,0 | 0,03 | 0,025 | 25,0 | 24,0 | 0,5 | |
|  | | лук -10 |  | 0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | | морковь- 15 |  | 0,195 | 0,015 | 1,05 | 4,95 | 0,009 | 0,01 | 0,75 | 7,65 | 0,18 | |
|  | | томатная паста-6 |  | - | - | 0,945 | 4,74 | 0,003 | 0,002 | 1,56 | 1,2 | 0,138 | |
|  | | масло сливочное-3 |  | 0.02 | 2.5 | - | 22.44 | Сл. | 0 | 0,02 | 0,66 | 0,005 | |
|  | | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | |
|  | | сметана-7 |  | 0,091 | 1,05 | 0,098 | 10,25 | 0 | 0,004 | 0,007 | 2,97 | 0,01 | |
|  | | **Кнели говяжьи с подливой** | **90/30** | **14,907** | **9,171** | **10,629** | **183,82** | **0,067** | **0,153** | **3,31** | **23,6** | **2,615** | |
|  | | мясо-65 |  | 13,13 | 4,55 | - | 93,6 | 0,045 | 0,117 | сл | 6,5 | 1,82 | |
|  | | рис-8 |  | 0,56 | 0,04 | 6,18 | 25,84 | 0 | 0 | 0 | 1,92 | 0,14 | |
|  | | лук-10 |  | 0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | | морковь-15 |  | 0,195 | 0,015 | 1,05 | 4,95 | 0,009 | 0,01 | 0,75 | 7,65 | 0,18 | |
|  | | томатная паста-6 |  | - | - | 0,945 | 4,74 | 0,003 | 0,002 | 1,56 | 1,2 | 0,138 | |
|  | | мука-2 |  | 0,212 | 0,026 | 1,464 | 6,58 | 0,005 | 0,002 | 0 | 0,48 | 0,042 | |
|  | | яйцо-5 |  | 0,64 | 0,56 | 0,04 | 7,85 | 0 | 0,02 | - | 2,75 | 0,135 | |
|  | | масло растительное-4 |  | - | 3,98 | - | 35,96 | - | - | - | - | - | |
|  | | **Пюре картофельное** | **100** | **3,38** | **4,12** | **28,52** | **157,72** | **0,022** | **0,096** | **28,23** | **39,08** | **1,275** | |
|  | | картофель -140 (150;160;165) |  | 2,8 | 0,14 | 27,58 | 116,2 | 0,016 | 0,07 | 28 | 14 | 1,26 | |
|  | | молоко- 20 |  | 0,56 | 0,64 | 0,94 | 11,6 | 0,006 | 0,026 | 0,2 | 24,2 | 0,005 | |
|  | | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | | **Компот из сухофруктов** | **150** | **0,272** | **-** | **18,94** | **76,43** | **0,008** | **0,019** | **0,79** | **21,92** | **2,294** | |
|  | | сухофрукты-17 |  | 0,272 | - | 10,96 | 46,51 | 0,008 | 0,0187 | 0,79 | 21,76 | 2,27 | |
|  | | сахар-8 |  | - | - | 7,98 | 29,92 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,024 | |
|  | | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,28** | **0.27** | **14,91** | **67,8** | **0,048** | **0,03** | **-** | **7,8** | **0,48** | |
|  | | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,41** | **0,21** | **14,94** | **64,2** | **0,024** | **0,024** | **-** | **6,3** | **0,6** | |
|  | | **Итого:** |  | **29,371** | **22,321** | **105,042** | **726,18** | **0,375** | **0,475** | **98,467** | **171,88** | **9,956** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком** | **100/20** | **14,879** | **12,052** | **28,468** | **285,25** | **0,044** | **0,181** | **0,513** | **125,39** | **0,686** | |
|  | | творог- 80 |  | 10,4 | 4,0 | 2,4 | 96,8 | 0,008 | 0,056 | 0,096 | 30 | 0,08 | |
|  | | крупа манная-8 |  | 0,904 | 0,056 | 5,864 | 26,08 | 0,011 | 0,005 | 0 | 1,6 | 0,184 | |
|  | | молоко- 18 |  | 0,504 | 0,576 | 0,846 | 10,44 | 0,005 | 0,023 | 0,18 | 21,78 | 0,018 | |
|  | | яйцо-12 |  | 1,52 | 1,33 | 0,08 | 18,84 | 0,01 | 0,053 | - | 6,6 | 0,32 | |
|  | | сахар-8 |  | - | - | 7,98 | 29,92 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,024 | |
|  | | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | | сметана-7 |  | 0,091 | 1,05 | 0,098 | 10,25 | 0 | 0,004 | 0,007 | 2,97 | 0,01 | |
|  | | сгущенное молоко-20 |  | 1,44 | 1,7 | 11,2 | 63,0 | 0,01 | 0,04 | 0,2 | 61,4 | 0,04 | |
|  | | **Кофейный напиток на молоке** | **150** | **4,2** | **4,8** | **15,03** | **116,92** | **0,094** | **0,345** | **6,549** | **186,65** | **0,176** | |
|  | | молоко -150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 0,045 | 0,195 | 1,5 | 181,5 | 0,15 | |
|  | | кофейный напиток-1,6 |  | **-** | **-** | **-** | **-** | 0,048 | 0,15 | 5,049 | 4,99 | 0,002 | |
|  | | сахар-8 |  | - | - | 7,98 | 29,92 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,024 | |
|  | | **Итого:** |  | **19,079** | **16,852** | **43,498** | **402,17** | **0,138** | **0,526** | **7,062** | **312,09** | **0,862** | |
|  | | **Итого за VI день:** |  | ***59,726*** | ***57,523*** | ***200,33*** | ***1569,358*** | ***0,701*** | ***1,314*** | ***114,634*** | ***791,69*** | ***13,293*** | |

