****

**Неделя: I**

**День: 1**

**Возрастная категория: от 2 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **№ рецеп-туры** |
| **белки** | **жиры** | **угле-воды** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Пшенная молочная каша | 150 | 4,97 | 7,16 | 23,17 | 171,45 | 42 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 170 | 3,97 | 4,53 | 16,1 | 117,49 | 64 |
|  | Батон с маслом, сыр | 20/4/7 | 3,19 | 5,34 | 10,32 | 105,39 |  |
|  | **Итого за завтрак:** | 351 | 12,13 | 17,03 | 49,59 | 394,33 |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Мандарин | 60 | 0,48 | - | 5,16 | 22,8 |  |
|  | **ОБЕД** | | | | | | |
|  | Суп с клецками на курином бульоне со сметаной | 150 | 3,56 | 5,67 | 26,5 | 165,84 | 6 |
|  | Голубцы ленивые с куриным мясом в сметанно-томатном соусе | 100/30 | 11,04 | 6,51 | 9,02 | 167,04 | 14 |
|  | Компот из кураги | 150 | 0,42 | - | 17,91 | 69,42 | 58 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,0 | 88,0 |  |
|  | Хлеб ржаной | - | - | - | - | - |  |
|  | **Итого за обед:** | 470 | 18,22 | 12,58 | 71,43 | 490,3 |  |
|  | **ПОДНИК** | | | | | | |
|  | Кефир | 150 | 4,5 | 3,75 | 6,0 | 76,5 |  |
|  | Вафли | 12 | 0,38 | 0,34 | 9,61 | 41,04 |  |
|  | **Итого за полдник:** | 162 | 4,88 | 4,09 | 15,61 | 117,54 |  |
|  | **УЖИН** | | | | | | |
|  | Творожная запеканка с кисельной подливой | 150 | 18,59 | 27,04 | 17,41 | 389,11 | 50 |
|  | Кисель (из концентрата) | 50 | 0,36 | - | 9,04 | 38,39 | 59 |
|  | Чай сладкий | 180 | - | - | 8,98 | 33,66 | 63 |
|  | **Итого за ужин:** | 380 | 18,95 | 27,04 | 35,43 | 461,16 |  |
|  | **Итого за день:** | 1423 | 54,66 | 60,74 | 177,22 | 1486,13 |  |

**Неделя: I**

**День: 2**

**Возрастная категория: от 2 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **№ рецеп-туры** |
| **белки** | **жиры** | **угле-воды** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Манная молочная каша | 150 | 5,92 | 8,03 | 25,53 | 192,0 | 54 |
|  | Какао с молоком | 180 | 4,68 | 5,15 | 17,58 | 131,86 | 62 |
|  | Батон с маслом | 20/4 | 1,77 | 3,75 | 10,27 | 82,73 |  |
|  | **Итого за завтрак:** | 354 | 12,37 | 16,93 | 53,38 | 406,59 |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Банан | 100 | 1,5 | - | 22,33 | 91,0 |  |
|  | **ОБЕД** | | | | | | |
|  | Рассольник на м/костном бульоне со сметаной | 150 | 2,07 | 6,08 | 13,42 | 120,8 | 40 |
|  | Картофель тушеный с мясом | 110/50 | 10,87 | 10,96 | 21,92 | 224,79 | 34 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,31 | - | 14,57 | 56,5 | 60 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,5 | 66,0 |  |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 20,0 |  |
|  | **Итого за обед:** | 500 | 16,35 | 17,44 | 67,41 | 488,09 |  |
|  | **ПОДНИК** | | | | | | |
|  | Сок фруктовый | 160 | - | - | 11 | 70,4 |  |
|  | Печенье | 12 | 0,88 | 2,23 | 8,23 | 55,08 |  |
|  | **Итого за полдник:** | 172 | 0,882,23 |  | 19,23 | 125,48 |  |
|  | **УЖИН** | | | | | | |
|  | Вермишель молочная | 150 | 4,91 | 6,99 | 19,47 | 155,62 | 24 |
|  | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 50,8 | 47 |
|  | Батон с маслом | 10/4 | 1,03 | 2,19 | 5,99 | 48,24 |  |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,13 | - | 15,51 | 60,75 | 61 |
|  | **Итого за ужин:** | 384 | 24,93 | 13,78 | 41,25 | 315,41 |  |
|  | **Итого за день:** | 1510 | 56,03 | 50,38 | 203,6 | 1426,57 |  |

