Утверждаю: Согласовано:

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_ Начальник ТО УФС

Новожилова Н. М. Роспотребнадзора по

«\_\_»\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. Ярославской области в

Ростовском МР: \_\_\_\_\_\_\_

Трифонов В. М.

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

**Примерное 10-и дневное меню для организации питания в дошкольной группе МОУ Скнятиновской ООШ**

Сборник рецептур:

1. Питание детей в дошкольных образовательных организациях Ярославской области. Методические рекомендации.- Ярославль: Ремдер 2010 г.

Составители: Яланузян И. Ю., Семенова С. Н., Шерстюк Н. В., ГУ ЯО «Санаторий- профилакторий учреждений начального профессионального образования», Смирнов О. С.

2.Сборник технологических нормативов рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений. Ярославль, 2006 г.

Составители: Мараухина Г. В., Мозгот И. В., Яланузян И. Ю., Семенова С. Н., Шерстюк Н. В.

**День , неделя : Первый - *понедельник, первая неделя***

***Возрастная категория: до 3х лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции**  **(г)** | **Пищевые вещества**  **(г)** | | | **Энергетич.**  **Ценность**  **(ккал.)** | **Витамины**  **(мг)** | | | **Минеральн.**  **вещ-ва**  **(мг)** | |
|  | ***Завтрак:*** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **B1** | **B2** | **C** | **Ca** | **Fe** |
| **36** | 1. Каша ячневая | 150 | 4.2 | 2.5 | 16.9 | 108 | 0,07 | 0,15 | 0.12 | 134 | 0.4 |
| **100** | 2. Какао на молоке | 150 | 4,05 | 3,3 | 17,7 | 118,5 | 0,04 | 0,16 | 1,5 | 139,5 | 0,75 |
|  | 3. Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | **8.25** | **5.8** | **34.6** | **226,5** | **0,11** | **0,31** | **1,62** | **237.5** | **1,15** |
|  | ***Второй завтрак:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый, овощной | 125 | **4,65** | **8,55** | **35,55** | **232,5** | **-** | **0,01** | **1,62** | **12,5** | **0,75** |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | 1. Суп картофельный с яйцом | 200 | 3,8 | 3,2 | 12,8 | 108 | 0,1 | 0,1 | 9,6 | 34 | 1,0 |
| **59** | 2.Котлета мясная | 70 | 9,24 | 9,17 | 11,62 | 170,8 | 0,06 | 0,07 | 0,7 | 15,4 | 1,61 |
| **74** | 3. Греча рассыпчатая с маслом | 140 | 5,04 | 3,92 | 27,58 | 172,2 | 0,06 | 0,01 | - | 9,8 | 0,7 |
| **91** | 5. Компот из смеси с\ф | 150 | 0,45 | - | 23,7 | 97,5 | 0,01 | 0,01 | 0,45 | 16,5 | 0,45 |
|  | 5. Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6. Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за обед:*** |  | **18,53** | **16,29** | **75,7** | **549** | **0,23** | **0,19** | **10,75** | **75.7** | **3,76** |
|  | ***Полдник:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **97** | 1. Чай с сахаром 2. Бутерброд с сыром   . | 150  \7 | -  2,08 | -  2,09 | 12  - | 48  27,52 | -  - | -  0,02 | -  0,06 | 1,5  80 | 0,3  0,08 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | **2,08** | **20,9** | **12** | **75,52** | **0,06** | **0,02** | **0,06** | **81,5** | **0,38** |
|  | ***Хлеб на день:***  1. Пшеничный  2. Ржаной: | 52  30 | 4,1  1,98 | 52  0,36 | 25,1  10,02 | 122,2  52,2 | 0,08  0,05 | 0,03  0,02 | -  - | 11,96  10,5 | 0,62  1,17 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **33,57** | **51.54** | **157,85** | **1083,32** | **0,4** | **0,53** | **14.05** | **407.2** | **6,04** |

**День , неделя: Второй - *вторник, первая неделя***

***Возрастная категория: : до 3х лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества**  **(г)** | | | **Энергетич.**  **Ценность**  **(ккал.)** | **Витамины** | | | **Минеральн.**  **вещ-ва** | |
|  | ***Завтрак:*** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **B1** | **B2** | **C** | **Ca** | **Fe** |
| **46** | 1. Запеканка творожная с морковью со сметанным соусом | 90\15 | 3,12 | 2,7 | 2,27 | 46,77 | 0,01 | 0,08 | 0,27 | 20,92 | 0,47 |
| **100** | 2. Какао на молоке | 150 | 4,05 | 3,3 | 17,7 | 118,5 | 0,04 | 0,16 | 1,5 | 139,5 | 0,75 |
|  | 3. Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | **7,17** | **6** | **19,97** | **165,27** | **0,05** | **0,24** | **1,77** | **160,42** | **1,22** |
|  | ***Второй завтрак:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко свежее | 130 | **0,52** | **0,52** | **2,74** | **61,1** | **0,04** | **0,03** | **13** | **20,8** | **2,86** |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** | 1. Суп с макаронными изделиями на курином бульоне | 200 | 3,2 | 2,4 | 13,4 | 82 | 0,04 | 0,02 | 0,8 | 26 | 0,2 |
| **67** | 2. Птица припущенная | 50 | 12,45 | 12,6 | - | 162 | 0,05 | 0,10 | 1,2 | 11 | 1,1 |
| **77** | 3. Картофель отварной | 150 | 3,45 | 9,3 | 20,25 | 181,5 | 0,13 | 0,1 | 11,55 | 36 | 1,35 |
|  | 4. Огурец свеж. (порцион.) | 40 | 0,28 | 0,03 | 1,19 | 4,9 | 0,01 | 001 | 2?8 | 6?8 | 0?2 |
| **91** | 5. Компот из смеси с\ф | 150 | 0,45 | - | 23,7 | 97,5 | 0,01 | 0,01 | 0,45 | 16,5 | 0,45 |
|  | 6. Хлеб ржаной, пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за обед:*** |  | **19,83** | **24,33** | **58,54** | **527,9** | **0,24** | **0,24** | **16,13** | **96,3** | **3,3** |
|  | ***Полдник:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **102** | 1. Молоко кипяченое. | 150 | 4,5 | 3,9 | 7,5 | 85,5 | 0,06 | 0,24 | 2,1 | 189 | 0,15 |
|  | 2. Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 0,02 | 0,01 | - | 5,8 | 0,42 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | **6** | **5,86** | **22,38** | **5,86** | **0,08** | **0,25** | **2,1** | **194,8** | **0,57** |
|  | ***Хлеб на день:***  1. Пшеничный  2. Ржаной: | 52  30 | 4,1  1,98 | 52  0,36 | 25,1  10,02 | 122,2  52,2 | 0,08  0,05 | 0,03  0,02 | -  - | 11,96  10,5 | 0,62  1,17 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **39,6** | **89,07** | **117,86** | **1032,77** | **0,54** | **0,81** | **33,72** | **494,78** | **9,74** |