**VII день: вторник** Неделя: вторая Сезон: весенне-зимний Возрастная категория: 1,5- 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Каша рисовая молочная** | **180** | **5,83** | **8,87** | **26,57** | **203,15** | **0,061** | **0,22** | **1,73** | **210,32** | **0,47** | |
|  | крупа рисовая -15 |  | 1,05 | 0,09 | 11,59 | 48,45 | 0,01 | 0 | 0 | 3,6 | 0,27 | |
|  | молоко -170 |  | 4,76 | 5,44 | 7,99 | 98,6 | 0,051 | 0,221 | 1,7 | 205,7 | 0,17 | |
|  | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | сахар-7 |  | - | - | 6,99 | 26,18 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 0,021 | |
|  | **Какао на молоке** | **150** | **4,39** | **4,94** | **15,25** | **119,90** | **0,045** | **0,195** | **1,5** | **181,8** | **0,27** | |
|  | молоко- 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 0,045 | 0,195 | 1,5 | 181,5 | 0,15 | |
|  | какао-0,8 |  | 0,19 | 0,14 | 0,22 | 2,98 | 0 | 0 | - | 0,14 | 0,096 | |
|  | сахар- 8 |  | - | - | 7,98 | 29,92 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,024 | |
|  | **Хлеб** | **30** | **2,28** | **0.27** | **14,91** | **67,8** | **0,048** | **0,03** | **-** | **7,8** | **0,48** | |
|  | **Масло сливочное** | **8** | **0.048** | **6,67** | **-** | **59,84** | **Сл.** | **0** | **0,056** | **1,76** | **0,016** | |
|  | **сыр** | **7** | **1,75** | **2,24** | **-** | **27,72** | **0,0035** | **0,028** | **0,119** | **73,5** | **-** | |
|  | **Итого:** |  | **14,29** | **22,99** | **56,73** | **478,41** | **0,15** | **0,473** | **3,405** | **475,18** | **1,236** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | Ряженка | **150** | **6,0** | **4,8** | **6,3** | **100,5** | **0,026** | **0,194** | **0,45** | **186,0** | **0,15** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Салат из квашеной капусты** | **45** | **0,415** | **1,99** | **2,07** | **27,88** | **0,026** | **0,019** | **18,5** | **23,4** | **0,43** | |
|  | капуста-35 |  | 0,245 | - | 1,12 | 5,6 | 0,021 | 0,017 | 17,5 | 20,3 | 0,35 | |
|  | лук-10 |  | 0,17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | |
|  | **Суп с клецками** | **250** | **6,003** | **6,088** | **15,402** | **135,59** | **0,125** | **0,095** | **12,77** | **23,53** | **1,5** | |
|  | мясо- 13 |  | 2,626 | 0,91 | - | 18,72 | 0,01 | 0,023 | сл | 1,3 | 0,364 | |
|  | картофель - 55 (60; 65; 75) |  | 1,1 | 0,055 | 3,85 | 18,15 | 0,066 | 0,027 | 11,0 | 5,5 | 0,495 | |
|  | лук -10 |  | .0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | морковь- 15 |  | 0,195 | 0,015 | 1,05 | 4,95 | 0,009 | 0,01 | 0,75 | 7,65 | 0,18 | |
|  | масло сливочное-3 |  | 0.02 | 2.5 | - | 22.44 | Сл. | 0 | 0,02 | 0,66 | 0,005 | |
|  | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | |
|  | мука-13 |  | 1,38 | 0,17 | 9,52 | 42,77 | 0,035 | 0,017 | 0 | 3,12 | 0,27 | |
|  | яйцо-4 |  | 0,512 | 0,448 | 0,032 | 6,28 | 0 | 0,016 | - | 2,2 | 0,108 | |
|  | **Азу** | **90** | **13,827** | **8,571** | **4,629** | **151,53** | **0,067** | **0,133** | **3,31** | **23,33** | **2,48** | |
|  | мясо-65 |  | 13,13 | 4,55 | - | 93,6 | 0,045 | 0,117 | сл | 6,5 | 1,82 | |
|  | лук-10 |  | 0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | морковь- 15 |  | 0,195 | 0,015 | 1,05 | 4,95 | 0,009 | 0,01 | 0,75 | 7,65 | 0,18 | |
|  | огурцы (сол)-20 |  | 0,12 | - | 0,22 | 1,40 | 0 | 0 | 0 | 4,4 | 0,22 | |
|  | масло растительное-4 |  | - | 3,98 | - | 35,96 | - | - | - | - | - | |
|  | томатная паста-6 |  | - | - | 0,945 | 4,74 | 0,003 | 0,002 | 1,56 | 1,2 | 0,138 | |
|  | мука-2 |  | 0,212 | 0,026 | 1,464 | 6,58 | 0,005 | 0,002 | 0 | 0,48 | 0,042 | |
|  | **Картофель отварной** | **120** | **2,82** | **3,48** | **27,58** | **146,12** | **0,016** | **0,07** | **28,03** | **14,88** | **1,27** | |
|  | картофель – 140 (150;160;165) |  | 2,8 | 0,14 | 27,58 | 116,2 | 0,016 | 0,07 | 28 | 14 | 1,26 | |
|  | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | **Кисель из сока** | **180** | **0,301** | **0** | **54,69** | **73,52** | **0,005** | **0** | **1** | **6,56** | **0,12** | |
|  | крахмал-6 |  | 0,051 | - | 40,86 | 20,1 | 0 | 0 | 0 | 2,4 | Сл. | |
|  | сахар -8 |  | - | - | 7,98 | 29,92 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,024 | |
|  | сок- 50 |  | 0,25 | 0 | 5,85 | 23,5 | 0,005 | - | 1,0 | 4,0 | 0,1 | |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,28** | **0.27** | **14,91** | **67,8** | **0,048** | **0,03** | **-** | **7,8** | **0,48** | |
|  | **Хлеб ржаной** | **40** | **1.88** | **0.28** | **19.92** | **85.6** | **0,032** | **0,032** | **-** | **8,4** | **0,8** | |