**Неделя: I**

**День: 3**

**Возрастная категория: от 2 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **№ рецеп-туры** |
| **белки** | **жиры** | **угле-воды** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Пшеничная молочная каша | 150 | 4,34 | 5,81 | 20,61 | 147,23 | 21 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 170 | 3,97 | 4,53 | 16,1 | 117,49 | 64 |
|  | Батон с маслом, сыр | 20/4/7 | 3,13 | 5,75 | 8,91 | 105,39 |  |
|  | **Итого за завтрак:** | 351 | 11,44 | 16,09 | 45,62 | 370,11 |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Яблоко | 100 | 0,4 | - | 17,18 | 67,0 |  |
|  | **ОБЕД** | | | | | | |
|  | Гороховый суп на м/костном бульоне | 150 | 12,6 | 6,44 | 29,85 | 195,09 | 31 |
|  | Суфле мясное | 130 | 17,4 | 11,7 | 2,76 | 223,54 | 32 |
|  | Компот из кураги | 150 | 0,42 | - | 17,91 | 69,42 | 58 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,5 | 66,0 |  |
|  | Хлеб ржаной | - | - | - | - | - |  |
|  | **Итого за обед:** | 460 | 54,42 | 18,44 | 64,02 | 554,05 |  |
|  | **ПОДНИК** | | | | | | |
|  | Ряженка | 150 | 4,5 | 3,75 | 6,3 | 76,5 |  |
|  | Вафли | 12 | 0,38 | 0,34 | 9,61 | 41,04 |  |
|  | **Итого за полдник:** | 162 | 4,88 | 4,09 | 15,91 | 117,54 |  |
|  | **УЖИН** | | | | | | |
|  | Рыба отварная в соусе с гречневой кашей | 50/50/100 | 25,52 | 11,35 | 4,33 | 291,83 | 30 |
|  | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,5 | 22,0 |  |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,13 | - | 15,51 | 60,75 | 61 |
|  | **Итого за ужин:** | 390 | 26,45 | 11,45 | 24,34 | 374,58 |  |
|  | **Итого за день:** | 1463 | 97,59 | 50,07 | 167,07 | 1483,28 |  |

**Неделя: I**

**День: 4**

**Возрастная категория: от 2 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **№ рецеп-туры** |
| **белки** | **жиры** | **угле-воды** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Геркулесовая молочная каша | 150 | 5,28 | 7,3 | 20,09 | 184,68 | 29 |
|  | Какао с молоком | 170 | 4,29 | 4,72 | 16,11 | 120,87 | 62 |
|  | Батон с маслом | 20/4 | 1,77 | 3,75 | 10,27 | 82,73 |  |
|  | **Итого за завтрак:** | 344 | 11,34 | 15,77 | 46,47 | 388,28 |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Сок грушевый | 150 | - | - | 16,5 | 75,0 |  |
|  | **ОБЕД** | | | | | | |
|  | Сельдь соленая | 25 | 5,0 | 5,7 | - | 52,6 |  |
|  | Борщ на м/к бульоне со сметаной | 150 | 3,83 | 4,64 | 21,06 | 144,19 | 28 |
|  | Плов с отварного мяса | 130 | 5,53 | 8,4 | 11,97 | 142,06 | 13 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,31 | - | 14,57 | 56,5 | 60 |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 20,0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,0 | 88 |  |
|  | **Итого за обед:** | 505 | 18,57 | 19,24 | 69,6 | 503,35 |  |
|  | **ПОДНИК** | | | | | | |
|  | Снежок | 150 | 4,5 | 3,75 | 6,3 | 76,5 |  |
|  | Печенье | 12 | 0,88 | 2,23 | 8,23 | 55,08 |  |
|  | **Итого за полдник:** | 162 | 5,38 | 5,98 | 14,53 | 131,58 |  |
|  | **УЖИН** | | | | | | |
|  | Лапшевник с творогом | 150 | 13,95 | 17,76 | 31,3 | 252,0 | 9 |
|  | Кисельная подлива (из концентрата) | 30 | 0,36 | - | 9,04 | 38,39 | 59 |
|  | Час с лимоном | 180 | 0,13 | - | 15,51 | 60,75 | 61 |
|  | **Итого за ужин:** | 360 | 14,44 | 17,76 | 55,85 | 351,14 |  |
|  | **Итого за день:** | 1521 | 49,73 | 58,75 | 202,95 | 1449,35 |  |

**Неделя: I**

**День: 5**

**Возрастная категория: от 2 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **№ рецеп-туры** |
| **белки** | **жиры** | **угле-воды** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Гречневая молочная каша | 150 | 5,63 | 7,91 | 25,53 | 189,67 | 38 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 170 | 3,97 | 4,53 | 16,1 | 117,49 | 64 |
|  | Батон с маслом, сыр | 20/4/7 | 3,19 | 5,34 | 10,32 | 105,39 |  |
|  | **Итого за завтрак:** | 351 | 12,79 | 17,78 | 51,95 | 412,55 |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Апельсин | 100 | - | - | 8,7 | 38,0 |  |
|  | **ОБЕД** | | | | | | |
|  | Овощной суп на курином бульоне со сметаной | 150 | 4,7 | 5,88 | 21,91 | 199,73 | 11 |
|  | Гуляш с куриного мяса с перловой кашей | 50/100 | 15,68 | 24,8 | 18,74 | 224,76 | 45 |
|  | Компот из кураги | 150 | 0,42 | - | 17,91 | 69,42 | 58 |
|  | Хлеб ржаной | - | - | - | - | - |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,0 | 88,0 |  |
|  | **Итого за обед:** | 490 | 24,0 | 31,08 | 76,56 | 581,91 |  |
|  | **ПОДНИК** | | | | | | |
|  | Сок яблочный | 150 | - | - | 16,5 | 66,0 |  |
|  | **Итого за полдник:** | 150 | - | - | 16,5 | 66,0 |  |
|  | **УЖИН** | | | | | | |
|  | Ватрушка с повидлом | 110 | 6,57 | 7,67 | 34,85 | 268,02 | 57 |
|  | Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,44 | 11,09 | 59,76 | 65 |
|  | Конфета шоколадная | 12 | 0,3 | 1,08 | 9,48 | 49,08 |  |
|  | **Итого за ужин:** | 302 | 8,13 | 10,19 | 55,42 | 376,86 |  |
|  | **Итого за день:** | 1393 | 44,92 | 59,05 | 209,13 | 1475,32 |  |