**День : Третий** - ***среда, первая неделя***

***Возрастная категория: : до 3х лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества**  **(г)** | | | **Энергетич.**  **Ценность**  **(ккал.)** | **Витамины** | | | **Минеральн.**  **вещ-ва** | |
|  | ***Завтрак:*** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **B1** | **B2** | **C** | **Ca** | **Fe** |
| **34** | 1.Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая с маслом. | 150\5 | 4,2 | 3 | 15,6 | 108 | 0,09 | 0,13 | 1,05 | 112,5 | 0,75 |
| **98** | 2. Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,6 | 2,85 | 19,2 | 118,5 | 0,04 | 0,16 | 1,65 | 135 | 0,15 |
|  | 3. Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | **7,8** | **5,85** | **34,8** | **226,5** | **0,13** | **0,29** | **2,7** | **247,5** | **0,9** |
|  | ***Второй завтрак:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый, овощной | 125 | **0,37** | - | **15,37** | **65** | **-** | **0,01** | **1,62** | **12,5** | **0,75** |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | 1. Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной | 200\8 | 5,61 | 5,75 | 7,89 | 103 | 0,05 | 0,09 | 8,03 | 50,54 | 1,07 |
| **50** | 2. Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофелем | 70\130\30 | 15,86 | 9,38 | 23,68 | 242,3 | 0,27 | 0,19 | 27,23 | 54 | 1,86 |
| **94** | 3. Напиток из свежих яблок | 150 | 0,15 | 0,15 | 19,8 | 81 | - | - | 1,95 | 3 | 0,45 |
|  | 5. Хлеб ржаной, пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за обед:*** |  | **21,64** | **15,28** | **51,37** | **439,26** | **0,36** | **0,34** | **37,21** | **107,54** | **3,38** |
|  | ***Полдник:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **102** | 1. Молоко кипяченое | 150 | 4,5 | 3,9 | 7,5 | 85,5 | 0,06 | 0,24 | 2,1 | 189 | 0,15 |
| **108** | 2. Ватрушка из дрожжевого теста с повидло | 75 | 4,72 | 2,38 | 50,59 | 229,91 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | 56,25 | 0,67 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | **9,22** | **6,28** | **58,09** | **315,41** | **0,13** | **0,34** | **2,17** | **245,25** | **0,82** |
|  | ***Хлеб на день:***  1. Пшеничный  2. Ржаной: | 52  30 | 4,1  1,98 | 52  0,36 | 25,1  10,02 | 122,2  52,2 | 0,08  0,05 | 0,03  0,02 | -  - | 11,96  10,5 | 0,62  1,17 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **45,11** | **79,77** | **194,77** | **1220,57** | **0,71** | **0,97** | **43,7** | **635,25** | **7,64** |

***День: Четвертый - четверг, первая неделя***

***Возрастная категория: : до 3х лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества**  **(г)** | | | **Энергетич.**  **Ценность**  **(ккал.)** | **Витамины** | | | **Минеральн.**  **вещ-ва** | |
|  | ***Завтрак:*** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **B1** | **B2** | **C** | **Ca** | **Fe** |
| **44** | 1.Вареники ленивые из творога со сметаной | 90\10 | 12,86 | 9,42 | 15,21 | 202,5 | 0,04 | 0,2 | 0,22 | 86,2 | 0,56 |
| **100** | 2. Какао на молоке | 150 | 4,05 | 3,3 | 17,7 | 118,5 | 0,04 | 0,16 | 1,5 | 139,5 | 0,75 |
|  | 3.Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | **16,91** | **12,76** | **32,91** | **321** | **0,08** | **0,36** | **1,72** | **225,7** | **1,31** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Второй завтрак*:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мандарины | 100 | **0,8** | **0,2** | **7,5** | **38** | **0,06** | **0,03** | **38** | **35** | **0,1** |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** | 1. Суп картофельный с бобовыми, на мясном бульоне | 200 | 7,06 | 3,6 | 17,8 | 125,8 | 0,19 | 0,08 | 4,8 | 38,9 | 1,87 |
| **55** | Гуляш из говядины | 50\40 | 12,8 | 14,9 | 2,4 | 199,2 | 0,1 | 0,12 | 0.7 | 12 | 2.3 |
| **75** | Рожки отварные с маслом | 80 | 2,9 | 2,2 | 15,8 | 120,6 | 0,03 | 0,01 | - | 6 | 0.5 |
| **91** | 4. Компот из смеси с\ф. | 150 | 0,45 | - | 23,7 | 97,5 | 0,01 | 0,01 | 0,45 | 16,5 | 0,45 |
|  | 5. Хлеб ржаной, пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за обед:*** |  | **23.21** | **20.7** | **59, 7** | **543.1** | **0.33** | **0,14** | **5.95** | **73.4** | **5.12** |
|  | ***Полдник:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **103** | 1.К\м напиток «Снежок» | 150 | 4,05 | 3,75 | 16,2 | 118,5 | 0,04 | 0,19 | 1,35 | 181,5 | 0,15 |
|  | 2. Вафли | 10 | 0,28 | 0,33 | 7,73 | 35,4 | 0,01 | 0,01 | - | 1,6 | 0,15 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | **4,61** | **4,41** | **31,66** | **189,3** | **0,05** | **0,2** | **1,35** | **183,1** | **0,3** |
|  | ***Хлеб на день:***   1. Пшеничный 2. Ржаной | 52  30 | 4,1  1,98 | 52  0,36 | 25,1  10,02 | 122,2  52,2 | 0,08  0,05 | 0,03  0,02 | -  - | 11,96  10,5 | 0,62  1,17 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **62.44** | **38.07** | **131.77** | **1091.4** | **0.52** | **0, 73** | **47.02** | **517.2** | **6.83** |

**День : Пятый - *пятница, первая неделя****.*

***Возрастная категория: : до 3х лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества**  **(г)** | | | **Энергетич.**  **Ценность**  **(ккал.)** | **Витамины** | | | **Минеральн.**  **вещ-ва** | |
|  | ***Завтрак:*** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **B1** | **B2** | **C** | **Ca** | **Fe** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **43**  **(497)** | 1. Омлет натуральный с зеленым горошком | 80\30 | 98,3 | 9,66 | 3,55 | 136 | 0,07 | 0,32 | 3,16 | 70 | 1,81 |
| **98** | 2. Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,6 | 2,85 | 19,2 | 118,5 | 0,04 | 0,16 | 1,65 | 135 | 0,15 |
|  | 3. Хлеб пшеничный. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | **101,9** | **12,5** | **22,75** | **254,5** | **0,11** | **0,48** | **4,81** | **205** | **1,96** |
|  | ***Второй завтрак:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый, овощной | 125 | **0,37** | - | **15,37** | **65** | **-** | **0,01** | **1,62** | **12,5** | **0,75** |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | 1. Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной. | 200\10 | 2,4 | 2 | 7,4 | 58 | 0,06 | 0,004 | 17,2 | 42 | 0,4 |
| **73** | 2. Рис отварной | 80 | 1.9 | 2.2 | 14.6 | 99 | 0.02 | 0.01 | - | 2 | 0.4 |
|  | 3.Печень по- строгановски | 50/40 | 13.1 | 10.6 | 6.8 | 176 | 0.21 | 1.62 | 8.05 | 22 | 4.8 |
|  | 4. Огурец свежий (порцион.) | 40 | 0,28 | 0,03 | 1,19 | 4,9 | 0,01 | 0,01 | 2,8 | 6,8 | 0,2 |
| **94.** | 5. Напиток из свежих яблок. | 150 | 0,15 | 0,15 | 19,8 | 81 | - | - | 1,95 | 3 | 0,45 |
|  | 6. Хлеб ржаной, пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за обед:*** |  | **17.83** | **12.78 49.79** | | **418.9** | **0,3** | **1.64** | **31.64** | **75.8** | **6.25** |
|  | ***Полдник:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **97** | 1. Чай с сахаром   2. Бутерброд с сыром | 150  \7 | -  2,08 | -  2,09 | 12  - | 48  27,52 | -  - | -  0,02 | -  0,06 | 1,5  80 | 0,3  0,08 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | **2,08** | **2,09** | **12** | **75,52** | **-** | **0,02** | **0,06** | **31,5** | **0,08** |
|  | ***Хлеб на день:***   1. Пшеничный – 2. Ржаной - | 52  30 | 4,1  1,98 | 52  0,36 | 25,1  10,02 | 122,2  52,2 | 0,08  0,05 | 0,03  0,02 | -  - | 11,96  10,5 | 0,62  1,17 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **128.26** | **79.73** | **135.07** | **1062,25** | **0,51** | **0,84** | **86,39** | **452,3** | **8,85** |

