****

**1 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Понедельник** |  | **неделя** | **первая** |  | **Возрастная категория** | **1-3лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции****нетто** | **Пищевые вещества** | **Энергет.****Ценность****(ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные в-ва, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В₁** | **В₂** | **С** | **Ca** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** |
| 17 | **Каша пшенная на молоке со слив. маслом** | **150** | **3,04** | **8,02** | **30,87** | **182,68** | **0,19** | **0,17** | **1,****30** | **163,60** | **1,55** |
| Крупа пшено | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 | **Кофейный напиток с сгущенным молоком** | **150** | **1,44** | **1,38** | **15,13** | **65,95** | **0,01** | **0,03** | **0,15** | **48,05** | **0,02** |
| Кофейный напиток | 1,65 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сгущенное молоко | 15,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76 | **Хлеб пшеничный с****маслом сливочным** | **35****8** | **2,28****0,05** | **0,18****6,60** | **15,66****0,08** | **40,95****59,84** | **0,02** | **0,04****0** | **-****0** | **6,00****1,76** | **0,27****0,02** |
|  | ИТОГО ЗАВТРАК | **343** | **6,81** | **16,18** | **61,74** | **349,42** | **0,22** | **0,24** | **1,45** | **219,41** | **1,76** |
| **2-й ЗАВТРАК** |
|  | **Сок апельсиновый** | **100** | **0,70** | **0** | **13,30** | **55,00** | **0,04** | **0,02** | **40,00** | **18,00** | **0,03** |
| **ОБЕД** |
| 79 | **Салат из свежих капусты с морковью** | **45** | **0,77** | **4,01** | **5,47** | **59,80** | **0,04** | **0,03** | **19,30** | **21,36** | **0,46** |
| Капуста свежая | 38 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь свежая | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 80 | **Бульон куриный с гренками и яйцом** | **200****10****20,5** | **4,75****0,76****2,60** | **5,57****0,06****2,35** | **1,79****5,22****18,64** | **76,44****11,65****104,10** | **0,03****0****0,03** | **0,04****0,01****0,10** | **2,03****-****2,00** | **16,35****2,00****30,24** | **0,69****0,09****0,85** |
| Курица | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8281 | **Греча отварная рассыпчатая** | **130** | **4,5** | **6,4** | **21,9** | **263** | **0,06** | **0,07** | **0** | **24,93** | **2,4** |
| Крупа гречневая | 69 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гуляш из курицы** | **60** | **2,90** | **2,70** | **3,58**  | **10,45** | **0,04** | **0,04** | **2,57** | **7,67** | **2,57** |
| Мясо курицы | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительн | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшениная | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  томат  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60а | **Компот из с/ф** | **150** | **0,46** | **0** | **19,41** | **77,85** | **0,1** | **0,1** | **0** | **16,8** | **9,11** |
| Смесьсухофруктов | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **40** | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** | **0,04** | **0.02** | **-** | **8,4** | **0,80** |
|  | **ИТОГО:** | 655 | 18,62 | 21,37 | 95,93 | 688,89 | 0,34 | 0,41 | 26,02 | 69,95 | 16,97 |
| **ПОЛДНИК** |
| 47а | **Вафли**  | **50** | **2,35** | **2,15** | **7,10** | **88,50** | **0,05** | **0,25** | **0** | **15,00** | **0,50** |
| 55а | **Чай сладкий** | **150** | **0,50** | **0,15** | **11,80** | **42,40** | **0** | **0** | **0** | **4,00** | **0,04** |
| Чай | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 75а | **Апельсин**  | **50** | **0,50** | **0** | **4,2** | **19,0** | **0,02** | **0,02** | **30,0** | **17,0** | **0,15** |
|  | **ИТОГО:** | **250** | **3,35** | **2,30** | **23,10** | **149,90** | **0,22** | **0,27** | **30,0** | **36,0** | **0,69** |
| **УЖИН** |
| 84 | **Овощное рагу** | **130** | **2,62** | **3,40** | **11,48** | **105,85** | **0,15** | **0,09** | **30,55** | **37,05** | **1,29** |
| Капуста | 51 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 142 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51 | **Чай с лимоном** | **150** | **0,04** | **0** | **12,13** | **47** |  |  | **2** |  |  |
| Чай  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лимонсвежий | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76а | **Хлеб пшеничный** | **35** | **2,3** | **0,18** | **15,66** | **40,95** | **0,02** | **0,04** | **0** | **6,0** | **0,27** |
|  | **ИТОГО:** | 215 | 4,96 | 3,58 | 39,27 | 193,80 | 0,17 | 0,13 | 30,55 | 43,05 | 1,56 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1653 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | **Вторник** |  | неделя | **первая** |  | Возрастная категория | **1-3лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции****нетто** | **Пищевые вещества** | **Энергет.****ценность****(ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные в-ва, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В₁** | **В₂** | **С** | **Ca** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** |