|  | **Итого:** |  | **27,52** | **20,679** | **139,201** | **688,04** | **0,31** | **0,37** | **63,61** | **107,9** | **7,08** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Омлет** | **80** | **6,61** | **8,96** | **5,58** | **129,56** | **0,04** | **0,21** | **0,38** | **66,43** | **1,22** | |
|  | яйцо-40 |  | 5,08 | 4,44 | 0,28 | 62,8 | 0,02 | 0,17 | - | 22 | 1,08 | |
|  | молоко-35 |  | 0,98 | 1,12 | 1,64 | 20,3 | 0,01 | 0,04 | 0,35 | 42,35 | 0,03 | |
|  | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | мука - 5 |  | 0,53 | 0,06 | 3,66 | 16,45 | 0,01 | 0 | 0 | 1,2 | 0,1 | |
|  | **Икра кабачковая-32** | **30** | **0,3** | **2,1** | **2,4** | **30** | **0,005** | **-** | **2,52** | **12,46** | **0,21** | |
|  | **Чай с лимоном** | **150** | **0,028** | **0** | **9** | **34,598** | **0,001** | **0,004** | **5,2** | **8,94** | **0,378** | |
|  | чай-0,4 |  | 0,001 | 0 | 0 | 0,008 | 0 | 0,004 | 4,0 | 7,56 | 0,33 | |
|  | сахар-9 |  | - | - | 8,98 | 33,66 | 0 | 0 | 0 | 0,18 | 0,03 | |
|  | лимон-3 |  | 0,027 | - | 0,11 | 0,93 | 0,001 | 0 | 1,2 | 1,2 | 0,018 | |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,41** | **0,21** | **14,94** | **64,2** | **0,024** | **0,024** | **-** | **6,3** | **0,6** | |
|  | **Банан** | **124** | **1,86** | **--** | **27,77** | **112,84** | **0,05** | **0,062** | **12,4** | **9,92** | **0,74** | |
|  | **Итого:** |  | **10,208** | **11,27** | **59,69** | **371,19** | **0,12** | **0,3** | **20,5** | **104,05** | **3,14** | |
|  | **Итого за VII день:** |  | ***58,018*** | ***59,739*** | ***261,921*** | ***1638,14*** | ***0,6*** | ***1,33*** | ***87,96*** | ***873,13*** | ***11,6*** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

**VIII день: среда** Неделя: вторая Сезон: весенне-зимний Возрастная категория: 1,5-3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Каша «Сборная»** | **180** | **6,99** | **9,2** | **30,0** | **223,72** | **0,12** | **0,231** | **1,73** | **215,2** | **1,37** | |
|  | рис-7 |  | 0,49 | 0,04 | 5,41 | 22,61 | 0 | 0 | 0 | 1,68 | 0,12 | |
|  | гречка-7 |  | 0,88 | 0,18 | 4,76 | 23,03 | 0,03 | 0,01 | 0 | 4,9 | 0,56 | |
|  | пшено-7 |  | 0,84 | 0,2 | 4,85 | 23,38 | 0,04 | 0 | 0 | 1,9 | 0,49 | |
|  | молоко-170 |  | 4,76 | 5,44 | 7,99 | 98,6 | 0,051 | 0,221 | 1,7 | 205,7 | 0,17 | |
|  | сахар-7 |  | - | - | 6,99 | 26,18 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 0,021 | |
|  | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | **Чай с лимоном** | **150** | **0,028** | **0** | **9** | **34,598** | **0,001** | **0,004** | **5,2** | **8,94** | **0,378** | |
|  | чай-0,4 |  | 0,001 | 0 | 0 | 0,008 | 0 | 0,004 | 4,0 | 7,56 | 0,33 | |
|  | сахар-9 |  | - | - | 8,98 | 33,66 | 0 | 0 | 0 | 0,18 | 0,03 | |
|  | лимон-3 |  | 0,027 | - | 0,11 | 0,93 | 0,001 | 0 | 1,2 | 1,2 | 0,018 | |
|  | **Хлеб** | **30** | **2,28** | **0.27** | **14,91** | **67,8** | **0,048** | **0,03** | **-** | **7,8** | **0,48** | |
|  | **Масло сливочное** | **8** | **0.048** | **6,67** | **-** | **59,84** | **Сл.** | **0** | **0,056** | **1,76** | **0,016** | |
|  | **сыр** | **7** | **1,75** | **2,24** | **-** | **27,72** | **0,0035** | **0,028** | **0,119** | **73,5** | **-** | |
|  | ***Итого:*** |  | **11,096** | **18,38** | **53,91** | **413,67** | **0,17** | **0,293** | **7,105** | **307,2** | **2,244** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сок** | **100** | **0,5** | **0** | **11,7** | **47,0** | **0,01** | **-** | **2,0** | **8,0** | **0,2** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Огурец соленый** | **40** | **0,44** | **0** | **1,52** | **8,4** | **0,004** | **-** | **6,0** | **8,8** | **0,44** | |
|  | **Свекольник со сметаной** | **200** | **5,307** | **6,52** | **11,963** | **132,73** | **0,109** | **0,094** | **20,837** | **46,43** | **2,182** | |
|  | мясо-13 |  | 2,626 | 0,91 | - | 18,72 | 0,01 | 0,023 | сл | 1,3 | 0,364 | |
|  | свекла-65 |  | 1,105 | - | 5,07 | 31,2 | 0,013 | 0,026 | 6,5 | 24,05 | 0,91 | |
|  | картофель – 55 (60; 65; 75) |  | 1,1 | 0,055 | 3,85 | 18,15 | 0,066 | 0,027 | 11,0 | 5,5 | 0,495 | |
|  | лук -10 |  | 0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | морковь- 15 |  | 0,195 | 0,015 | 1,05 | 4,95 | 0,009 | 0,01 | 0,75 | 7,65 | 0,18 | |
|  | масло сливочное-3 |  | 0.02 | 2.5 | - | 22.44 | Сл. | 0 | 0,02 | 0,66 | 0,005 | |
|  | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | |
|  | томатная паста-6 |  | - | - | 0,945 | 4,74 | 0,003 | 0,002 | 1,56 | 1,2 | 0,138 | |
|  | сметана-7 |  | 0,091 | 1,05 | 0,098 | 10,25 | 0 | 0,004 | 0,007 | 2,97 | 0,01 | |
|  | **Гуляш с подливой** | **50/30** | **13,707** | **7,581** | **4,409** | **140,64** | **0,067** | **0,133** | **3,31** | **18,93** | **2,26** | |
|  | мясо-65 |  | 13,13 | 4,55 | - | 93,6 | 0,045 | 0,117 | сл | 6,5 | 1,82 | |
|  | лук-10 |  | 0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | морковь-15 |  | 0,195 | 0,015 | 1,05 | 4,95 | 0,009 | 0,01 | 0,75 | 7,65 | 0,18 | |
|  | масло растительное-3 |  | - | 2,99 | - | 26,47 | - | - | - | - | - | |
|  | томатная паста-6 |  | - | - | 0,945 | 4,74 | 0,003 | 0,002 | 1,56 | 1,2 | 0,138 | |
|  | мука-2 |  | 0,212 | 0,026 | 1,464 | 6,58 | 0,005 | 0,002 | 0 | 0,48 | 0,042 | |
|  | **Пюре картофельное** | **120** | **3,38** | **4,12** | **28,52** | **157,72** | **0,022** | **0,096** | **28,23** | **39,08** | **1,27** | |
|  | картофель – 140 (150;160;165) |  | 2,8 | 0,14 | 27,58 | 116,2 | 0,016 | 0,07 | 28 | 14 | 1,26 | |
|  | молоко- 20 |  | 0,56 | 0,64 | 0,94 | 11,6 | 0,006 | 0,026 | 0,2 | 24,2 | 0,005 | |
|  | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | **Компот из сухофруктов** | **150** | **0,272** | **-** | **18,94** | **76,43** | **0,008** | **0,019** | **0,79** | **21,92** | **2,294** | |
|  | сухофрукты-17 |  | 0,272 | - | 10,96 | 46,51 | 0,008 | 0,0187 | 0,79 | 21,76 | 2,27 | |
|  | сахар-8 |  | - | - | 7,98 | 29,92 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,024 | |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2,28 | 0.27 | 14,91 | 67,8 | 0,048 | 0,03 | - | 7,8 | 0,48 | |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,41** | **0,21** | **14,94** | **64,2** | **0,024** | **0,024** | **-** | **6,3** | **0,6** | |
|  | **Итого:** |  | **26,79** | **18,7** | **95,202** | **647,92** | **0,28** | **0,39** | **59,167** | **149,26** | **9,526** | |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | **Лапшевник творожно –вермишелевый со сгущенным молоком** | **120/20** | **9,34** | **7,93** | **35,08** | **247,59** | **0,04** | **0,14** | **0,456** | **107,95** | **0,66** | |
|  | творог-30 |  | 3,9 | 1,5 | 0,09 | 36,3 | 0,003 | 0,021 | 0,036 | 11,25 | 0,03 | |
|  | вермишель-17 |  | 1,77 | 0,15 | 12,78 | 56,44 | 0,03 | 0,01 | - | 3,06 | 0,2 | |
|  | сахар-10 |  | - | - | 9,98 | 37,4 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,03 | |
|  | масло сливочное-3 |  | 0.02 | 2.5 | - | 22.44 | Сл. | 0 | 0,02 | 0,66 | 0,005 | |
|  | яйцо**-**13 |  | 1,65 | 1,44 | 0,09 | 20,41 | 0 | 0,05 | - | 7,18 | 0,35 | |
|  | молоко-20 |  | 0,56 | 0,64 | 0,94 | 11,6 | 0,006 | 0,026 | 0,2 | 24,2 | 0,005 | |
|  | молоко сгущенное-20 |  | 1,44 | 1,7 | 11,2 | 63,0 | 0,01 | 0,04 | 0,2 | 61,4 | 0,04 | |
|  | **Кофейный напиток на молоке** | **150** | **4,2** | **4,8** | **15,03** | **116,92** | **0,094** | **0,345** | **6,549** | **186,65** | **0,176** | |
|  | молоко -150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 0,045 | 0,195 | 1,5 | 181,5 | 0,15 | |
|  | кофейный напиток-1,6 |  | **-** | **-** | **-** | **-** | 0,048 | 0,15 | 5,049 | 4,99 | 0,002 | |
|  | сахар-8 |  | - | - | 7,98 | 29,92 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,024 | |
|  | **Апельсин** | **124** | **1,1** | **-** | **10,41** | **47,12** | **0,04** | **0,03** | **74,4** | **42,16** | **0,37** | |
|  | **Итого:** |  | **14,64** | **12,73** | **60,52** | **411,63** | **0,174** | **0,515** | **81,41** | **336,76** | **1,206** | |
|  | **Итого за VIII день:** |  | ***53,026*** | ***49,79*** | ***221,33*** | ***1520,22*** | ***0,63*** | ***1,19*** | ***149,68*** | ***801,22*** | ***13,17*** | |

**IX день: четверг** Неделя: вторая Сезон: весенне-зимний Возрастная категория: 1,5-3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Каша пшенная молочная** | **180** | **6,58** | **9,21** | **25,37** | **204,8** | **0,141** | **0,221** | **1,73** | **210,77** | **1,251** | |
|  | крупа пшенная -15 |  | 1,8 | 0,43 | 10,39 | 50,1 | 0,09 | 0 | 0 | 4,05 | 1,05 | |
|  | молоко -170 |  | 4,76 | 5,44 | 7,99 | 98,6 | 0,051 | 0,221 | 1,7 | 205,7 | 0,17 | |
|  | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | сахар-7 |  | - | - | 6,99 | 26,18 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 0,021 | |
|  | **Какао на молоке** | **150** | **4,39** | **4,94** | **15,25** | **119,90** | **0,045** | **0,195** | **1,5** | **181,8** | **0,27** | |