**День : Шестой – *понедел ьник, вторая неделя***

***Возрастная категория: : до 3х лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества**  **(г)** | | | **Энергетич.**  **Ценность**  **(ккал.)** | **Витамины** | | | **Минеральн.**  **вещ-ва** | |
|  | ***Завтрак:*** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **B1** | **B2** | **C** | **Ca** | **Fe** |
| **30** | 1. Запеканка овощная | 150 | 4,8 | 8,4 | 20,85 | 196,5 | 0,15 | 0,1 | 13,35 | 49,5 | 1,5 |
| **2** | 2. Кофейный напиток на сгущенном молоке | 150 | 1,35 | 1,35 | 17,7 | 88,5 | 0,01 | 0,06 | 0,3 | 46,5 | - |
|  | 3. Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | **6,15** | **9,75** | **38,55** | **285** | **0,16** | **0,16** | **13,65** | **96** | **1,5** |
|  | ***Второй завтрак:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый, овощной | 125 | **0,37** | - | **15,37** | **65** | **-** | **0,01** | **1,62** | **12,5** | **0,75** |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | 1. Рассольник « Ленинградский» на мясном бульоне со сметаной | 200 | 2,78 | 3,29 | 13,71 | 95,94 | 0,08 | 0,0,07 | 6,03 | 35,68 | 0,69 |
| **75** | 2. Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом | 100 | 3,6 | 2,8 | 19,7 | 162 | 0,04 | 0,01 | - | 7 | 0,5 |
| **5** | 3. Свекла отварная | 50 | 0,7 | 3,15 | 2,8 | 49 | 0,01 | 0,02 | 1,8 | 17,5 | 0,6 |
| **71** | 4. Котлета куриная | 70 | 13.1 | 9.8 | 16.2 | 195 | 0.06 | 0,1 | 1.2 | 38 | 1.2 |
| **91** | 5. Компот из смеси с\ф. | 150 | 0,45 | - | 23,7 | 97,5 | 0,01 | 0,01 | 0,45 | 16,5 | 0,45 |
|  | 6. Хлеб ржаной, пшеничный. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за обед:*** |  | **20.63** | **19.04** | **76.11** | **675.55** | **0,2** | **0,2** | **11,69** | **84,18** | **3,47** |
|  | ***Полдник:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **97** | 1. Чай с сахаром  2. Бутерброд с сыром | 150  \7 | -  2,08 | -  2,09 | 12  - | 48  27,52 | -  - | -  0,02 | -  0,06 | 1,5  80 | 0,3  0,08 |
|  |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | **2,08** | **2,09** | **12** | **75,52** | **-** | **0,02** | **0,06** | **31,5** | **0,08** |
|  | ***Хлеб на день:***   1. Пшеничный 2. Ржаной | 52  30 | 4,1  1,98 | 52  0,36 | 25,1  10,02 | 122,2  52,2 | 0,08  0,05 | 0,03  0,02 | -  - | 11,96  10,5 | 0,62  1,17 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **35.31** | **83,24** | **177.15** | **1275.47** | **0,48** | **0,0,44** | **27,02** | **296,64** | **7,89** |

**День : Седьмой – вторник, вторая неделя**

***Возрастная категория****:* ***: до 3х лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества**  **(г)** | | | **Энергетич.**  **Ценность**  **(ккал.)** | **Витамины** | | | **Минеральн.**  **Вещ-ва** | |
|  | ***Завтрак:*** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **B1** | **B2** | **C** | **Ca** | **Fe** |
| **45\85** | 1 Каша пшеничная на молоке | 150 | 4 | 2.3 | 16.3 | 104 | 0.07 | 0.13 | 0.7 | 107 | 0.9 |
| **100** | 2. Какао на молоке | 150 | 4,05 | 3,3 | 17,7 | 118,5 | 0,04 | 0,16 | 1,5 | 139,5 | 0,75 |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | **8.05** | **5.6** | **34** | **222.5** | **0.11** | **0.29** | **2.2** | **246.5** | **1.65** |
|  | ***Второй завтрак:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Груша | 130 | **0,52** | **0,39** | **13,39** | **61,1** | **0,03** | **0,04** | **6,5** | **24,7** | **2,99** |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **193\*** | 1. Свекольник с мясом, со сметаной. | 200 | 6,97 | 7,32 | 15,51 | 152,16 | 4,03 | 0,06 | 11,6 | 30,57 | 1,48 |
| **52** | 2. Биточки рыбные | 70 | 8,96 | 3,29 | 11,13 | 109,2 | 0,06 | 0.07 | 0.28 | 37,1 | 0,56 |
| **77** | 3. Картофель отварной | 100 | 1,9 | 2,8 | 10,8 | 94 | 0.1 | 0,06 | 14 | 12 | 0.8 |
| **88** | 4. Маринад овощной | 50 | 0,75 | 4,55 | 4,8 | 67 | 0.03 | 0,02 | 1,4 | 15,5 | 0,35 |
| **91** | 5.Компот из смеси с\ф. | 150 | 0,45 | - | 23,7 | 97,5 | 0,01 | 0,01 | 0,45 | 16,5 | 0,45 |
|  | 6. Хлеб ржаной, пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за обед:*** |  | **19,03** | **17,96** | **65,94** | **519,86** | **4,23** | **0,22** | **27,75** | **111,67** | **3,64** |
|  | ***Полдник:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **102** | 1. Молоко кипяченое. | 150 | 4,5 | 3,9 | 7,5 | 85,5 | 0,06 | 0,24 | 2,1 | 189 | 0,15 |
|  | 2. Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 0,02 | 0,01 | - | 5,8 | 0,42 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | **6** | **5,86** | **22,38** | **168.9** | **0,08** | **0,25** | **2,1** | **194,8** | **0,57** |
|  | ***Хлеб на день:***   1. Пшеничный 2. Ржаной | 52  30 | 4,1  1,98 | 52  0,36 | 25,1  10,02 | 122,2  52,2 | 0,08  0,05 | 0,03  0,02 | -  - | 11,96  10,5 | 0,62  1,17 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **39.68** | **82,17** | **170.83** | **1146,76** | **4,52** | **0,89** | **39,17** | **578,99** | **10,34** |