| 32 | **Каша овсяная (геркулесовая) молочная**  | **150** | **5,64** | **9,22** | **9,21** | **177,27** | **0,24** | **0,16** | **1,45** | **165,26** | **1,32** |
| Хлопья овсяные «Геркулес» | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | **Какао с молоком** | **150** | **3,6** | **3,3** | **16,42** | **95,40** | **0,03** | **0,13** | **1,0** | **125,0** | **0,14** |
| Какао | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76 | **Хлеб пшеничный с****маслом сливочным** | **35****8** | **2,3****0,05** | **0,18****6,60** | **15,66****0,08** | **40,95****59,84** | **0,02** | **0,04** | **0** | **6,0****1,76** | **0,27****0,02** |
|  | **ИТОГО:** | **343** | **11,63** | **18,96** | **42,17** | **332,51** | **0,29** | **0,33** | **2,45** | **198,02** | **1,75** |
| **2-й ЗАВТРАК** |
| 83 | **Яблоко**  | **100** | **1,4** | **0** | **24,4** | **10,0** |  |  | **0,6** |  |  |
|  **ОБЕД** |
| 1 | **Щи из свежей капусты** | **200** | **4,27** | **4.18** | **18,76** | **159,53** | **0.15** | **1,62** | **32,53** | **50,53** | **1.91** |
| Говядина на кости | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капустабелокочанная | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатное пюре | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана с м. д.ж. не более 15% | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 0,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 85 | **Плов с мясом с м/сл** | **150** | **11,94** | **7,38** | **20,89** | **187,49** | **0.07** | **0.10** | **0,90** | **20,39** | **2,59** |
| Говядина бескостная | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рис | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль | 0,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | **Салат из отварной свеклы с чесноком** | **45** | **0.77** | **4,0** | **4,86** | **57,56** | **0,02** | **0,09** | **4,5** | **16,5** | **0.63** |
| Свекла | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чеснок | 0,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительн. | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **40** | **1,88** | **0.28** | **19,92** | **85,6** | **0,04** | **0.02** | **-** | **8,40** | **0,80** |
|  | **Компот из кураги** | **150** | **0,66** | **0** | **19,51** | **79,25** | **0** | **0** | **0** | **28,0** | **1,81** |
| Курага | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **ИТОГО:** | 585 | **21.8** | **18.6** | **105.02** | **700.70** | **0.3** | **5.1** | **69.7** | **181.0** | **8.9** |
| **ПОЛДНИК** |
| 69 | **Пирожок с мясной начинкой** | **60** | **4,51** | **5,04** | **28,47** | **189** | **0,08** | **0,04** | **21,6** | **30,76** | **0,52** |
| Мука пшеничная  | 33 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо в тесто |  4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фарш | 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо в начинку | 1,5 или 1/27 шт. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | **Кефир**  | **180** | **5,40** | **10,80** | **7,38** | **153,00** | **0,04** | **0,24** | **0,54** | **223,20** | **0,18** |
|  | **ИТОГО:** | 248 | **10,79** | **17,71** | **48,84** | **349,12** | **0,14** | **0,29** | **1,14** | **241,36** | **1,03** |
| **УЖИН** |
| 13 | **Картофель тушеный** | **180** | **3,55** | **4,18** | **12,83** | **178,99** | **0,21** | **0,84** | **4,50** | **23,6** | **1,65** |
|  | Картофель  | 165 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54 | **Напиток лимонный**  | **150** | **0,15** | **0,013** | **24,43** | **96** | **0** | **0** | **6,4** | **6,88** | **0,16** |
| Лимон | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76а | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,10** | **0,10** | **15,16** | **35,10** | **0,02** | **0,02** |  | **3,5** | **0,17** |
|  | **ИТОГО:** | **360** | **5,80** | **12,94** | **52,42** | **218,58** | **0,23** | **4,52** | **10,9** | **32,99** | **1,99** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1636** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | Среда |  | неделя | первая |  | Возрастная категория | 1-3лет |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции****нетто** | **Пищевые вещества** | **Энергет.****Ценность****(ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные в-ва, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В₁** | **В₂** | **С** | **Ca** | **Fe** |
| **5,80****ЗАВТРАК** |
| 37а | **Пудинг творожный с изюмом** | **120** | **3,38** | **7,01** | **14,98** | **259,52** | **0,13** | **0,32** | **1,50** | **181,64** | **0,85** |
| Творог  | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа манная (или мука пшеничная) | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 3/3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| изюм | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана ( не более 15%) | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | **Коф. напиток с молоком**  | **150** | **1,3** | **1,3** | **14** | **92** | **0,03** | **0,13** | **1,00** | **152,16** | **0,13** |
| Кофейный напиток  | 1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76 | **Хлеб пшеничный с****маслом сливочным** | **40/5** | **2,3** | **4,36** | **14,62** | **108** | **0,03** | **0,03** | **0** | **6,6** | **0,34** |