**Неделя: II**

**День: 6**

**Возрастная категория: от 2 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **№ рецеп-туры** |
| **белки** | **жиры** | **угле-воды** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Рисовая молочная каша | 150 | 4,69 | 7,58 | 22,92 | 173,08 | 35 |
|  | Какао с молоком | 170 | 4,42 | 4,86 | 16,6 | 124,53 | 62 |
|  | Батон с маслом, сыр | 20/4/7 | 3,19 | 5,34 | 10,32 | 105,39 |  |
|  | **Итого за завтрак:** | 351 | 12,3 | 17,78 | 49,84 | 403,0 |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Яблоко | 150 | 0,4 | - | 17,18 | 67,13 |  |
|  | **ОБЕД** | | | | | | |
|  | Суп рыбный из свежей рыбы | 150 | 8,66 | 8,37 | 23,3 | 199,72 | 3 |
|  | Гуляш с куриного мяса с макаронами | 50/100 | 14,26 | 7,51 | 5,44 | 151,01 | 7 |
|  | Чай сладкий | 150 | - | - | 7,48 | 28,05 | 63 |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 20,0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,0 | 88,0 |  |
|  | **Итого за обед:** | 500 | 18,16 | 16,38 | 58,22 | 486,78 |  |
|  | **ПОЛДНИК** | | | | | | |
|  | Снежок | 150 | 4,2 | 3,75 | 16,5 | 117 |  |
|  | Печенье | 12 | 0,88 | 2,23 | 8,23 | 55,08 |  |
|  | **Итого за полдник:** | 162 | 5,08 | 5,98 | 24,73 | 172,08 |  |
|  | **УЖИН** | | | | | | |
|  | Пудинг творожно-манный | 150 | 17,6 | 9,9 | 3,3 | 172 | 36 |
|  | Кисель (из концентрата) | 180 | 1,33 | - | 10,84 | 46,07 | 59 |
|  | **Итого за ужин:** | 330 | 18,93 | 9,9 | 14,14 | 232,21 |  |
|  | **Итого за день:** | 1493 | 54,87 | 50,04 | 164,11 | 1361,2 |  |

**Неделя: II**

**День: 7**

**Возрастная категория: от 2 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **№ рецеп-туры** |
| **белки** | **жиры** | **угле-воды** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Манная молочная каша | 150 | 5,92 | 8,03 | 25,53 | 192,0 | 54 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 170 | 3,97 | 4,53 | 16,1 | 117,49 | 64 |
|  | Яйцо вареное | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 22,0 |  |
|  | Батон с маслом | 20/4 | 1,77 | 3,75 | 10,27 | 82,73 |  |
|  | **Итого за завтрак:** | 364 | 14,2 | 19,61 | 52,04 | 414,22 |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Апельсин | 100 | - | - | 8,7 | 38,0 |  |
|  | **ОБЕД** | | | | | | |
|  | Суп вермишелевый на м/к бульоне со сметаной | 150 | 6,48 | 10,96 | 14,74 | 145,54 | 25 |
|  | Овощи тушеные с мясом | 160 | 13,08 | 8,54 | 17,57 | 286,44 | 27 |
|  | Компот из кураги | 150 | 0,42 | - | 17,91 | 69,42 | 58 |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 20,0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,5 | 66,0 |  |
|  | **Итого за обед:** | 500 | 23,08 | 19,9 | 67,72 | 587,4 |  |
|  | **ПОДНИК** | | | | | | |
|  | Сок фруктовый | 150 | - | - | 16,5 | 75,0 |  |
|  | Вафли | 12 | 0,38 | 0,34 | 9,61 | 41,04 |  |
|  | **Итого за полдник:** | 162 | 0,38 | 0,34 | 26,11 | 116,04 |  |
|  | **УЖИН** | | | | | | |
|  | Тефтели рыбные с рисом, соусом | 130/30 | 12,93 | 10,73 | 13,59 | 208,03 | 20 |
|  | Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,44 | 11,09 | 59,76 | 65 |
|  | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,5 | 22,0 |  |
|  | **Итого за ужин:** | 350 | 14,99 | 12,27 | 29,18 | 289,79 |  |
|  | **Итого за день:** | 1476 | 52,65 | 52,12 | 183,75 | 1445,45 |  |