**День : *Восьмой – среда, вторая неделя***

**Возрастная категория: *: до 3х лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества**  **(г)** | | | **Энергетич.**  **Ценность**  **(ккал.)** | **Витамины** | | | **Минеральн.**  **вещ-ва** | |
|  | ***Завтрак:*** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **B1** | **B2** | **C** | **Ca** | **Fe** |
| **32** | 1. Каша молочная пшенная жидкая с маслом | 150\5 | 4,65 | 2,7 | 19,35 | 120 | 0,09 | 0,13 | 1,05 | 108 | 0,75 |
| **98** | 2. Кофейный напиток на молоке. | 150 | 3,6 | 2,85 | 19,2 | 118,5 | 0,04 | 0,16 | 1,65 | 135 | 0,15 |
|  | 3. Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | **8,25** | **5,55** | **38,55** | **238,5** | **0,13** | **0,29** | **2,7** | **243** | **0,9** |
|  | ***Второй завтрак:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый, овощной. | 125 | **0,37** | - | **15,37** | **65** | **-** | **0,01** | **1,62** | **12,5** | **0,75** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** | 1. Суп картофельный с зеленым горошком на мясном бульоне, со сметаной. | 200 | 2,61 | 3,2 | 10,29 | 78,96 | 0.08 | 0.05 | 5,83 | 35,04 | 0,62 |
| **58** | 2. Плов из риса с мясом. | 150 | 12 | 14,85 | 30,6 | 303 | 0,04 | 0,07 | 2,7 | 18 | 1,95 |
| **5** | 3. Свекла отварная | 50 | 0,7 | 3,15 | 2,8 | 49 | 0,01 | 0,02 | 1,8 | 17,5 | 0,6 |
| **94** | 4. Напиток из свежих яблок | 150 | 0,15 | 0,15 | 19,8 | 81 | - | - | 1,95 | 3 | 0,45 |
|  | 5. Хлеб ржаной, пшеничный. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за обед:*** |  | **15,46** | **21,35** | **63,49** | **511,96** | **0,06** | **0,14** | **12,26** | **73,54** | **3,62** |
|  | ***Полдник:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **102** | 1. Молоко кипяченое. | 150 | 4,5 | 3,9 | 7,5 | 85,5 | 0,06 | 0,24 | 2,1 | 189 | 0,15 |
|  | 2. Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 0,02 | 0,01 | - | 5,8 | 0,42 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | **6** | **5,86** | **22,38** | **168.9** | **0,08** | **0,25** | **2,1** | **194,8** | **0,57** |
|  | ***Хлеб на день:***   1. Пшеничный 2. Ржаной | 52  30 | 4,1  1,98 | 52  0,36 | 25,1  10,02 | 122,2  52,2 | 0,08  0,05 | 0,03  0,02 | -  - | 11,96  10,5 | 0,62  1,17 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **36,16** | **85,12** | **165,91** | **1160,86** | **0.4** | **0,65** | **17.63** | **533,1** | **7,36** |

**День : *Девятый – четверг, вторая неделя***

**Возрастная категория: *: до 3х лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества**  **(г)** | | | **Энергетич.**  **Ценность**  **(ккал.)** | **Витамины** | | | **Минеральн.**  **вещ-ва** | |
|  | ***Завтрак:*** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **B1** | **B2** | **C** | **Ca** | **Fe** |
| **46** | 1. Творожная запеканка с яблоками и морковью со сметанным соусом. | 100\15 | 13,68 | 10,38 | 14 | 183,3 | 0,06 | 0,41 | 1,5 | 139,5 | 0,75 |
| **100** | 2. Какао на молоке | 150 | 4,05 | 3,3 | 17,7 | 118,5 | 0,04 | 0,16 | 1,5 | 139,5 | 0,75 |
|  | 3. Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за завтрак*** |  | **17,73** | **13,68** | **31,7** | **301,8** | **0,1** | **0,57** | **4,35** | **292,83** | **2,91** |
|  | ***Второй завтрак:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мандарин | 100 | **0,8** | **0,2** | **7,5** | **38** | **0,06** | **0,03** | **38** | **35** | **0,1** |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | 1.Щи из свежей капусты и картофеля на курином бульоне со сметаной. | 200\7 | 2 ,58 | 3,05 | 7,65 | 69,34 | 0,06 | 0,05 | 17,23 | 48,16 | 0,41 |
| **69** | 2. Рагу с птицей | 200 | 24,15 | 29,6 | 27,56 | 473,83 | 4,1 | 0,34 | 33,87 | 57,67 | 3,67 |
|  | 3. Огурец свежий (порц.) | 40 | 0,28 | 0,03 | 1,19 | 4,9 | 0,01 | 0,01 | 2,8 | 6,8 | 0,2 |
| **91** | 4.Компот из смеси с\ф | 150 | 0,45 | - | 23,7 | 97,5 | 0,01 | 0,01 | 0,45 | 16,5 | 0,45 |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за обед:*** |  | **27,46** | **32,68** | **67,75** | **644,57** | **4,18** | **0,4** | **54,35** | **129,13** | **4,42** |
|  | ***Полдник:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **102** | 1. Молоко кипяченое | 150 | 4,5 | 3,9 | 7,5 | 85,5 | 0,06 | 0,24 | 2,1 | 189 | 0,15 |
|  | 2. Сдоба обыкновенная из дрожжевого теста | 60 | 4,86 | 2,88 | 29,28 | 176,4 | 0,06 | 0,05 | - | 10,8 | 0,48 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | **9,36** | **6,78** | **36,78** | **261,5** | **0,12** | **0,29** | **2,1** | **199,8** | **0,63** |
|  | ***Хлеб на день:***   1. Пшеничный 2. Ржаной | 52  30 | 4,1  1,98 | 52  0,36 | 25,1  10,02 | 122,2  52,2 | 0,08  0,05 | 0,03  0,02 | -  - | 11,96  10,5 | 0,62  1,17 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **61,43** | **105,7** | **178,87** | **1420,27** | **4,59** | **1,34** | **95,8** | **679,22** | **9,85** |

**День : *Десятый – пятница, вторая неделя.***

**Возрастная категория: *: до 3х лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества**  **(г)** | | | **Энергетич.**  **Ценность**  **(ккал.)** | **Витамины** | | | **Минеральн.**  **вещ-ва** | |
|  | ***Завтрак:*** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **B1** | **B2** | **C** | **Ca** | **Fe** |
| **14** | 1. Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 3.1 | 2.7 | 10 | 119 | 0.04 | 0.11 | 0.5 | 92 | 0.2 |
| **98** | 2. Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,6 | 2,85 | 19,2 | 118,5 | 0,04 | 0,16 | 1,65 | 135 | 0,15 |
|  | 3. Хлеб пшеничный. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | **6.7** | **5.55** | **29.2** | **237.5** | **0.08** | **0.27** | **2.15** | **227** | **0.35** |
|  | ***Второй завтрак:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый, овощной | 125 | **0,37** | - | **15,37** | **65** | **-** | **0,01** | **1,62** | **12,5** | **0,75** |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **131** | 1. Суп картофельный с рыбой | 150 | 11 | 3.69 | 28.53 | 184.2 | 0,08 | 0,1 | 15,2 | 20,08 | 1,11 |
| **73** | 2. Рис отварной | 80 | 1.9 | 2.2 | 14.6 | 99 | 0.02 | 0.01 | - | 2 | 0.4 |
| **72** | 3. Тефтели из птицы с соусом | 80/50 | 7.2 | 10.4 | 12.4 | 243 | 0.1 | 0.14 | 2.7 | 59 | 1.6 |
| **91** | 5.Компот из смеси с\ф. | 150 | 0,45 | - | 23,7 | 97,5 | 0,01 | 0,01 | 0,45 | 16,5 | 0,45 |
|  | 4. Хлеб ржаной, пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за обед:*** |  | **20.55** | **16.29** | **79.23** | **623.7** | **0,17** | **0,26** | **67** | **112,02** | **4,32** |
|  | ***Полдник:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **94** | 1. Чай с сахаром 2. Бутерброд с сыром( | 150  \7 | -  2,08 | -  2,09 | 12  - | 48  27,52 | -  - | -  0,02 | -  0,06 | 1,5  80 | 0,3  0,08 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | **2,08** | **2,09** | **12** | **75,52** | **-** | **0,02** | **0,06** | **31,5** | **0,08** |
|  | ***Хлеб на день:***   1. Пшеничный 2. Ржаной | 52  30 | 4,1  1,98 | 52  0,36 | 25,1  10,02 | 122,2  52,2 | 0,08  0,05 | 0,03  0,02 | -  - | 11,96  10,5 | 0,62  1,17 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **35.78** | **76.29** | **170.92** | **1176.12** | **0.38** | **0.61** | **70.83** | **405.48** | **7.29** |