| **ИТОГО:** | 395 | 6,98 | 12,389 | 53,60 | 459,52 | 0,19 | 0,48 | 2,5 | 340,4 | 1,32 |
| **2-й ЗАВТРАК** |
| 83б | **Банан**  | **100,0** | **0,06** | **8,26** | **0,08** | **74,80** | **0** | **0,00** | **0** | **0,00** | **0,00** |
| **ОБЕД** |
| 86 | **Суп гороховый**  | **200** | **4,77** | **3,50** | **8,81** | **119,97** | **0,29** | **1,46** | **11,95** | **39,97** | **2,86** |
|  | Мясо | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растител. | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горох | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль | 0,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | **Макаронные изделия отварные** | **120** | **4,19** | **3,66** | **24,12** | **162,60** | **0,68** | **0,05** | **0** | **8,08** | **0,49** |
| Макарон-е изделия | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | **Гуляш из печени** | **60** | **2,88** | **1,56** | **0,50** | **52,44** | **1,11** | **0,16** | **17,22** | **4,76** | **4,61** |
| Печень говяжья | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительн. | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатное пюре | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | **150** | **0,36** | **-** | **18,56** | **72** | **0,02** | **0,01** | **2,00** | **19,00** | **0,30** |
|  | **Хлеб ржаной** | **40** | **2,35** | **0,35** | **24,90** | **107,00** | **-** | **0,04** | **0,03** | **10,50** | **1,00** |
|  | **ИТОГО:** | **570** | **17.4** | **22.3** | **76.7** |  **617.6** | **0.35** | **3.3** | **50.9** | **125.9** | **5.9** |
| **ПОЛДНИК** |
| 27 | **Блинчики с джемом** | **75/10** | **6,24** | **8,1** | **34,31** | **234** | **0,08** | **0,05** | **1,03** | **104,1** | **0,69** |
| Мука пшеничная | 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 73 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйца | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительн. | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Джем | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | **Снежок**  | **180** | **4,35** | **4,8** | **6** | **88,5** | **0,05** | **0,26** | **1,05** | **180** | **0,15** |
|  | **ИТОГО:** | **165** | **10,79** | **12,9** | **40,31** | **322,5** | **0,13** | **0,31** | **2,08** | **184,1** | **0,84** |
| **УЖИН** |
| 31 | **Капуста тушеная** | **180** | **2,74** | **3,32** | **8,41** | **73,93** | **0,10** | **0,11** | **68,77** | **73,73** | **0,37** |
| Капуста свежая | 135 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томатное пюре | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76а | **Хлеб пшеничный**  | **40** | **3,04** | **0,24** | **20,88** | **46,60** | **0,02** | **0,05** | **-** | **8,00** | **0,36** |
| 56а | **Кисель**  | **150** | **0,01**  | **-**  | **22,04**  | **80,45** | **0** | **0** | **0** | **4,8** | **0,35** |
| Варенье | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крахмал | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **270** | **5,79** | **3,56** | **51,33** | **201,01** | **0,12** | **0,16** | **68,77** | **86,53** | **1,08** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1500** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | **Четверг** |  | неделя | **первая** |  | Возрастная категория | **1-3 лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции****нетто** | **Пищевые вещества** | **Энергет.****Ценность****(ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные в-ва, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В₁** | **В₂** | **С** | **Ca** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** |
| 34 | **Каша манная молочная** | **150** | **6,23** | **8,83** | **25,65** | **206,7** | **0,09** | **0,30** | **1,46** | **181,73** | **0,45** |
| Крупа манная | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | **Какао с молоком** | **150** | **3,6** | **3,3** | **16,42** | **95,40** | **0,03** | **0,13** | **1,0** | **125,0** | **0,14** |
| Какао | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76 | **Хлеб пшеничный с****маслом сливочным** | **40****5** | **2,3****0,05** | **0,10****6,60** | **14,62****0,08** | **35,10****59,84** | **0,02****сл** | **0,02****0** | **0****0** | **3,50****1,76** | **0,17****0,02** |
|  | **ИТОГО:** | **345** | **12,18** | **12,23** | **63,26** | **337,28** | **0,14** | **0,45** | **2,46** | **311,99** | **0,78** |
| **2-Й ЗАВТРАК** |
|  | **Сок** | **100** | **0.50** | **0** | **11.7** | **57.0** | **0.01** | **0.01** | **2.00** | **8.0** | **0.2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 3 | **Свекольник** **с мясом**  | **200** | **6,92** | **6,96** | **20,64** | **185,49** | **0,09** | **0,14** | **16,72** | **33,59** | **20,1** |
|  | Говядина на кости | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекла | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 1,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-пюре | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | **Рыба, тушенная с овощами** | **65** | **1,25** | **0,50** | **0,66** | **52,04** | **0,07** | **0,15** | **0,60** | **2,48** | **0,65** |