**Неделя: II**

**День: 8**

**Возрастная категория: от 2 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **№ рецеп-туры** |
| **белки** | **жиры** | **угле-воды** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Пшенная молочная каша | 150 | 4,97 | 7,16 | 23,17 | 171,45 | 42 |
|  | Какао с молоком | 170 | 4,42 | 4,86 | 16,6 | 124,53 | 62 |
|  | Батон с маслом, сыр | 20/4/7 | 3,13 | 5,75 | 8,91 | 105,39 |  |
|  | **Итого за завтрак:** | 351 | 12,52 | 17,77 | 48,68 | 401,37 |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Мандарин | 90 | 0,72 | - | 29,16 | 34,2 |  |
|  | **ОБЕД** | | | | | | |
|  | Щи на м/к бульоне со сметаной | 150 | 3,025 | 4,59 | 16,45 | 127,9 | 23 |
|  | Бефстроганов с отварного мяса с гречневой кашей | 60/90 | 11,23 | 9,95 | 30,13 | 249,15 | 48 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,31 | - | 14,57 | 56,5 | 60 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,5 | 66,0 |  |
|  | **Итого за обед:** | 480 | 16,965 | 14,84 | 89,49 | 499,55 |  |
|  | **ПОДНИК** | | | | | | |
|  | Ряженка | 150 | 4,5 | 3,75 | 6,3 | 76,5 |  |
|  | Печенье | 12 | 0,88 | 2,23 | 8,23 | 55,08 |  |
|  | **Итого за полдник:** | 162 | 5,38 | 11,36 | 14,53 | 131,58 |  |
|  | **УЖИН** | | | | | | |
|  | Булочка домашняя с изюмом | 100 | 8,11 | 14,91 | 47,63 | 318,68 | 52 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 1,26 | 1,44 | 11,03 | 59,76 | 65 |
|  | Яйцо вареное 1/2 | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 22,0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,5 | 22,0 |  |
|  | **Итого за ужин:** | 310 | 12,71 | 18,75 | 63,35 | 422,44 |  |
|  | **Итого за день:** | 1393 | 48,295 | 62,72 | 245,21 | 1489,14 |  |

**Неделя: II**

**День: 9**

**Возрастная категория: от 2 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **№ рецеп-туры** |
| **белки** | **жиры** | **угле-воды** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Геркулесовая молочная каша | 160 | 5,28 | 7,3 | 20,09 | 184,68 | 29 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 170 | 3,97 | 4,53 | 16,1 | 117,49 | 64 |
|  | Батон с маслом | 20/4 | 1,77 | 3,75 | 10,27 | 82,73 |  |
|  | **Итого за завтрак:** | 354 | 11,02 | 15,58 | 46,46 | 384,9 |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Сок | 150 |  | - | 16,6 | 75,0 |  |
|  | **ОБЕД** | | | | | | |
|  | Свекольник на м/к бульоне со сметаной | 150 | 3,39 | 3,83 | 23,31 | 146,99 | 43 |
|  | Гуляш с отварного мяса с макаронами | 50/100 | 12,47 | 8,12 | 9,0 | 207,72 | 45 |
|  | Компот из кураги | 150 | 0,42 | - | 17,91 | 69,42 | 58 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,5 | 66,0 |  |
|  | **Итого за обед:** | 480 | 18,68 | 12,25 | 63,72 | 490,13 |  |
|  | **ПОДНИК** | | | | | | |
|  | Йогурт | 150 | 0,62 | 3,55 | 8,24 | 76,17 |  |
|  | Вафли | 12 | 0,38 | 0,34 | 9,61 | 41,04 |  |
|  | **Итого за полдник:** | 162 | 1,0 | 3,89 | 17,85 | 117,21 |  |
|  | **УЖИН** | | | | | | |
|  | Омлет с зеленым горошком | 90/20 | 8,06 | 15,43 | 8,17 | 246,46 | 56 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,11 | - | 13,97 | 54,0 | 61 |
|  | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,5 | 22,0 |  |
|  | Яблоко | 100 | - | - | 17,0 | 67,0 |  |
|  | **Итого за ужин:** | 400 | 8,97 | 14,53 | 43,64 | 389,46 |  |
|  | **Итого за день:** | 1546 | 39,67 | 46,25 | 188,27 | 1456,7 |  |

**Неделя: II**

**День: 10**

**Возрастная категория: от 2 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **№ рецеп-туры** |
| **белки** | **жиры** | **угле-воды** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Пшеничная молочная каша | 150 | 4,34 | 5,81 | 20,61 | 147,23 | 21 |
|  | Какао с молоком | 170 | 4,42 | 4,86 | 16,6 | 124,53 | 62 |
|  | Батон с маслом, сыр | 20/4/5 | 2,92 | 5,38 | 8,34 | 98,59 |  |
|  | **Итого за завтрак:** | 349 | 11,68 | 16,05 | 45,55 | 370,35 |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Банан | 150 | 1,5 | - | 33,6 | 136,5 |  |
|  | **ОБЕД** | | | | | | |
|  | Суп картофельный на курином бульоне со сметаной, крупой | 150 | 2,57 | 4,21 | 17,98 | 114,44 | 2 |
|  | Капуста тушеная с курицей | 30/120 | 6,53 | 12,6 | 12,98 | 195,32 | 41 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,31 | - | 14,57 | 56,5 | 60 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,0 | 88,0 |  |
|  | **Итого за обед:** | 490 | 12,61 | 17,21 | 63,53 | 454,26 |  |
|  | **ПОДНИК** | | | | | | |
|  | Сок фруктовый | 150 | - | - | 16,5 | 66,0 |  |
|  | **Итого за полдник:** | 150 | - | - | 16,5 | 66,0 |  |
|  | **УЖИН** | | | | | | |
|  | Ватрушка с творогом | 120 | 19,93 | 11,96 | 36,45 | 380,82 | 55 |
|  | Чай с молоком | 180 | 1,26 | 1,44 | 11,09 | 59,76 | 65 |
|  | Конфета шоколадная | 12 | 0,3 | 1,08 | 9,48 | 49,08 |  |
|  | **Итого за ужин:** | 312 | 21,49 | 14,48 | 57,02 | 489,66 |  |
|  | **Итого за день:** | 1451 | 47,28 | 47,74 | 216,2 | 1471,27 |  |