**День , неделя : Первый - *понедельник, первая неделя***

***Возрастная категория:* Старше 3х лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса**  **Порции**  **(г)** | **Пищевые вещества**  **(г)** | | | **Энергетич.**  **Ценность**  **(ккал.)** | **Витамины**  **(мг)** | | | **Минеральн.**  **вещ-ва**  **(мг)** | |
|  | ***Завтрак:*** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **B1** | **B2** | **C** | **Ca** | **Fe** |
| **36** | 1. Каша ячневая | 200 | 5.6 | 3.3 | 22,5 | 144 | 0,1 | 0,22 | 0.16 | 178 | 0.5 |
| **100** | 2. Какао на молоке | 180 | 4,05 | 3,3 | 17,7 | 118,5 | 0,05 | 0,21 | 2 | 185 | 1 |
|  | 3. Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | **9.65** | **6.6** | **40.2** | **262.5** | **0,15** | **0,43** | **2.16** | **363** | **1,5** |
|  | ***Второй завтрак:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый, овощной | 125 | **0,37** | - | **15,37** | **65** | **-** | **0,01** | **1,62** | **12,5** | **0,75** |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | 1. Суп картофельный с яйцом | 250 | 4,75 | 4 | 16 | 135 | 0,12 | 0,12 | 9,6 | 42,5 | 1,25 |
| **59** | 2.Котлета мясная | 70 | 9,24 | 9,17 | 11,62 | 170,8 | 0,06 | 0,07 | 0,7 | 15,4 | 1,61 |
| **74** | 3. Греча рассыпчатая с маслом | 180 | 6,48 | 5,04 | 35,46 | 221,4 | 0,07 | 0,02 | - | 12,6 | 0,9 |
| **91** | 5. Компот из смеси с\ф | 180 | 0,45 | - | 23,7 | 97,5 | 0,01 | 0,01 | 0,45 | 16,5 | 0,45 |
|  | 5. Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6. Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за обед:*** |  | **20,65** | **18,39** | **86,4** | **624,4** | **0,25** | **0,21** | **12,64** | **74,1** | **4,34** |
|  | ***Полдник:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **97** | 1. Чай с сахаром 2. Бутерброд с сыром. | 180  \12 | -  3,12 | -  3,13 | 14,4  - | 57,6  41,28 | -  - | -  0,04 | -  0,1 | 1,8  120 | 0,36  0,12 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | **3,12** | **3,13** | **14,4** | **98,88** | **-** | **0,04** | **0,1** | **121,8** | **0,12** |
|  | ***Хлеб на день:***  1. Пшеничный  2. Ржаной: | 75  40 | 5,0  2,64 | 75  0,48 | 36,22  13,36 | 176,25  65,6 | 0,12  0,07 | 0,04  0,03 | -  - | 17,25  14 | 0,9  1,56 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **41.43** | **103,6** | **206** | **1292.63** | **0,59** | **0,76** | **16.52** | **619.17** | **6.71** |

**День , неделя: Второй - *вторник, первая неделя***

***Возрастная категория:* Старше 3х лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества**  **(г)** | | | **Энергетич.**  **Ценность**  **(ккал.)** | **Витамины** | | | **Минеральн.**  **вещ-ва** | |
|  | ***Завтрак:*** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **B1** | **B2** | **C** | **Ca** | **Fe** |
| **46** | 1. Запеканка творожная с морковью со сметанным соусом | 120\15 | 5,22 | 3,95 | 2,87 | 65,54 | 0,02 | 0,12 | 0,36 | 29,11 | 0,68 |
| **100** | 2. Какао на молоке | 180 | 4,86 | 3,96 | 21,24 | 142,2 | 0,05 | 0,2 | 1,8 | 167,4 | 0,9 |
|  | 3. Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | **10,06** | **7,91** | **24,11** | **207,74** | **0,07** | **0,32** | **2,16** | **196,51** | **1,58** |
|  | ***Второй завтрак:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко свежее | 130 | **0,52** | **0,52** | **2,74** | **61,1** | **0,04** | **0,03** | **13** | **20,8** | **2,86** |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** | 1. Суп с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 4 | 3 | 16,75 | 102,5 | 0,05 | 0,02 | 1 | 32,5 | 0,25 |
| **67** | 2. Птица припущенная | 50 | 12,45 | 12,6 | - | 162 | 0,05 | 0,10 | 1,2 | 11 | 1,1 |
| **77** | 3. Картофель отварной | 200 | 4,8 | 12,4 | 33 | 242 | 0,18 | 0,14 | 15,4 | 48 | 1,8 |
|  | 4. Огурец свеж. (порцион.) | 40 | 0,28 | 0,03 | 1,19 | 4,9 | 0,01 | 0,01 | 2,8 | 6,8 | 0,2 |
| **91** | 5. Кампот из смеси с\ф | 180 | 0,54 | - | 28,44 | 117 | 0,02 | 0,02 | 0,54 | 19,8 | 0,54 |
|  | 6. Хлеб ржаной, пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за обед:*** |  | **22,07** | **28,03** | **79,38** | **828,4** | **0,31** | **0,29** | **21,2** | **118,1** | **3,89** |
|  | ***Полдник:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **102** | 1. Молоко кипяченое. | 180 | 5,4 | 4,68 | 9 | 102,6 | 0,07 | 0,29 | - | 226,8 | 0,18 |
|  | 2. Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 0,02 | 0,01 | - | 5,8 | 0,42 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | **6,9** | **6,64** | **23,88** | **186** | **0,09** | **0,3** | **2,52** | **232,6** | **0,6** |
|  | ***Хлеб на день:***  1. Пшеничный  2. Ржаной: | 75  40 | 5,0  2,64 | 75  0,48 | 36,22  13,36 | 176,25  65,6 | 0,12  0,07 | 0,04  0,03 | -  - | 17,25  14 | 0,9  1,56 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **48,11** | **118,08** | **119,69** | **1329,09** | **0,7** | **1,01** | **38,62** | **599,26** | **11,39** |