| Рыба | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|
| Морковь | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатное пюре | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительн. | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | **Картофельное пюре** | **140** | **1,83** | **З,14** | **10,84** | **85,2** | **0,08** | **0,06** | **10,77** | **27,71** | **0,64** |
| Картофель | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 32,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 87 | **Салат из свежих помидор с м. раст.** | **60** | **2.38** | **4.06** | **20.78** | **96.76** | **0.04** | **0.31** | **15.39** | **43.41** | **1.29** |
| Помидоры свежие | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| М. растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44 | **Компот из изюма** | **150** | **0,20** | **-** | **19,30** | **76,25** | **0,02** | **0,01** | **-** | **14,8** | **0,45** |
| Изюм  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **40** | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** | **0,04** | **0,02** | **-** | **8,4** | **0,80** |
|  | **ИТОГО:** | **655** | **14,46** | **18,08** | **92,14** | **581,34** | **0,34** | **0,68** | **43,48** | **130,39** | **23,84** |
| **ПОЛДНИК** |
| 69 | **Пирожок с капустой**  | **60** | **4,51** | **2,41** | **17,09** | **147,42** | **0,08** | **0,05** | **10,4** | **25,71** | **0,49** |
| Мука пшеничная  | 33 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 4 ( 1/10) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи | 0,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | **Ряженка**  | **180** | **5.4** | **10.8** | **7.38** | **153** | **0.04** | **0.24** | **0.54** | **223** | **2.08** |
|  | **ИТОГО:** | **240** | **9,91** | **13,21** | **24,47** | **300,42** | **0,12** | **0,29** | **10,94** | **248,71** | **2,57** |
| **УЖИН** |
| 10 | **Жаркое по домашнему с мясом** | **180** | **7,5** | **5,3** | **14,66** | **227,27** | **0,13** | **0,03** | **8,17** | **59,04** | **0,97** |
| Говядина бескостная | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 110 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатное пюре | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | **Чай с сахаром** | **150** | **0** | **0** | **11,98** | **43** | **0** | **0** | **0** | **0,35** | **0,06** |
| Чай | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** |  **35** | **3,04** | **0,24** | **20,88** | **46,60** | **0,02** | **0,05** | **-** | **6,00** | **0,36** |
|  | **ИТОГО:** | **365** | **10,54** | **5,54** | **47,52** | **316,87** | **0,15** | **0,08** | **8,17** | **65,39** | **1,39** |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | 1705 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**5 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | Пятница |  | неделя | первая |  | Возрастная категория | 1-3лет |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции****нетто** | **Пищевые вещества** | **Энергет.****Ценность****(ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные в-ва, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В₁** | **В₂** | **С** | **Ca** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** |
| 30 | **Каша пшеничная молочная с м/сл** | **150** | **6,04** | **7,77** | **22,53** | **183,57** | **0,12** | **0,30** | **1,43** | **173,3** | **1,11** |
| Крупа пшеничная | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочн ое | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | **Кофейный напиток** **на молоке** | **150** | **3,16** | **3,30** | **16,42** | **95,40** | **0,03** | **0,13** | **1,00** | **125,00** | **0,14** |
| Кофе злаковое | 1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76 | **Хлеб пшеничный с****маслом сливочным** | **40****5** | **0,52,3****0,05** | **4,36****6,60** | **14,62****0,08** | **40,95****59,84** | **0,02** | **0,04****0** | **0****0** | **6,6****1,76** | **0,34****0,02** |
|  | **ИТОГО:** | **345** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** |
|  | **Сок** | **100** | **0,70** | **0** | **13,30** | **55,00** | **0,04** | **0,02** | **40,00** | **18,00** | **0,03** |
| **ОБЕД** |
| 4 | **Суп картофельный, с мясом птицы** | **200** | **6,45** | **5,16** | **21,92** | **148,87** | **0,21** | **0,08** | **6,05** | **35,62** | **1,29** |
| Куры  | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  горошек зеленый консервированный | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 0,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 89 | **Ежики мясные в** **томатно-сметанном соусе**  | **60/20** | **3,46** | **13,19** | **10,04** | **167,08** | **0,06** | **0,11** | **0,30** | **28,67** | **1,90** |
| Мясо б/кости | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рис | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томат | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 | **Овощи свежие**  | **45** | **0,32** |  | **0,81** | **4,5** | **0** | **0** | **3,15** | **7,65** | **0,23** |