**Неделя: I**

**День: 1**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецеп-туры** |
| **белки** | **жиры** | **угле-воды** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Пшенная молочная каша | 180 | 5,97 | 8,59 | 27,8 | 205,74 | 42 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,2 | 4,8 | 17,05 | 124,4 | 64 |
|  | Батон с маслом, сыром | 30/5/10 | 4,63 | 7,75 | 14,98 | 152,99 |  |
|  | **Итого за завтрак:** | 405 | 14,8 | 19,04 | 59,83 | 483,13 |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Мандарин | 60 | 0,48 | - | 5,16 | 22,8 |  |
|  | **ОБЕД** | | | | | | |
|  | Суп с клецками на курином бульоне со сметаной | 200 | 4,74 | 7,56 | 35,33 | 221,12 | 6 |
|  | Голубцы ленивые с куриным мясом в сметанно-томатном соусе | 40/140 | 14,2 | 8,37 | 11,6 | 214,76 | 14 |
|  | Компот из кураги | 180 | 0,5 | - | 21,49 | 83,3 | 58 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 18 | 88,0 |  |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 0,7 | 0,1 | 4 | 20,0 |  |
|  | **Итого за обед:** | 610 | 23,34 | 37,5 | 90,42 | 627,18 |  |
|  | **ПОДНИК** | | | | | | |
|  | Кефир | 180 | 5,4 | 4,5 | 7,2 | 91,8 |  |
|  | Вафли сливочные | 20 | 0,87 | 0,59 | 12,39 | 104,2 |  |
|  | **Итого за полдник:** | 200 | 6,27 | 5,09 | 19,59 | 196,0 |  |
|  | **УЖИН** | | | | | | |
|  | Творожная запеканка с кисельной подливой | 150 | 18,59 | 27,04 | 17,41 | 389,11 | 50 |
|  | Кисель (концентрат) | 85 | 0,6 | - | 15,1 | 64,83 | 59 |
|  | Чай сладкий | 200 | - | - | 9,98 | 37,4 | 63 |
|  | **Итого за ужин:** | 435 | 0,6 | 27,04 | 42,49 | 491,34 |  |
|  | **Итого за день:** | 1710 | 45,49 | 88,67 | 217,49 | 1820,45 |  |

**Неделя: I**

**День: 2**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецеп-туры** |
| **белки** | **жиры** | **угле-воды** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Манная молочная каша | 200 | 7,89 | 10,71 | 34,04 | 256 | 54 |
|  | Какао с молоком | 180 | 4,68 | 5,15 | 17,58 | 131,86 | 62 |
|  | Батон с маслом | 20/5 | 1,84 | 3,91 | 10,7 | 86,18 |  |
|  | **Итого за завтрак:** | 405 | 14,41 | 19,77 | 62,32 | 474,04 |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Банан | 100 | 2,25 | - | 33,6 | 136,5 |  |
|  | **ОБЕД** | | | | | | |
|  | Рассольник на м/к бульоне со сметаной | 200 | 2,76 | 8,11 | 17,9 | 161,06 | 40 |
|  | Картофель тушеный с мясом | 130/70 | 13,59 | 13,7 | 27,4 | 280,99 | 34 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,37 | - | 17,48 | 67,8 | 60 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 18 | 88 |  |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 0,7 | 0,1 | 4 | 20 |  |
|  | **Итого за обед:** | 630 | 20,62 | 22,31 | 84,78 | 617,85 |  |
|  | **ПОДНИК** | | | | | | |
|  | Сок | 180 | - | - | 11,8 | 90 |  |
|  | Печенье | 20 | 1,46 | 3,72 | 13,72 | 91,8 |  |
|  | **Итого за полдник:** | 200 | 1,46 | 3,72 | 33,52 | 181,0 |  |
|  | **УЖИН** | | | | | | |
|  | Вермишель молочная | 200 | 6,31 | 9,17 | 27,08 | 163,3 | 24 |
|  | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 50,8 | 47 |
|  | Батон с маслом | 20/5 | 1,84 | 3,91 | 10,7 | 86,18 |  |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | - | 15,51 | 60,75 | 61 |
|  | **Итого за ужин:** | 450 | 31,04 | 17,68 | 53,57 | 361,03 |  |
|  | **Итого за день:** | 1785 | 69,79 | 63,48 | 267,79 | 1770,42 |  |