**День : Третий** - ***среда, первая неделя***

***Возрастная категория:* Старше 3х лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества**  **(г)** | | | **Энергетич.**  **Ценность**  **(ккал.)** | **Витамины** | | | **Минеральн.**  **вещ-ва** | |
|  | ***Завтрак:*** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **B1** | **B2** | **C** | **Ca** | **Fe** |
| **34** | 1.Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая с маслом. | 200\10 | 5,6 | 4 | 21,4 | 144 | 0,12 | 0,18 | 1,4 | 150 | 1,0 |
| **98** | 2. Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,32 | 3,42 | 23,04 | 142,2 | 0,05 | 0,2 | 1,98 | 162 | 0,18 |
|  | 3. Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | **9,92** | **7,42** | **44,44** | **292,2** | **0,17** | **0,38** | **3,38** | **312** | **1,18** |
|  | ***Второй завтрак:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый, овощной | 125 | **0,37** | - | **15,37** | **65** | **-** | **0,01** | **1,62** | **12,5** | **0,75** |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | 1. Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной | 250/10 | 9,26 | 9,1 | 9,86 | 171,2 | 0,07 | 0,13 | 10,04 | 64,3 | 1,67 |
| **50** | 2. Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофелем | 70\150\30 | 16,32 | 10,48 | 27,04 | 267,5 | 0,29 | 0,21 | 31,35 | 56,4 | 2,04 |
| **94** | 3. Напиток из свежих яблок | 180 | 0,18 | 0,18 | 23,76 | 97,2 | - | - | 2,34 | 3,6 | 0,54 |
|  | 5. Хлеб ржаной, пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за обед:*** |  | **25,76** | **20,52** | **60,66** | **535,9** | **0,36** | **0,34** | **43,73** | **124,3** | **4,25** |
|  | ***Полдник:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **102** | 1. Молоко кипяченое | 180 | 5,4 | 4,68 | 9 | 102,6 | 0,07 | 0,29 | - | 226,8 | 0,18 |
| **108** | 2. Ватрушка из дрожжевого теста с повидло | 75 | 4,72 | 2,38 | 50,59 | 229,91 | 0,07 | 0,1 | 0,07 | 56,25 | 0,67 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | **10,12** | **7,06** | **59,59** | **332,5** | **0,14** | **0,39** | **2,59** | **283,05** | **0,85** |
|  | ***Хлеб на день:***  1. Пшеничный  2. Ржаной: | 75  40 | 5,0  2,64 | 75  0,48 | 36,22  13,36 | 176,25  65,6 | 0,12  0,07 | 0,04  0,03 | -  - | 17,25  14 | 0,9  1,56 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **54,73** | **106,48** | **229,64** | **1471,45** | **0,86** | **1,19** | **51,32** | **763,1** | **9,49** |

***День: Четвертый - четверг, первая неделя***

***Возрастная категория:* Старше 3х лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества**  **(г)** | | | **Энергетич.**  **Ценность**  **(ккал.)** | **Витамины** | | | **Минеральн.**  **вещ-ва** | |
|  | ***Завтрак:*** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **B1** | **B2** | **C** | **Ca** | **Fe** |
| **44** | 1.Вареники ленивые из творога со сметаной | 120\10 | 17,19 | 12,81 | 20,34 | 272,7 | 0,06 | 0,31 | 0,3 | 116,4 | 0,75 |
| **100** | 2. Какао на молоке | 180 | 4,86 | 3,96 | 21,24 | 142,2 | 0,05 | 0,2 | 1,8 | 167,4 | 0,9 |
|  | 3.Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | **22,05** | **16,77** | **41,58** | **414,9** | **0.11** | **0,71** | **2,4** | **283,8** | **1,65** |
|  | ***Второй завтрак*:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мандарины | 100 | **0,8** | **0,2** | **7,5** | **38** | **0,06** | **0,03** | **38** | **35** | **0,1** |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** | 1. Суп картофельный с бобовыми, на мясном бульоне | 250 | 10,22 | 5,7 | 22,25 | 173,6 | 0,23 | 0,10 | 6 | 49,3 | 2,54 |
| **55** | Гуляш из говядины | 60\50 | 15,4 | 18,0 | 2,9 | 240 | 0,1 | 0,12 | 0.7 | 12 | 2.3 |
| **75** | Рожки отварные с маслом | 100 | 3,6 | 2,8 | 19,7 | 123 | 0,03 | 0,01 | - | 6 | 0.5 |
| **91** | 4. Компот из смеси с\ф. | 180 | 0,54 | - | 28,44 | 117 | 0,02 | 0,02 | 0,54 | 19,8 | 0,54 |
|  | 5. Хлеб ржаной, пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за обед:*** |  | **29,76** | **26.5** | **99,79** | **653.6** | **0.38** | **0,25** | **7.24** | **87.1** | **5,38** |
|  | ***Полдник:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **103** | 1.К\м напиток «Снежок» | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142,2 | 0,05 | 0,2 | 1,62 | 217,8 | 0.18 |
|  | 2. Вафли | 20 | 0,56 | 0,66 | 15,46 | 70,8 | 0,01 | 0,01 | - | 3,2 | 0,3 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | **5,91** | **5,16** | **34,9** | **213** | **0,06** | **0,21** | **1,62** | **221** | **0,48** |
|  | ***Хлеб на день:***   1. Пшеничный 2. Ржаной | 75  40 | 5,0  2,64 | 75  0,48 | 36,22  13,36 | 176,25  65,6 | 0,12  0,07 | 0,04  0,03 | -  - | 17,25  14 | 0,9  1,56 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **65.41** | **124.11** | **233.35** | **1561.35** | **0.8** | **1,27** | **49.26** | **707.41** | **10,07** |

**День : Пятый - *пятница, первая неделя****.*

***Возрастная категория:* Старше 3х лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества**  **(г)** | | | **Энергетич.**  **Ценность**  **(ккал.)** | **Витамины** | | | **Минеральн.**  **вещ-ва** | |
|  | ***Завтрак:*** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **B1** | **B2** | **C** | **Ca** | **Fe** |
| **43**  **(497)** | 1. Омлет натуральный с зеленым горошком | 100\30 | 100,3 | 10,06 | 3,95 | 167 | 0.08 | 0,4 | 3,2 | 86 | 2,21 |
| **98** | 2. Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,32 | 3,42 | 23,04 | 142,2 | 0,05 | 0,2 | 1,98 | 162 | 0,18 |
|  | 3. Хлеб пшеничный. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | **104,62** | **13,48** | **26,99** | **309,2** | **0.13** | **0,6** | **5,18** | **248** | **2,39** |
|  | ***Второй завтрак:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый, овощной | 125 | **0,37** | - | **15,37** | **65** | **-** | **0,01** | **1,62** | **12,5** | **0,75** |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | 1. Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной. | 250 | 3 | 2,5 | 9,25 | 72,5 | 0,07 | 0,05 | 21,5 | 52,5 | 0,5 |
| **73** | 2. Рис отварной | 100 | 2.1 | 2.7 | 17.6 | 120 | 0.02 | 0.01 | - | 2 | 0.4 |
| **56** | 3.Печень по- строгановски | 80/40 | 14.1 | 11.6 | 7.3 | 266 | 0.21 | 1.62 | 8.05 | 22 | 4.8 |
|  | 3. Огурец свежий (порцион.) | 40 | 0,28 | 0,03 | 1,19 | 4,9 | 0,01 | 0,01 | 2,8 | 6,8 | 0,2 |
| **94.** | 4. Напиток из свежих яблок. | 180 | 0,18 | 0,18 | 23,76 | 97,2 | - | - | 2,34 | 3,6 | 0,54 |
|  | 5. Хлеб ржаной, пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за обед:*** |  | **19.66** | **19.51** | **59.1** | **560.6** | **0,33** | **0,34** | **44,18** | **161,7** | **5,08** |
|  | ***Полдник:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **97** | 1. Чай с сахаром 2. Бутерброд с сыром | 180  \12 | -  3,12 | -  3,13 | 14,4  - | 57,6  41,28 | -  - | -  0,04 | -  0,1 | 1,8  120 | 0,36  0,12 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | **3,12** | **3,13** | **14,4** | **98,88** | **-** | **0,04** | **0,1** | **121,8** | **0,12** |
|  | ***Хлеб на день:***   1. Пшеничный – 2. Ржаной - | 75  40 | 5,0  2,64 | 75  0,48 | 36,22  13,36 | 176,25  65,6 | 0,12  0,07 | 0,04  0,03 | -  - | 17,25  14 | 0,9  1,56 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **135.41** | **125.08** | **166,9** | **1400.61** | **0,65** | **1,06** | **56.26** | **575,28** | **10,8** |