| Огурец свежий | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | **Компот из свежих фруктов** | **150** | **0,16** | **0,16** | **15,89** | **60** | **0,013** | **0,013** | **6,6** | **6,64** | **0,92** |
| Яблоки / груши | 40/41 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **2.35** | **0.35** | **24.90** | **107.0** | **0** | **0.04** | **0.03** | **10.50** | **1.00** |
|  | **ИТОГО:** | 525 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| 78 | **Бутерброд с молоком сгущенным** | **45/15** | **2,24** | **1,01** | **15,27** | **81** | **0,03** | **0,02** | **0,1** | **34,7** | **0,24** |
|  | Хлеб пшеничный  | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко сгущенное | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | **Чай**  | **150** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0,11** | **0,02** |
| Чай | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 83а | **Груша**  | **100** | **0,40** | **0** | **10,70** | **44,0** | **9,50** | **60,0** | **1,15** | **0,01** | **2,50** |
|  | **ИТОГО:** | 310 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** |
| 90 | **Винегрет**  | **180** | **3,14**  | **4,08**  | **19,64**  | **125,56** | **0,07** | **0,52** | **23,40** | **52,18** | **3,32** |
| Картофель  | 62 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекла  | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь  | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурец солёный | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зелёный горошек | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с лимоном** | **150** | **0,04** | **0** | **12,13** | **47** | **0** | **0** | **2** | **2,35** | **0,09** |
| Чай  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лимон свежий | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76а | **Хлеб пшеничный** | **30,0** | **3,80** | **0,30** | **26,10** | **58,25** | **0,03** | **0,06** |  | **10,00** | **0,45** |
| 42 | **Яйцо отварное** | **40**  | **5,1** | **4,6** | **0,3** | **63** | **0,03** | **0,18** | **0** | **22** | **1,0** |
|  | **ИТОГО:** | 400 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | 1680 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**6 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | **Понедельник** |  | неделя | **вторая** |  | Возрастная категория | **1-3лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции****нетто** | **Пищевые вещества** | **Энергет.****Ценность****(ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные в-ва, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В₁** | **В₂** | **С** | **Ca** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** |
| 29 | **Каша манная молочная** | **150** | **6,23** | **8,83** | **25,65** | **206,7** | **0,09** | **0,30** | **1,46** | **181,62** | **0,45** |
| Крупа манная | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | **Какао с молоком сгущенным** | **150** | **1,38** | **2,08** | **14,79** | **65,95** | **0,01** | **0,03** | **0,15** | **42,5** | **0,02** |
| Какао | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко сгущенное с сахаром | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76 | **Хлеб пшеничный с****маслом сливочным** | **40****5** | **2,28****0,05** | **0,18****6,60** | **15,66****0,08** | **40,95****59,84** | **0,02** | **0,04****0** | **-****0** | **6,00****1,76** | **0,27****0,02** |
|  | **ИТОГО:** | **345** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** |
|  | **Сок фруктовый** | **100** | **0,30** | **0** | **18,50** | **72,00** | **0,02** | **0,01** | **2,00** | **19,00** | **0,30** |
| **ОБЕД** |
| 64 | **Икра кабачковая** | **45** | **0,90** | **4,05** | **3,83** | **54,90** | **0,01** | **0,02** | **3,15** | **141,75** | **3,15** |
| 1а | **Щи с курицей**  | **200** | **5,87** | **6,44** | **12,32** | **128,43** | **0,65** | **0,08** | **12.73** | **23.30** | **1,20** |
| Курица  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатное пюре | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | **Макаронные изделия отварные**  | **120** | **4,19** | **3,66** | **24,12** | **162,60** | **0,68** | **0,05** | **0** | **8,08** | **0,49** |
| Макаронные  | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 92 | **Гуляш из курицы** | **60** | **2,90** | **2,70** | **3,58** | **10,45** | **0,04** | **0,04** | **2,57** | **7,67** | **2,57** |
| Мясо курицы | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль  | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из кураги** | **150** | **0,66** | **0** | **19,51** | **79,25** | **0** | **0** | **0** | **28,00** | **1,88** |
| Курага  | 18,33 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **40** | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** | **0,04** | **0,02** |  | **8,4** | **0,80** |
| **ИТОГО:** | 615 | **24.7** | **24.9** | **102.2** | **648.1** | **0.2** | **0.4** | **51.9** | **169.7** | **6.8** |
| **ПОЛДНИК** |
|  | **Печенье**  |  **30** | **4.10** |  **3.2** | **15.16** | **20.30** | **0** | **0.02** | **0** | **3.50** | **0.17** |
| 50 | **Чай с сахаром** | **150** | **0** | **0** | **11,98** | **43** | **0** | **0** | **0** | **0,35** | **0,06** |