**Неделя: I**

**День: 3**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецеп-туры** |
| **белки** | **жиры** | **угле-воды** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Пшеничная молочная каша | 180 | 5,21 | 6,97 | 24,73 | 176,67 | 21 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,2 | 4,8 | 17,05 | 124,4 | 64 |
|  | Батон с маслом, сыр | 30/5/10 | 4,55 | 8,35 | 12,94 | 152,99 |  |
|  | **Итого за завтрак:** | 405 | 13,96 | 20,12 | 54,72 | 454,06 |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Яблоко | 100 | 0,4 | - | 17,18 | 67,0 |  |
|  | **ОБЕД** | | | | | | |
|  | Гороховый суп на м/к бульоне | 200 | 16,8 | 8,59 | 39,81 | 260,12 | 31 |
|  | Суфле мясное | 150 | 20,08 | 13,5 | 3,18 | 257,93 | 32 |
|  | Компот из кураги | 200 | 0,5 | - | 21,49 | 83,3 | 58 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 18 | 88 |  |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 0,7 | 0,1 | 4 | 20 |  |
|  | **Итого за обед:** | 600 | 41,28 | 22,59 | 86,48 | 683,35 |  |
|  | **ПОДНИК** | | | | | | |
|  | Ряженка | 180 | 5,4 | 4,5 | 7,56 | 91,8 |  |
|  | Вафли сливочные | 20 | 0,87 | 0,59 | 12,39 | 104,2 |  |
|  | **Итого за полдник:** | 200 | 6,27 | 5,09 | 19,95 | 196,0 |  |
|  | **УЖИН** | | | | | | |
|  | Рыба отварная в соусе с гречневой кашей | 60/50/110 | 28,07 | 12,48 | 4,76 | 321,01 | 30 |
|  | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,5 | 22,0 |  |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | - | 15,51 | 60,75 | 61 |
|  | **Итого за ужин:** | 430 | 29,0 | 13,17 | 24,77 | 507,96 |  |
|  | **Итого за день:** | 1735 | 90,91 | 60,97 | 203,14 | 1804,17 |  |

**Неделя: I**

**День: 4**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецеп-туры** |
| **белки** | **жиры** | **угле-воды** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Геркулесовая молочная каша | 200 | 6,6 | 9,13 | 25,11 | 230,85 | 29 |
|  | Какао с молоком | 180 | 4,68 | 5,15 | 17,58 | 131,86 | 62 |
|  | Батон с маслом | 30/5 | 2,29 | 4,8 | 15,66 | 114,7 |  |
|  | **Итого за завтрак:** | 415 | 13,57 | 19,08 | 58,35 | 477,41 |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Сок грушевый | 150 | - | - | 16,5 | 75 |  |
|  | **ОБЕД** | | | | | | |
|  | Сельдь соленая | 25 | 5 | 5,7 | - | 52,6 |  |
|  | Борщ на м/к бульоне со сметаной | 180 | 4,59 | 5,57 | 25,57 | 173,09 | 28 |
|  | Плов с отварного мяса | 160 | 6,8 | 10,34 | 14,73 | 174,84 | 13 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,37 | - | 17,48 | 67,8 | 60 |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 0,7 | 0,1 | 4 | 20 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,0 | 0,5 | 22,5 | 110 |  |
|  | **Итого за обед:** | 605 | 21,46 | 22,21 | 70,97 | 598,33 |  |
|  | **ПОДНИК** | | | | | | |
|  | Снежок | 180 | 5,4 | 4,5 | 7,56 | 91,8 |  |
|  | Печенье | 20 | 1,46 | 3,72 | 13,72 | 91,8 |  |
|  | **Итого за полдник:** | 200 | 6,86 | 8,22 | 21,28 | 181,0 |  |
|  | **УЖИН** | | | | | | |
|  | Лапшевник с творогом | 150 | 13,95 | 17,76 | 31,3 | 252,0 | 9 |
|  | Кисельная подлива | 30 | 0,36 | - | 9,04 | 38,39 | 59 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,13 | - | 15,51 | 60,75 | 61 |
|  | Банан | 100 | 2,25 | - | 33,6 | 136,5 |  |
|  | **Итого за ужин:** | 460 | 16,69 | 17,76 | 89,45 | 487,64 |  |
|  | **Итого за день:** | 1830 | 58,58 | 67,27 | 256,55 | 1819,38 |  |

**Неделя: I**

**День: 5**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецеп-туры** |
| **белки** | **жиры** | **угле-воды** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Гречневая молочная каша | 180 | 6,75 | 9,49 | 30,63 | 227,6 | 38 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,2 | 4,8 | 17,05 | 124,4 | 64 |
|  | Батон с маслом, сыр | 30/5/10 | 4,55 | 8,35 | 12,94 | 152,99 |  |
|  | **Итого за завтрак:** | 405 | 38,14 | 22,64 | 60,62 | 504,99 |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Апельсин | 150 |  | - | 13,05 | 57,0 |  |
|  | **ОБЕД** | | | | | | |
|  | Овощной суп на курином бульоне со сметаной | 180 | 5,64 | 7,06 | 26,29 | 239,68 | 11 |
|  | Гуляш с куриного мяса с перловой кашей | 50/130 | 18,82 | 29,76 | 22,49 | 269,71 | 45 |
|  | Компот из кураги | 180 | 0,5 | - | 21,49 | 83,3 | 58 |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 20,0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,0 | 0,5 | 22,5 | 110,0 |  |
|  | **Итого за обед:** | 600 | 29,66 | 37,42 | 96,77 | 722,69 |  |
|  | **ПОДНИК** | | | | | | |
|  | Сок яблочный | 200 | - | - | 22,0 | 88,0 |  |
|  | **Итого за полдник:** | 200 | - | - | 22,0 | 88,0 |  |
|  | **УЖИН** | | | | | | |
|  | Ватрушка с повидлом | 110 | 6,57 | 7,67 | 34,85 | 268,02 | 57 |
|  | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 12,33 | 66,4 | 65 |
|  | Конфета | 20 | 0,4 | 1,8 | 15,8 | 81,8 |  |
|  | **Итого за ужин:** | 330 | 19,44 | 11,07 | 62,98 | 416,22 |  |
|  | **Итого за день:** | 1685 | 87,24 | 71,13 | 255,42 | 1788,9 |  |