**День : Шестой – *понедельник, вторая неделя***

***Возрастная категория:* Старше 3х лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества**  **(г)** | | | **Энергетич.**  **Ценность**  **(ккал.)** | **Витамины** | | | **Минеральн.**  **вещ-ва** | |
|  | ***Завтрак:*** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **B1** | **B2** | **C** | **Ca** | **Fe** |
| **30** | 1. Запеканка овощная | 200 | 6,4 | 11,2 | 27,8 | 322 | 0,2 | 0,14 | 17,8 | 66 | 2 |
| **2** | 2. Кофейный напиток на сгущенном молоке | 180 | 1,62 | 1,62 | 21,24 | 106,2 | 0,02 | 0,07 | 0,36 | 55,8 | - |
|  | 3. Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | **8,02** | **12,62** | **49,04** | **428,2** | **0,22** | **0,21** | **18,16** | **121,8** | **2** |
|  | ***Второй завтрак:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый, овощной | 125 | **0,37** | - | **15,37** | **65** | **-** | **0,01** | **1,62** | **12,5** | **0,75** |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | 1. Рассольник « Ленинградский» на мясном бульоне со сметаной | 250 | 3,51 | 4,3 | 17,18 | 121,95 | 0,1 | 0,68 | 7,54 | 45,7 | 0,87 |
| **75** | 2. Макаронные изделия (рожки) отварные с маслом | 130 | 4,68 | 3,64 | 25,61 | 210,6 | 0,05 | 0,01 | - | 9,1 | 0,65 |
| **5** | 3. Икра свекольная | 50 | 0,7 | 3,15 | 2,8 | 49 | 0,01 | 0,02 | 1,8 | 17,5 | 0,6 |
| **71** | 4. Котлета куриная | 70 | 13.1 | 9.8 | 16.2 | 195 | 0.06 | 0,1 | 1.2 | 38 | 1.2 |
| **95** | 5.Напиток из цитрусовых (лимон, мандарин) | 180 | - | - | 21,96 | 90 | - | - | 1,44 | 3,6 | - |
|  | 6. Хлеб ржаной, пшеничный. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за обед:*** |  | **17,71** | **23,2** | **76,02** | **654,25** | **0,22** | **0,21** | **13,33** | **96,9** | **3,8** |
|  | ***Полдник:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **97** | 1. Чай с сахаром 2. Бутерброд с сыром | 180  \12 | -  3,12 | -  3,13 | 14,4  - | 57,6  41,28 | -  - | -  0,04 | -  0,1 | 1,8  120 | 0,36  0,12 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | **3,12** | **3,13** | **14,4** | **98,88** | **-** | **0,04** | **0,1** | **121,8** | **0,12** |
|  | ***Хлеб на день:***   1. Пшеничный 2. Ржаной | 75  40 | 5,0  2,64 | 75  0,48 | 36,22  13,36 | 176,25  65,6 | 0,12  0,07 | 0,04  0,03 | -  - | 17,25  14 | 0,9  1,56 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **37,78** | **114,43** | **204,41** | **1492,18** | **0,63** | **0,54** | **33,32** | **384,25** | **9,49** |

**День : Седьмой – вторник, вторая неделя**

***Возрастная категория****:* **Старше 3х лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества**  **(г)** | | | **Энергетич.**  **Ценность**  **(ккал.)** | **Витамины** | | | **Минеральн.**  **Вещ-ва** | |
|  | ***Завтрак:*** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **B1** | **B2** | **C** | **Ca** | **Fe** |
| **45\85** | 1 Каша пшеничная на молоке | 200 | 5.3 | 3 | 21.3 | 138 | 0.07 | 0.13 | 0.7 | 107 | 0.9 |
| **100** | 2. Какао на молоке | 180 | 4,86 | 3,96 | 21,24 | 142,2 | 0,05 | 0,2 | 1,8 | 167,4 | 0,9 |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | **10.16** | **6.96** | **42.54** | **280.2** | **0.12** | **0.33** | **2,5** | **274.4** | **1,8** |
|  | ***Второй завтрак:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Груша | 130 | **0,52** | **0,39** | **13,39** | **61,1** | **0,03** | **0,04** | **6,5** | **24,7** | **2,99** |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **193\*** | 1. Свекольник с мясом, со сметаной. | 250 | 8,71 | 10,15 | 1ё9,39 | 190,76 | 4,95 | 0,08 | 14,36 | 38,13 | 1,86 |
| **52** | 2. Биточки рыбные | 70 | 8,96 | 3,29 | 11,13 | 109,2 | 0,06 | 0.07 | 0.28 | 37,1 | 0,56 |
| **77** | 3. Картофель отварной | 130 | 2,47 | 3,64 | 14,04 | 122,2 | 0,13 | 0,08 | 18,2 | 15,6 | 1,04 |
| **88** | 4. Маринад овощной | 50 | 0,75 | 4,55 | 4,8 | 67 | 0.03 | 0,02 | 1,4 | 15,5 | 0,35 |
| **91** | 5.Компот из смеси с\ф. | 180 | 0,54 | - | 28,44 | 117 | 0,02 | 0,02 | 0,54 | 19,8 | 0,54 |
|  | 6. Хлеб ржаной, пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за обед:*** |  | **21,43** | **21,63** | **77,76** | **606,16** | **5,19** | **0,27** | **34,78** | **126,13** | **4,35** |
|  | ***Полдник:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **102** | 1. Молоко кипяченое. | 180 | 5,4 | 4,68 | 9 | 102,6 | 0,07 | 0,29 | - | 226,8 | 0,18 |
|  | 2. Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 0,02 | 0,01 | - | 5,8 | 0,42 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | **6,9** | **6,64** | **23,88** | **186** | **0,09** | **0,3** | **2,52** | **232,6** | **0,6** |
|  | ***Хлеб на день:***   1. Пшеничный 2. Ржаной | 75  40 | 5,0  2,64 | 75  0,48 | 36,22  13,36 | 176,25  65,6 | 0,12  0,07 | 0,04  0,03 | -  - | 17,25  14 | 0,9  1,56 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **46.65** | **75.48** | **207.15** | **1375.31** | **5,6** | **1,12** | **47,35** | **697,48** | **12,16** |