| Чай  | **0,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 83 | **Яблоко**  | **100** | **0,2** | **0** | **5,65** | **23,00** | **0,01** | **0,02** | **6,50** | **8,00** | **1,10** |
|  | **ИТОГО:** | **280** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** |
| **20** | **Запеканка овощная с маслом сливочным** | **150** | **3,91** | **4,61** | **12,01** | **102,64** | **0,54** | **0,12** | **50,87** | **84,65** | **1,36** |
|  | Капуста | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа манная | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйца | 4,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|
| Масло сливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56а | **Кисель** | **200** | **0.01** | **0** | **24.49** | **87.93** | **0** | **0** | **0** | **3.0** | **0.36** |
| варенье | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крахмал  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76а | **Хлеб пшеничный** | **35** | **2.3** | **0.18** | **15.66** | **40,95** | **0,02** | **0.04** | **0** | **6,0** | **0.27** |
|  | **ИТОГО:** | 385 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | 1725 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**7 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | **Вторник** |  | неделя | **вторая** |  | Возрастная категория | **1-3лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции****нетто** | **Пищевые вещества** | **Энергет.****Ценность****(ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные в-ва, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **B1** | **B2** | **С** | **Ca** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** |
| 28 | **Каша «Дружба» молочная**  | **150** | **5,55** | **8,40** | **27,74** | **183,9** | **0,13** | **0,17** | **0,13** | **163,32** | **0,13** |
| Крупа рисовая | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа пшено | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочн ое | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76 | **Хлеб пшеничный с****маслом сливочным** | **35****8** | **2,28****0,05** | **0,18****6,60** | **15,66****0,08** | **4095****59,84** | **0,02** | **0,04** | **0** | **6,0****1,76** | **0,27****0,02** |
| 46 | **Кофейный напиток с молоком** | **150** | **1,3** | **1,3** | **14** | **92** | **0.04** | **0.18** | **1** | **152.16** | **0.13** |
| Кофейный напиток  | **2.0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар песок  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | **ИТОГО:** | **343655** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** |
| 83в | **Апельсин**  | **100** | **0,5** | **0** | **8,46** | **38,00** | **0,02** | **0,02** | **60,0** | **17,0** | **0,15** |
| **ОБЕД** |
| 91 | **Суп фасолевый с мясом** | **200** | **7,70** | **3,18** | **16,11** | **135,42** | **0,11** | **0,11** | **19,90** | **22,61** | **1,47** |
| Мясо | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительн | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фасоль | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | **Картофельное пюре**  | **160** | **3,5** | **4,43** | **12,11** | **105,80** | **0,17** | **0,11** | **26,31** | **51,39** | **1,22** |
| Картофель  | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль  | 0,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** | **Гуляш мясной** | **60** | **2,34** | **7,45** | **4,69** | **152,48** | **0,05** | **0,10** | **1,12** | **8,28** | **1,69** |
| Говядина бескостная | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительн | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатное пюре | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 66 | **Салат из зелёного горошка с м.р.** | **45** | **1,52** | **4,09** | **3,87** | **57,42** | **0,06** | **0,04** | **5,2** | **9,37** | **0,38** |
| Зелёный горошек | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | **150** | **1.0** | **0** | **23.3** | **114.0** | **0.02** | **0.02** | **2.0** | **16.0** | **0.4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **40** | **2,35** | **0,35** | **24,90** | **107,00** | **-** | **0,04** | **0,03** | **10,50** | **1,00** |
|  | **ИТОГО:** | **655** | **24.04** | **17.5** | **104.6** | **726.5** | **0.1** | **3.9** | **52.07** | **104.6** | **5.5** |
| **ПОЛДНИК** |
| 70 | **Гребешок** | **60** | **4,6** | **1,12** | **12,30** | **157,26** | **0,07** | **0,03** | **0** | **7,33** | **0,49** |
| Мука пшеничная  | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо |  3  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительн  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | **Кефир**  | **180** | **4,35** | **4,8** | **6** | **88,5** | **0,05** | **0,26** | **1,05** | **180** | **0,15** |
|  | **ИТОГО:** | **240** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** |
| 15 | **Овощное рагу**  | **170** | **2,67** | **4,82** | **12,19** | **104** | **0,06** | **0,05** | **17,2** | **60,14** | **1,01** |