|  | молоко- 150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 0,045 | 0,195 | 1,5 | 181,5 | 0,15 | |
|  | какао-0,8 |  | 0,19 | 0,14 | 0,22 | 2,98 | 0 | 0 | - | 0,14 | 0,096 | |
|  | сахар- 8 |  | - | - | 7,98 | 29,92 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,024 | |
|  | **Хлеб** | **30** | **2,28** | **0.27** | **14,91** | **67,8** | **0,048** | **0,03** | **-** | **7,8** | **0,48** | |
|  | **Масло сливочное** | **8** | **0.048** | **6,67** | **-** | **59,84** | **Сл.** | **0** | **0,056** | **1,76** | **0,016** | |
|  | **сыр** | **8** | **2,0** | **2,56** | **-** | **31,68** | **0,007** | **0,03** | **0,14** | **84,0** | **-** | |
|  | **Итого:** |  | **15,298** | **23,65** | **55,53** | **484,02** | **0,241** | **0,922** | **3,426** | **486,13** | **2,017** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Йогурт** | **150** | **7,5** | **2,25** | **12,75** | **105,0** | **0,045** | **0,225** | **0,9** | **186,0** | **0,15** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Салат из свеклы с яблоками** | **45** | **0,93** | **1,99** | **6,16** | **51,18** | **0,01** | **0,03** | **7,6** | **21,7** | **5,1** | |
|  | свекла -50 |  | 0,85 | - | 3,9 | 24,0 | 0,01 | 0,02 | 5,0 | 18,5 | 0,7 | |
|  | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | |
|  | яблоки - 20 |  | 0,08 | - | 2,26 | 9,2 | 0 | 0,01 | 2,6 | 3,2 | 4,4 | |
|  | **Суп гороховый с гренками** | **200/10** | **8,241** | **5,81** | **20,8** | **143,357** | **0,228** | **0,105** | **12,77** | **33,69** | **2,274** | |
|  | мясо -13 |  | 2,626 | 0,91 | - | 18,72 | 0,01 | 0,023 | сл | 1,3 | 0,364 | |
|  | картофель – 55 (60; 65; 75) |  | 1,1 | 0,055 | 3,85 | 18,15 | 0,066 | 0,027 | 11,0 | 5,5 | 0,495 | |
|  | лук -10 |  | 0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | морковь- 15 |  | 0,195 | 0,015 | 1,05 | 4,95 | 0,009 | 0,01 | 0,75 | 7,65 | 0,18 | |
|  | масло сливочное-3 |  | 0.02 | 2.5 | - | 22.44 | Сл. | 0 | 0,02 | 0,66 | 0,005 | |
|  | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | |
|  | горох -13 |  | 2,99 | 0,21 | 7,5 | 4,197 | 0,118 | 0,023 | - | 11,58 | 0,91 | |
|  | хлеб-15 |  | 1.14 | 0.13 | 7.45 | 33.9 | 0,02 | 0,02 | - | 3,9 | 0,24 | |
| **488** | **Голубцы ленивые со сметаной** | **135/12** | **15,863** | **10,411** | **14,132** | **211,21** | **0,117** | **0,183** | **41,75** | **57,57** | **3,079** | |
|  | мясо -65 |  | 13,13 | 4,55 | - | 93,6 | 0,045 | 0,117 | сл | 6,5 | 1,82 | |
|  | капуста-80 |  | 1,44 | - | 4,32 | 22,4 | 0,048 | 0,04 | 40,0 | 38,4 | 0,8 | |
|  | лук-10 |  | 0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | морковь-15 |  | 0,195 | 0,015 | 1,05 | 4,95 | 0,009 | 0,01 | 0,75 | 7,65 | 0,18 | |
|  | рис-8 |  | 0,56 | 0,04 | 6,18 | 25,84 | 0 | 0 | 0 | 1,92 | 0,14 | |
|  | масло растительное-4 |  | - | 3,98 | - | 35,96 | - | - | - | - | - | |
|  | сметана-12 |  | 0,156 | 1,8 | 0,168 | 17,58 | 0,005 | 0,012 | 0,016 | 5,09 | 0,017 | |
|  | мука-2 |  | 0,212 | 0,026 | 1,464 | 6,58 | 0,005 | 0,002 | 0 | 0,48 | 0,042 | |
|  | **Кисель из сока** | **150** | **0,301** | **0** | **54,69** | **73,52** | **0,005** | **0** | **1** | **6,56** | **0,12** | |
|  | крахмал-6 |  | 0,051 | - | 40,86 | 20,1 | 0 | 0 | 0 | 2,4 | сл | |
|  | сахар -8 |  | - | - | 7,98 | 29,92 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,024 | |
|  | сок- 50 |  | 0,25 | 0 | 5,85 | 23,5 | 0,005 | - | 1,0 | 4,0 | 0,1 | |
|  | **Хлеб пшеничный** | **70** | **5,32** | **0,63** | **34,79** | **158,2** | **0,112** | **0,07** | **-** | **18,2** | **1,12** | |
|  | **Итого:** |  | **30,655** | **18,841** | **130,572** | **637,467** | **0,472** | **0,388** | **63,12** | **137,72** | **23,394** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сельдь соленая** | **60** | **16,32** | **10,065** | **0,95** | **160,03** | **0,005** | **0,002** | **1,0** | **3,1** | **137,83** | |
|  | сельдь-95 |  | 16,15 | 8,075 | - | 137,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 137,75 | |
|  | масло растительное-2 |  | - | 1.99 | - | 17.98 | - | - | - | - | - | |
|  | лук-10 |  | 0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | **Картофель отварной** | **120** | **2,82** | **3,48** | **27,58** | **146,12** | **0,016** | **0,07** | **28,03** | **14,88** | **1,27** | |
|  | картофель – 140 (150;160;165) |  | 2,8 | 0,14 | 27,58 | 116,2 | 0,016 | 0,07 | 28 | 14 | 1,26 | |