**День : *Восьмой – среда, вторая неделя***

**Возрастная категория: Старше 3х лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества**  **(г)** | | | **Энергетич.**  **Ценность**  **(ккал.)** | **Витамины** | | | **Минеральн.**  **вещ-ва** | |
|  | ***Завтрак:*** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **B1** | **B2** | **C** | **Ca** | **Fe** |
| **32** | 1. Каша молочная пшенная жидкая с маслом | 200\10 | 6,2 | 3,6 | 25,8 | 160 | 0,12 | 0,18 | 1,4 | 144 | 1,0 |
| **98** | 2. Кофейный напиток на молоке. | 180 | 4,32 | 3,42 | 23,04 | 142,2 | 0,05 | 0,2 | 1,98 | 162 | 0,18 |
|  | 3. Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | **10,52** | **7,02** | **48,84** | **302,2** | **0,17** | **0,38** | **3,38** | **306** | **1,18** |
|  | ***Второй завтрак:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый, овощной. | 125 | **0,37** | - | **15,37** | **65** | **-** | **0,01** | **1,62** | **12,5** | **0,75** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** | 1. Суп картофельный с зеленым горошком на мясном бульоне, со сметаной. | 250 | 3,26 | 4 | 12,86 | 98,7 | 0,1 | 0,06 | 7,29 | 43,8 | 0,77 |
| **58** | 2. Плов из риса с мясом. | 200 | 16,0 | 19,8 | 40,8 | 404 | 0,06 | 0,1 | 3,6 | 24 | 2,6 |
| **5** | 3. Свекла отварная | 50 | 0,7 | 3,15 | 2,8 | 49 | 0,01 | 0,02 | 1,8 | 17,5 | 0,6 |
| **94** | 4. Напиток из свежих яблок | 180 | 0,18 | 0,18 | 23,76 | 97,2 | - | - | 2,34 | 3,6 | 0,54 |
|  | 5. Хлеб ржаной, пшеничный. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за обед:*** |  | **20,14** | **27,13** | **80,22** | **648,9** | **0,17** | **0,18** | **15,03** | **88,9** | **4,51** |
|  | ***Полдник:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **102** | 1. Молоко кипяченое. | 180 | 5,4 | 4,68 | 9 | 102,6 | 0,07 | 0,29 | - | 226,8 | 0,18 |
|  | 2. Печенье | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 0,02 | 0,01 | - | 5,8 | 0,42 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | **6,9** | **6,64** | **23,88** | **186** | **0,09** | **0,3** | **2,52** | **232,6** | **0,6** |
|  | ***Хлеб на день:***   1. Пшеничный 2. Ржаной | 75  40 | 5,0  2,64 | 75  0,48 | 36,22  13,36 | 176,25  65,6 | 0,12  0,07 | 0,04  0,03 | -  - | 17,25  14 | 0,9  1,56 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **87.6** | **116.27** | **217,89** | **1443.95** | **0,62** | **0,94** | **23,49** | **671,25** | **9,5** |

**День : *Девятый – четверг, вторая неделя***

**Возрастная категория: Старше 3х лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества**  **(г)** | | | **Энергетич.**  **Ценность**  **(ккал.)** | **Витамины** | | | **Минеральн.**  **вещ-ва** | |
|  | ***Завтрак:*** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **B1** | **B2** | **C** | **Ca** | **Fe** |
| **46** | 1. Творожная запеканка с яблоками и морковью со сметанным соусом. | 130\ 15 | 17,78 | 13,48 | 237,21 | 199,92 | 0,07 | 0,54 | 3,7 | 199,92 | 2,81 |
| **100** | 2. Какао на молоке | 180 | 4,86 | 3,96 | 21,24 | 142,2 | 0,05 | 0,2 | 1,8 | 167,4 | 0,9 |
|  | 3. Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за завтрак*** |  | **22,64** | **17,44** | **39,27** | **379,41** | **0,12** | **0,74** | **5,5** | **367,32** | **3,71** |
|  | ***Второй завтрак:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мандарин | 100 | **0,8** | **0,2** | **7,5** | **38** | **0,06** | **0,03** | **38** | **35** | **0,1** |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | 1.Щи из свежей капусты и картофеля на курином бульоне со сметаной. | 250 | 3,26 | 4 | 9,61 | 88,7 | 0,07 | 0,06 | 21,54 | 61,3 | 0,52 |
| **69** | 2. Рагу с птицей | 250 | 25,45 | 34,67 | 36,42 | 561,06 | 5,41 | 0,39 | 44,37 | 70,91 | 4,32 |
|  | 3. Огурец свежий (порц.) | 40 | 0,28 | 0,03 | 1,19 | 4,9 | 0,01 | 0,01 | 2,8 | 6,8 | 0,2 |
| **91** | 4.Компот из смеси с\ф | 180 | 0,54 | - | 28,44 | 117 | 0,02 | 0,02 | 0,54 | 19,8 | 0,54 |
|  | Хлеб ржаной, пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за обед:*** |  | **29,28** | **38,7** | **75,66** | **771,66** | **5,51** | **0,42** | **69,25** | **158,81** | **5,58** |
|  | ***Полдник:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **102** | 1. Молоко кипяченое | 180 | 5,4 | 4,68 | 9 | 102,6 | 0,07 | 0,29 | - | 226,8 | 0,18 |
|  | 2. Сдоба обыкновенная из дрожжевого теста | 60 | 4,86 | 2,88 | 29,28 | 176,4 | 0,06 | 0,05 | - | 10,8 | 0,48 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | **10,26** | **7,56** | **38,28** | **279** | **0,13** | **0,34** | **2,52** | **237,3** | **0,66** |
|  | ***Хлеб на день:***   1. Пшеничный 2. Ржаной | 75  40 | 5,0  2,64 | 75  0,48 | 36,22  13,36 | 176,25  65,6 | 0,12  0,07 | 0,04  0,03 | -  - | 17,25  14 | 0,9  1,56 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **71,54** | **139,38** | **210,29** | **1713,87** | **6,18** | **1,6** | **115,27** | **829,68** | **12,51** |

**День : *Десятый – пятница, вторая неделя.***

**Возрастная категория: Старше 3х лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества**  **(г)** | | | **Энергетич.**  **Ценность**  **(ккал.)** | **Витамины** | | | **Минеральн.**  **вещ-ва** | |
|  | ***Завтрак:*** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **B1** | **B2** | **C** | **Ca** | **Fe** |
| **14** | 1. Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4.1 | 3.6 | 13.3 | 158.6 | 0.04 | 0.11 | 0.5 | 92 | 0.2 |
| **98** | 2. Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,32 | 3,42 | 23,04 | 142,2 | 0,05 | 0,2 | 1,98 | 162 | 0,18 |
|  | 3. Хлеб пшеничный. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за завтрак:*** |  | **8.42** | **7.02** | **36.34** | **300.8** | **0.09** | **0.32** | **2.03** | **254** | **0.38** |
|  | ***Второй завтрак:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый, овощной | 125 | **0,37** | - | **15,37** | **65** | **-** | **0,01** | **1,62** | **12,5** | **0,75** |
|  | ***Обед:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **131** | 1. Суп картофельный с рыбой | 200 | 13 | 4.13 | 32.5 | 245.6 | 0,08 | 0,1 | 15,2 | 20,08 | 1,11 |
| **73** | 2. Рис отварной | 100 | 2.1 | 2.7 | 17.6 | 120 | 0.02 | 0.01 | - | 2 | 0.4 |
| **72** | 3. Тефтели из птицы с соусом | 80/50 | 7.2 | 10.4 | 12.4 | 243 | 0.1 | 0.14 | 2.7 | 59 | 1.6 |
| **91** | 5.Компот из смеси с\ф. | 150 | 0,45 | - | 23,7 | 97,5 | 0,01 | 0,01 | 0,45 | 16,5 | 0,45 |
|  | 4. Хлеб ржаной, пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Всего за обед:*** |  | **22.75** | **17.23** | **86.2** | **706.1** | **0.21** | **0.26** | **18.35** | **97.58** | **3.56** |
|  | ***Полдник:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **97** | 1. Чай с сахаром 2. Бутерброд с сыром | 180  \12 | -  3,12 | -  3,13 | 14,4  - | 57,6  41,28 | -  - | -  0,04 | -  0,1 | 1,8  120 | 0,36  0,12 |
|  | ***Всего за полдник:*** |  | **3,12** | **3,13** | **14,4** | **98,88** | **-** | **0,04** | **0,1** | **121,8** | **0,12** |
|  | ***Хлеб на день:***   1. Пшеничный 2. Ржаной | 75  40 | 5,0  2,64 | 75  0,48 | 36,22  13,36 | 176,25  65,6 | 0,12  0,07 | 0,04  0,03 | -  - | 17,25  14 | 0,9  1,56 |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **42.03** | **144.86** | **201.89** | **1778.43** | **0,49** | **1.99** | **22.1** | **539.23** | **7.27** |