**Неделя: II**

**День: 6**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецеп-туры** |
| **белки** | **жиры** | **угле-воды** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Рисовая молочная каша | 180 | 5,63 | 9,09 | 27,5 | 207,7 | 35 |
|  | Какао с молоком | 180 | 4,68 | 5,15 | 17,58 | 131,86 | 62 |
|  | Батон с маслом, сыр | 30/5/10 | 4,55 | 8,35 | 12,94 | 152,99 |  |
|  | **Итого за завтрак:** | 405 | 9,23 | 22,59 | 58,02 | 492,55 |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Яблоко | 150 | 0,4 | - | 17,18 | 67,13 |  |
|  | **ОБЕД** | | | | | | |
|  | Суп рыбный из свежей рыбы | 180 | 10,39 | 10,04 | 27,96 | 239,66 | 3 |
|  | Гуляш с куриного мяса с макаронами | 70/110 | 17,11 | 9,01 | 6,53 | 181,21 | 7 |
|  | Чай сладкий | 200 | - | - | 9,98 | 37,4 | 63 |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 20,0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,0 | 0,5 | 22,5 | 110,0 |  |
|  | **Итого за обед:** | 620 | 32,2 | 19,65 | 70,97 | 588,27 |  |
|  | **ПОЛДНИК** | | | | | | |
|  | Снежок | 180 | 5,4 | 4,5 | 7,56 | 91,8 |  |
|  | Печенье | 20 | 1,46 | 3,72 | 13,72 | 91,8 |  |
|  | **Итого за полдник:** | 200 | 6,86 | 8,22 | 21,28 | 183,6 |  |
|  | **УЖИН** | | | | | | |
|  | Пудинг творожно-манный | 150 | 22,2 | 14,18 | 20,45 | 368,65 | 36 |
|  | Кисель (из концентрата) | 200 | 0,48 | - | 12,05 | 51,19 | 59 |
|  | **Итого за ужин:** | 350 | 22,68 | 14,18 | 32,5 | 419,84 |  |
|  | **Итого за день:** | 1725 | 71,37 | 64,64 | 199,95 | 1751,39 |  |

**Неделя: II**

**День: 7**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецеп-туры** |
| **белки** | **жиры** | **угле-воды** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Манная молочная каша | 180 | 7,1 | 9,64 | 26,14 | 230,4 | 54 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,78 | 4,32 | 15,31 | 111,96 | 64 |
|  | Батон с маслом | 30/5 | 2,29 | 4,8 | 15,65 | 114,7 |  |
|  | Яйцо вареное | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 22,0 |  |
|  | **Итого за завтрак:** | 415 | 15,71 | 21,06 | 57,24 | 479,06 |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Апельсин | 100 | 0,9 | - | 8,7 | 38,0 |  |
|  | **ОБЕД** | | | | | | |
|  | Суп вермишелевый на м/к бульоне со сметаной | 180 | 7,77 | 13,15 | 17,68 | 174,65 | 25 |
|  | Овощи тушеные с мясом | 200 | 16,35 | 10,67 | 21,96 | 358,05 | 27 |
|  | Компот из кураги | 180 | 0,5 | - | 21,49 | 83,3 | 58 |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 20,0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,0 | 88,0 |  |
|  | **Итого за обед:** | 610 | 28,52 | 24,32 | 83,13 | 724,0 |  |
|  | **ПОДНИК** | | | | | | |
|  | Сок фруктовый | 200 | - | - | 22,0 | 88,0 |  |
|  | Вафли | 20 | 0,87 | 0,59 | 12,39 | 104,2 |  |
|  | **Итого за полдник:** | 220 | 0,87 | 0,59 | 34,39 | 192,2 |  |
|  | **УЖИН** | | | | | | |
|  | Тефтели рыбные с рисом, соусом | 180/50 | 18,58 | 15,43 | 19,53 | 299,04 | 20 |
|  | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 12,33 | 66,4 | 65 |
|  | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,5 | 22,0 |  |
|  | **Итого за ужин:** | 440 | 20,78 | 17,13 | 36,36 | 387,44 |  |
|  | **Итого за день:** | 1785 | 66,78 | 63,1 | 219,82 | 1820,7 |  |