|  | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | сл | 0 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | |
|  | **Яйцо отварное - 20** | **20** | **2,54** | **2,22** | **0,14** | **31,4** | **0,013** | **0,2** | **-** | **11** | **0,54** | |
|  | **Чай** | **180** | **0,001** | **0** | **8,98** | **33,668** | **0** | **0,004** | **4,0** | **7,74** | **0,36** | |
|  | чай-0,4 |  | 0,001 | 0 | 0 | 0,008 | 0 | 0,004 | 4,0 | 7,56 | 0,33 | |
|  | сахар-9 |  | - | - | 8,98 | 33,66 | 0 | 0 | 0 | 0,18 | 0,03 | |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,41** | **0,21** | **14,94** | **64,2** | **0,024** | **0,024** | **-** | **6,3** | **0,6** | |
|  | **яблоко** | **124** | **0,496** | **-** | **14,012** | **57,04** | **0,012** | **0,037** | **16,12** | **19,84** | **27,28** | |
|  | **Итого:** |  | **23,587** | **15,975** | **66,602** | **492,458** | **0,07** | **0,337** | **49,15** | **62,86** | **167,88** | |
|  | **Итого IX за день:** |  | ***77,04*** | ***60,716*** | ***265,454*** | ***2202,695*** | ***0,828*** | ***1,872*** | ***243,436*** | ***872,71*** | ***193,441*** | |

**X день: пятница** Неделя: вторая Сезон: весенне-зимний Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Каша гречневая молочная** | **180** | **6,67** | **9,17** | **25,18** | **204,05** | **0,146** | **3,591** | **1,7** | **236,81** | **1,391** | |
|  | крупа гречневая -15 |  | 1,89 | 0,39 | 10,2 | 49,35 | 0,075 | 0,03 | 0 | 1,05 | 1,2 | |
|  | молоко -170 |  | 4,76 | 5,44 | 7,99 | 98,6 | 0,051 | 0,221 | 1,7 | 205,7 | 0,17 | |
|  | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | |
|  | сахар-7 |  | - | - | 6,99 | 26,18 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 0,021 | |
|  | **Чай с лимоном** | **180** | **0,028** | **-** | **9,01** | **34,598** | **0,001** | **0,004** | **5,2** | **8,94** | **0,378** | |
|  | чай-0,4 |  | 0,001 | 0 | 0 | 0,008 | 0 | 0,004 | 4,0 | 7,56 | 0,33 | |
|  | сахар -9 |  | - | - | 8,98 | 33,66 | 0 | 0 | 0 | 0,18 | 0,03 | |
|  | лимон-3 |  | 0,027 | - | 0,11 | 0,93 | 0,001 | 0 | 1,2 | 1,2 | 0,018 | |
|  | **Хлеб** | **30** | **2,28** | **0.27** | **14,91** | **67,8** | **0,048** | **0,03** | **-** | **7,8** | **0,48** | |
|  | **Масло сливочное** | **8** | **0.048** | **6,67** | **-** | **59,84** | **Сл.** | **0** | **0,056** | **1,76** | **0,016** | |
|  | **печенье** | **20** | **1,5** | **2,36** | **4,72** | **83,4** | **0,016** | **0,016** | **-** | **4,0** | **0,2** | |
|  | ***Итого:*** |  | ***10,526*** | ***18,47*** | ***53,82*** | ***449,688*** | ***0,211*** | ***3,641*** | ***6,956*** | ***259,31*** | ***2,465*** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сок** | **100** | ***0,5*** | ***0*** | ***11,7*** | ***47,0*** | ***0,01*** | ***-*** | ***2,0*** | ***8,0*** | ***0,2*** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Помидор соленый** | **45** | **0,495** | **0** | **1,71** | **9,45** | **0,005** | **-** | **6,75** | **4,5** | **0,36** | |
|  | **Суп харчо** | **200** | **3,86** | **7,447** | **12,1** | **126,75** | **0,08** | **0,049** | **12,77** | **20,43** | **1,2** | |
|  | мясо (птицы)-10 |  | 1,82 | 1,84 | 0,07 | 24,1 | 0 | 0,01 | - | 1,6 | 0,3 | |
|  | рис - 8 |  | 0,56 | 0,04 | 6,18 | 25,84 | 0 | 0 | 0 | 1,92 | 0,14 | |
|  | картофель – 55 (60; 65; 75) |  | 1,1 | 0,055 | 3,85 | 18,15 | 0,066 | 0,027 | 11,0 | 5,5 | 0,495 | |
|  | лук -10 |  | 0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | морковь- 15 |  | 0,195 | 0,015 | 1,05 | 4,95 | 0,009 | 0,01 | 0,75 | 7,65 | 0,18 | |
|  | масло растительное-2 |  | 0 | 2,997 | - | 26,97 | - | - | - | - | - | |
|  | масло сливочное-3 |  | 0.02 | 2.5 | - | 22.44 | Сл. | 0 | 0,02 | 0,66 | 0,005 | |
|  | **Овощное рагу с мясом птицы** | **180** | **18,697** | **18,966** | **24,769** | **346,27** | **0,244** | **0,123** | **56,31** | **70,53** | **4,265** | |
|  | мясо-80 |  | 14,56 | 14,72 | 0,56 | 192,8 | 0,05 | 0012 | - | 12,8 | 2,4 | |
|  | картофель- 65 (70; 80; 95) |  | 1,3 | 0,065 | 12,8 | 53,95 | 0,07 | 0,03 | 13,0 | 6,5 | 0,585 | |
|  | капуста -65 |  | 1,26 | - | 3,78 | 19,6 | 0,042 | 0,035 | 35,0 | 33,6 | 0,7 | |
|  | лук-10 |  | 0.17 | - | 0,95 | 4,3 | 0,005 | 0,002 | 1,0 | 3,1 | 0,08 | |
|  | морковь-15 |  | 0,195 | 0,015 | 1,05 | 4,95 | 0,009 | 0,01 | 0,75 | 7,65 | 0,18 | |
|  | масло растительное-4 |  | 0 | 4,1 | - | 44,95 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | |
|  | томатная паста-6 |  | - | - | 0,945 | 4,74 | 0,003 | 0,002 | 1,56 | 1,2 | 0,138 | |
|  | горошек зеленый-20 |  | 1,0 | 0,04 | 2,66 | 14,4 | 0,06 | 0,03 | 5,0 | 5,2 | 0,14 | |
|  | мука-2 |  | 0,212 | 0,026 | 1,464 | 6,58 | 0,005 | 0,002 | 0 | 0,48 | 0,042 | |
|  | **Компот из сухофруктов** | **150** | **0,272** | **-** | **18,94** | **76,43** | **0,008** | **0,019** | **0,79** | **21,92** | **2,294** | |
|  | сухофрукты-17 |  | 0,272 | - | 10,96 | 46,51 | 0,008 | 0,0187 | 0,79 | 21,76 | 2,27 | |
|  | сахар -8 |  | - | - | 7,98 | 29,92 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,024 | |
|  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,28** | **0.27** | **14,91** | **67,8** | **0,048** | **0,03** | **-** | **7,8** | **0,48** | |
|  | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,41** | **0,21** | **14,94** | **64,2** | **0,024** | **0,024** | **-** | **6,3** | **0,6** | |
|  | ***Итого:*** |  | ***27,01*** | ***26,893*** | ***85,629*** | ***861,45*** | ***0,404*** | ***0,245*** | ***69,87*** | ***126,98*** | ***9,19*** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Сырники со сметаной подливой** | **160/30** | **19,69** | **26,48** | **44,78** | **498,16** | **0,131** | **0,199** | **0,175** | **63,96** | **1,468** | |
|  | творог-80 |  | 10,4 | 4,0 | 2,4 | 96,8 | 0,008 | 0,056 | 0,096 | 30 | 0,08 | |
|  | мука -36 |  | 4,24 | 0,52 | 29,28 | 131,6 | 0,1 | 0,048 | 0 | 9,6 | 0,84 | |
|  | яйцо-13 |  | 1,65 | 1,44 | 0,09 | 20,41 | 0 | 0,05 | - | 7,18 | 0,35 | |
|  | сахар-3 |  | - | - | 2,99 | 11,22 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0,01 | |
|  | масло сливочное-4 |  | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | 0,02 | 3,34 | - | 29,92 | Сл. | |
|  | сметана-12 |  | 0,156 | 1,8 | 0,168 | 17,58 | 0,005 | 0,012 | 0,016 | 5,09 | 0,017 | |
|  | сахар-7 |  | - | - | 6,99 | 26,18 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 0,021 | |
|  | мука-2 |  | 0,212 | 0,026 | 1,464 | 6,58 | 0,005 | 0,002 | 0 | 0,48 | 0,042 | |
|  | масло растительное-5 |  | 0 | 11,99 | - | 107,88 | - | - | - | - | - | |
|  | **Кофейный напиток на молоке** | **150** | **4,2** | **4,8** | **15,03** | **116,92** | **0,094** | **0,345** | **6,549** | **186,65** | **0,176** | |
|  | молоко -150 |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 0,045 | 0,195 | 1,5 | 181,5 | 0,15 | |
|  | кофейный напиток-1,6 |  | **-** | **-** | **-** | **-** | 0,048 | 0,15 | 5,049 | 4,99 | 0,002 | |
|  | сахар-8 |  | - | - | 7,98 | 29,92 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,024 | |
|  | **Итого:** |  | **23,89** | **31,28** | **59,81** | **615,08** | ***0,225*** | ***0,544*** | ***6,724*** | ***250,61*** | ***1,644*** | |
|  | **Итого за X день:** |  | 62,43 | 76,643 | 212,66 | 1802,66 | 0,855 | 4,43 | 92,3 | 745,46 | 18,78 | |
|  | **ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ** |  | ***639,97*** | ***602,2*** | ***2388,42*** | ***16944,2*** | ***7,86*** | ***16,46*** | ***1236,91*** | ***7656,34*** | ***370,44*** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | всего | Факт на 1реб. | N | % |
| Молоко, кисломолочн. | 365 | 335 | 470 | 200 | 485 | 380 | 505 | 380 | 470 | 320 | 3910 | 391 | 390 | 100 |
| Творог | - | - | 80 | 30 | - | 80 | - | 30 | - | 80 | 300 | 300 | 30 | 100 |
| Сметана | 12 | 7 | 12 | 7 | 7 | 14 | - | 7 | 12 | 12 | 90 | 9 | 90 | 100 |
| Сыр | - | 7 | - | 7 | - | 7 | 7 | 7 | 8 | - | 43 | 4,3 | 4,3 | 100 |
| Мясо | 78 | - | - | 78 | 78 | 78 | 78 | 82 | 78 | - | 550 | 55 | 55 | 100 |
| Птица (куры) | - | 100 | 90 | - | - | - | - | - | - | 90 | 280 | 28 | 28 | 100 |
| Рыба (филе) | - | 115 | - | - | 160 | - | - | - | 95 | - | 370 | 37 | 37 | 100 |
| Яйцо | 53 | 4 | 13 | 25 | - | 17 | 44 | 13 | 20 | 13 | 202 | 0,5 | 0,5 | 100 |
| Картофель: с 01.09 по 31.10 | 55 | 55 | 195 | 195 | 195 | 195 | 195 | 195 | 195 | 120 | 1600 | 160 | 160 | 100 |
| С 31.10 по 31.12 | 60 | 60 | 210 | 210 | 210 | 210 | 210 | 210 | 210 | 130 | 1720 | 172 | 172 | 100 |
| С 31.12 по 28.02 | 65 | 65 | 225 | 225 | 225 | 225 | 225 | 225 | 225 | 145 | 1850 | 185 | 185 | 100 |
| С 29.02 по 01.09 | 70 | 70 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 |  | 240 | 160 | 2000 | 200 | 200 | 100 |
| Овощи, зелень | 158 | 329 | 100 | 95 | 358 | 182 | 154 | 167 | 190 | 187 | 1920 | 192 | 192 | 100 |
| Фрукты свежие | 127 | 3 | 127 | 23 | 127 | 3 | 127 | 127 | 144 | 3 | 811 | 81,5 | 81 | 100 |