| Картофель | 90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста свежая  | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57 | **Молоко кипяченое** | **150** | **5,8** | **5** | **9,6** | **108** | **0,08** | **0,3** | **2,6** | **240** | **0,2** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40.0** | **3.04** | **0.24** | **20.88** | **46.60** | **0.02** | **0.05** | **-** | **8.0** | **0.36** |
|  | **ИТОГО:** | **360** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **1389** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**8 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | **Среда** |  | неделя | **вторая** |  | Возрастная категория | **1-3лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции****нетто** | **Пищевые вещества** | **Энергет.****Ценность****(ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные в-ва, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В₁** | **В₂** | **С** | **Ca** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** |
| 93 | **Творожная запеканка** | **120/20** | **4,87** | **5,68** | **13,00**  | **237,56** | **0,11** | **0,27** | **0,52** | **151,48** | **0,63** |
| Творог | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 1/3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Манка | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Масло сливочное](https://www.pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/7/9.php) | 1.35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Мука пшеничная](https://www.pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/10/30.php) | 1.35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | **Какао с молоком** | **150** | **3,16** | **3,3** | **16,42** | **95,40** | **0,03** | **0,13** | **1,0** | **125,00** | **0,14** |
| Какао | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76 | **Хлеб пшеничный с****маслом сливочным** | **35,0** | **2,28** | **0,18** | **15,66** | **15,66** | **0,04** | **0,04** | **0** | **8,96** | **0,46** |
| **10,0** | **0,06** | **8,26** | **0,08** | **74,80** | **0** | **0,00** | **0** | **0,00** | **0,00** |
|  | **ИТОГО:** | **335** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** |
| 83б | **Банан**  | **100** | **1,08** | **0** | **14,66** | **62,0** |  |  | **16,88** |  |  |
| **ОБЕД** |
| 5 | **Рассольник с мясом и сметаной** | **200** | **7,41** | **7,54** | **16,43** | **155,42** | **0,72** | **0,12** | **11,98** | **34,70** | **11,89** |
| Мясо  | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа перловая  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель  | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь  | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурец солёный  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый  | 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль  | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | **Голубцы ленивые**  | **190** | **12,23** | **9,81** | **15,26**  | **210,13** | **0,08** | **0,04** | **25,40** | **35,17** | **1,57** |
| Мясо | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рис | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | **Салат из свеклы с чесноком** | **60** | **0,83** | **4,54** | **4,55** | **65** | **0,01** | **0,05** | **4,5** | **|19,85** | **0,75** |
|  | Свекла | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|
| Чеснок | 0,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительн. | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54 | **Напиток лимонный**  | **200** | **0,15** | **0,013** | **24,43** | **96** | **0** | **0** | **6,4** | **6,88** | **0,16** |
| Лимон | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **40** | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** | **0,04** | **0,02** |  | **8,45** | **0,80** |
|  | **ИТОГО:** | **690** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| 71 | **Булочка домашняя** | **60** | **4,06** | **1,12** | **9,30** | **146,04** | **0,07** | **0,03** | **0** | **7,27** | **0,49** |
| Мука пшеничная  | 38 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительн. | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | **Бифидок** | **180** | **4,35** | **4,8** | **6** | **88,5** | **0,05** | **0,26** | **1,05** | **180** | **0,15** |
|  | **ИТОГО:** | **240** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **УЖИН** |
| 33 | **Каша пшеничная молочная** | **150** | **20,6** | **7,56** | **24,61** | **181,14** | **0,07** | **0.18** | **1,30** | **163,04** | **0,51** |
| Крупа пшеничная | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **35.0** | **2,3** | **0,18** | **15,66** | **40,95** | **0.02** | **0.04** | **0** | **6.0** | **0.27** |
| 50 | **Чай сладкий** | **150** | **0.50** | **0.15** | **11,80** | **42,40** | **0** | **0** | **0** | **4,0** | **0,04** |
|  | **ИТОГО:** | **335** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | **1700** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **9 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | **Четверг** |  | неделя | **вторая** |  | Возрастная категория | **1-3лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции****нетто** | **Пищевые вещества** | **Энергет.****Ценность****(ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные в-ва, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В₁** | **В₂** | **С** | **Ca** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** |