**Неделя: II**

**День: 8**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецеп-туры** |
| **белки** | **жиры** | **угле-воды** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Пшенная молочная каша | 180 | 5,97 | 8,59 | 27,8 | 205,74 | 42 |
|  | Какао с молоком | 180 | 4,68 | 5,15 | 17,58 | 131,86 | 62 |
|  | Батон с маслом, сыр | 30/5/10 | 4,55 | 8,35 | 12,94 | 152,99 |  |
|  | **Итого за завтрак:** | 405 | 15,2 | 22,09 | 58,32 | 490,59 |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Мандарин | 90 | 0,72 | - | 29,16 | 34,2 |  |
|  | **ОБЕД** | | | | | | |
|  | Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной | 180 | 3,63 | 5,51 | 19,75 | 153,49 | 23 |
|  | Бефстроганов с отварного мяса с гречневой кашей | 50/50/100 | 14,98 | 13,26 | 40,18 | 332,2 | 48 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,37 | - | 17,48 | 67,8 | 60 |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 20,0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,0 | 88,0 |  |
|  | **Итого за обед:** | 610 | 22,88 | 19,27 | 99,41 | 661,49 |  |
|  | **ПОДНИК** | | | | | | |
|  | Ряженка | 180 | 5,4 | 4,5 | 7,56 | 91,8 |  |
|  | Печенье | 20 | 1,46 | 3,72 | 13,72 | 91,8 |  |
|  | **Итого за полдник:** | 200 | 6,86 | 8,22 | 21,28 | 183,6 |  |
|  | **УЖИН** | | | | | | |
|  | Булочка домашняя с изюмом | 100 | 8,11 | 14,91 | 47,63 | 318,68 | 52 |
|  | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 12,33 | 66,4 | 65 |
|  | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 50,8 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,5 | 22,0 |  |
|  | **Итого за ужин:** | 350 | 15,39 | 21,21 | 64,74 | 457,88 |  |
|  | **Итого за день:** | 1655 | 61,05 | 70,79 | 272,91 | 1827,76 |  |

**Неделя: II**

**День: 9**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецеп-туры** |
| **белки** | **жиры** | **угле-воды** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Геркулесовая молочная каша | 200 | 6,6 | 9,13 | 25,11 | 230,85 | 29 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,2 | 4,8 | 17,05 | 124,4 | 64 |
|  | Батон с маслом | 30/5 | 2,29 | 4,8 | 15,65 | 114,7 |  |
|  | **Итого за завтрак:** | 415 | 13,09 | 18,73 | 57,81 | 469,95 |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Сок фруктовый | 150 | - | - | 16,6 | 75,0 |  |
|  | **ОБЕД** | | | | | | |
|  | Свекольник на м/к бульоне со сметаной | 200 | 4,52 | 5,11 | 31,09 | 195,99 | 43 |
|  | Гуляш с отварного мяса с макаронами | 70/110 | 14,97 | 9,75 | 10,84 | 249,26 | 45 |
|  | Компот из кураги | 180 | 0,5 | - | 21,49 | 83,3 | 58 |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 0,7 | 0,1 | 4,0 | 20,0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,0 | 88,0 |  |
|  | **Итого за обед:** | 600 | 23,89 | 15,36 | 85,42 | 636,55 |  |
|  | **ПОДНИК** | | | | | | |
|  | Йогурт | 180 | 0,75 | 4,26 | 9,89 | 91,4 |  |
|  | Вафли сливочные | 20 | 0,87 | 0,59 | 12.39 | 104,2 |  |
|  | **Итого за полдник:** | 200 | 1,62 | 4,85 | 22,28 | 195,6 |  |
|  | **УЖИН** | | | | | | |
|  | Омлет с зеленым горошком | 90/20 | 8,06 | 15,43 | 8,17 | 246,46 | 56 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | - | 15,52 | 60,75 | 61 |
|  | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,5 | 22,0 |  |
|  | Яблоко | 100 | 0,4 | - | 17,18 | 67,0 |  |
|  | **Итого за ужин:** | 420 | 9,39 | 15,53 | 40,69 | 396,21 |  |
|  | **Итого за день:** | 1805 | 47,99 | 54,47 | 222,8 | 1773,31 |  |

**Неделя: II**

**День: 10**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецеп-туры** |
| **белки** | **жиры** | **угле-воды** |
|  | **ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Пшеничная молочная каша | 180 | 5,21 | 6,97 | 24,73 | 176,67 | 21 |
|  | Какао с молоком | 180 | 4,68 | 5,15 | 17,58 | 131,86 | 62 |
|  | Батон с маслом, сыр | 30/5/10 | 4,55 | 8,35 | 12,94 | 152,99 |  |
|  | **Итого за завтрак:** | 405 | 14,44 | 20,47 | 55,25 | 461,52 |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** | | | | | | |
|  | Банан | 150 | 2,25 | - | 3,36 | 136,0 |  |
|  | **ОБЕД** | | | | | | |
|  | Суп картофельный на курином бульоне со сметаной, крупой | 200 | 3,43 | 5,61 | 23,97 | 152,59 | 2 |
|  | Капуста тушеная с курицей | 30/150 | 7,83 | 15,12 | 15,58 | 234,39 | 41 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,37 | - | 17,48 | 67,8 | 60 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,0 | 0,5 | 22,5 | 110,0 |  |
|  | **Итого за обед:** | 610 | 15,63 | 21,23 | 79,23 | 564,78 |  |
|  | **ПОДНИК** | | | | | | |
|  | Сок фруктовый | 200 | - | - | 28,0 | 112,0 |  |
|  | **Итого за полдник:** | 200 | - | - | 28,0 | 112,0 |  |
|  | **УЖИН** | | | | | | |
|  | Ватрушка с творогом | 120 | 19,93 | 11,96 | 36,45 | 380,82 | 55 |
|  | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 12,33 | 66,4 | 65 |
|  | Конфета шоколадная | 20 | 0,4 | 1,8 | 15,8 | 81,8 |  |
|  | **Итого за ужин:** | 340 | 21,73 | 15,36 | 64,58 | 529,02 |  |
|  | **Итого за день:** | 1705 | 54,05 | 57,06 | 230,42 | 1803,3 |  |