| Фрукты сухие | - | 17 | - | 22 | - | 17 | - | 17 | - | 17 | 90 | 9 | 9 | 100 |
| Соки | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 | 750 | 75 | 75 | 100 |
| Напитки витамин. | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Хлеб ржаной | 30 | 60 | 30 | 30 | 60 | 30 | 70 | 30 | 30 | 30 | 400 | 40 | 40 | 100 |
| Хлеб пшеничный | 85 | 70 | 60 | 60 | 70 | 60 | 60 | 60 | 115 | 60 | 700 | 70 | 70 | 100 |
| Крупы, бобовые | - | 30 | 21 | 30 | 23 | 31 | 15 | 21 | 36 | 23 | 230 | 23 | 23 | 100 |
| Макаронные изделия | 22 | 15 | - | 6 | -- | - | - | 17 | - | - | 60 | 6 | 6 | 100 |
| Мука пшеничная | 69 | 4 | 43 | 62 | 6 | 2 | 20 | 2 | 2 | 40 | 250 | 25 | 25 | 100 |
| Крахмал | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 30 | 3 | 3 | 100 |
| Сливочное масло | 23 | 23 | 24 | 23 | 22 | 23 | 23 | 22 | 19 | 18 | 220 | 22 | 22 | 100 |
| Масло растит. | 13 | 7 | 7 | 8 | 13 | 8 | 8 | 5 | 10 | 11 | 90 | 9 | 9 | 100 |
| Кондитерские изделия | - | - | 15 | - | 15 | - | - | - | - | 20 | 50 | 5 | 5 | 100 |
| Чай | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 4 | 0,4 | 0,4 | 100 |
| Какао | 0,8 | - | 0,8 | - | 0,8 | - | 0,8 | - | 0,8 | - | 4,0 | 0,4 | 0,4 | 100 |
| Кофейный напиток | - | 1,6 | - | 1,6 | - | 1,6 | - | 1,6 | - | 1,6 | 8 | 0,8 | 0,8 | 100 |
| Дрожжи | 2,0 | - | - | 2,0 | - | - | - | - | - | - | 4 | 0,4 | 0,4 | 100 |
| Сахар | 36 | 32 | 42 | 40 | 32 | 40 | 32 | 42 | 32 | 42 | 370 | 37 | 37 | 100 |
| Соль | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 40 | 4 | 4 | 100 |

**Накопительная ведомость за 10 дней**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1день | 2день | 3день | 4день | 5день | 6день | 7день | 8день | 9день | 10день |
| Завтрак | Яйцо отварное  Икра кабачковая | Суп молочный вермишел. | Каша манная мол. | Плов сладкий с яблоками | Каша овсяная молочная | Каша гречневая молочная | Каша рисовая молочная | Каша сборная | Каша пшённая мол. | Каша  гречневая мол. |
| Чай с сахаром  и лимоном | Кофейный  напиток на мол | Чай с сахаром  и лимоном | Чай с сахаром  и лимоном | Какао на молоке | Чай с сахаром  и лимоном | Какао на мол. | Чай с сахаром  и лимоном | Какао на мол. | Чай с сахаром  и лимоном |
| Хлеб с маслом | Хлеб с маслом  сыр | Хлеб с маслом  печенье | Хлеб с маслом  сыр | Хлеб с маслом  печенье | Хлеб с маслом  сыром | Хлеб с маслом  сыр | Хлеб с маслом  Сыр | Хлеб с маслом  сыр | Хлеб с маслом  печенье |
| 10часов | Йогурт | Сок | Ряженка | Сок | Йогурт | Сок | Ряженка | Сок | Йогурт | Сок |
| Обед | Свекла отварная с зеленым горош. и луком | Салат из моркови | Салат из сол. Помидор | Салат витаминный | Салат из зел.гор.  (фасоли)  конс. | Свекла отварная с зел.гор. и луком | Салат из кваш. капусты | Огурец сол. | Салат из свеклы с яблоком | Помидор сол. |
| Суп картофельный с гренками | Борщ со сметаной | Кулеш пшённый | Суп вермишелевый | Рассольник со сметаной | Щи сосметаной | Суп с клёцками | Свекольник со сметаной | Суп гороховый с гренками | Суп рисовый с мясом |
| Котлета гов. с подливой | Плов с мясом | Жаркое по домашнему | Запеканка картофельная с мясом | Биточки говяжьи с подливой | Кнели гов. с подливой | Азу | Гуляш с подливой | Голубцы ленивые со сметаной | Овощное рагу с мясом |
| Вермишель отварная со слив.маслом |  |  |  | Капуста тушённая | Пюре картофельное | Картофель отварной | Пюре картофельн. |  |  |
| Кисель из сока | Компот из с/х фр. | Кисель из сока | Компот из с/х фр. | Кисель из сока | Компот из с/х фр. | Кисель из сока | Компот из с/х фр. | Кисель из сока | Компот из с/х фр. |
| Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |  | Хлеб ржаной |
| Ужин | Булка домашняя со сметаной подливой | Котлета рыбная в том.соусе | Вареники ленивые | Ватрушка с творогом | Рыба тушённая с подливой | Запеканка твор.-ман. Со сгущ.мол. | Омлет | Лапшевник твор.-верм. со сгущ. мол. | Сельдьсол. | Сырники со сметанной  подливой |
|  | Капуста тушеная | Сметанная подлива |  | Картофель тушённый с луком |  | Икра кабачковая |  | Картофель отварной. Яйцо отварное |  |
| Какао на молоке | Чай с сахаром  и лимоном | Какао на молоке | Кофейный напиток на молоке | Чай с сахаром  и лимоном | Кофейный напиток на молоке | Чай с сахаром  и лимоном | Кофейныйнапиток.на молоке | Чай | Кофейный  напиток.  на молоке |
|  | Хлеб ржаной |  |  | Хлеб ржаной |  | Хлеб ржаной |  | Хлеб ржаной |  |
|  | Яблоко |  | Апельсин |  | яблоко |  | Банан | Апельсин | Яблоко |  |