| 41 | **Омлет**  | **120** | **7,99** | **7,26** | **4,05** | **104,20** | **0,05** | **0,29** | **0,80** | **119,29** | **1,18** |
| Яйца | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Горошек зеленый консервирован.** | **35** | **1,52** | **4,09** | **3,87** | **57,42** | **0,06** | **0,04** | **5,20** | **9,37** | **0,38** |
| 46 | **Кофейный напиток с молоком** | **180** | 1,3 | 1,3 | 14 | 92 | **0.04** | **0.18** | **1** | **152.16** | **0.13** |
| Кофейный напиток  | **2.0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар песок  | **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  | **150** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76 | **Хлеб пшеничный с****маслом сливочным** | **40,0** | **3,08** | **6,92** | **19,5** | **156** | **0,04** | **0,04** | **0** | **8,96** | **0,46** |
| **10,0** | **0,06** | **8,26** | **0,08** | **74,80** | **0** | **0,00** | **0** | **0,00** | **0,00** |
|  | **ИТОГО:** | **320** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** |
| 83а | **Груша**  | **100** | **0,4** | **0** | **10,7** | **42,0** | **19,00** | **12,00** | **2,30** | **0,02** | **5,00** |
| **ОБЕД** |
| 2 | **Борщ на м/к бульоне со сметаной** | **200** | **7,19** | **6,48** | **16,88** | **151,65** | **0,09** | **1,60** | **25,67** | **44,89** | **2,16** |
|  говядина на костях | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекла | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста свежая | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло раст-ное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томат | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | **Котлета рыбная** | **70** | **2,34** | **0,90** | **9,82** | **113,71** | **0.02** | **0,07** | **0.40** | **4,89** | **0,78** |
| Рыба  | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | **Рис отварной с овощами** | **120** | **4,63** | **8,4** | **30,72** | **254,4** | **0,05** | **0,024** | **7,14** | **5,8** | **1,02** |
| Рис  | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь  | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 | **Свежий помидор** | **60** | **0,48** | **0,06** | **1,5** | **8,4** | **0,02** | **0,02** | **6** | **13,8** | **0,36** |
| 44 | **Компот из кураги** | **150** | **0,48** | **0** | **23,8** | **90** | **0** | **0** | **0,4** | **49,14** | **0,01** |
|  | Курага  | 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар  | **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **40.0** | **2.35** | **0.35** | **24.90** | **107.0** | **0** | **0.04** | **0.03** | **10.5** | **1.0** |
|  | **ИТОГО:** | **640** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| 55 | **Ря женка** | **150** | **4,35** | **4,8** | **6** | **88,5** | **0,05** | **0,26** | **1,05** | **180** | **0,15** |
| 73 | **Ватрушка**  | **60** | **5,75** | **4,02** | **13,11** | **84,80** | **0,08** | **0,11** | **0,04** | **19,81** | **0,85** |
| Мука пшеничная  | 38 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Творог  |  25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **210** | **11.63** | **7.7** | **51.4** | **351.9** | 0.13 | 0.29 | 3.65 | 252.3 | 0.93 |
| **УЖИН** |
| 95 | **Пюре гороховое с м/сл** | **150** | **6,3** | **3,5** | **18,8** | **17** | **0,15** | **0,2** | **0** | **64,62** | **1** |
| Горох шлифованный | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50,0** | **3,80** | **0,30** | **26,10** | **58,25** | **0,03** | **0,06** |  | **10,00** | **0,45** |
| 51 | **Чай сладкий с лимоном** | **150** | **0.84** | **0.96** | **8.79** | **46.1** | **0.06** | **0.07** | **1.35** | **1.15** | **2.32** |
| Чай  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лимон  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | **350** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **1620** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**10 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | **Пятница** |  | неделя | **вторая** |  | Возрастная категория | **1-3лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции****нетто** | **Пищевые вещества** | **Энергет.****Ценность****(ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные в-ва, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В₁** | **В₂** | **С** | **Ca** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** |
| 96 | **Соте рыбное**  | **180** | **7,85** | **14,11** | **4,80** | **267,82** |  |  |  |  |  |
| Рыба | 110 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 65 | **Салат из кукурузы** | **60** | **3** | **0,12** | **4,98** | **33** | **0,2** | **0,11** | **66** | **15,6** | **0,42** |
| Кукуруза консерв. | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | **Какао с молоком** | **180** | **1,2** | **1,3** | **13** | **90** | **0,03** | **0,03** | **1,17** | **109,78** | **0,02** |
| Какао | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  | 84 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76 | **Хлеб пшеничный с****маслом сливочным** | **40,0** | **3,08** | **6,92** | **19,5** | **156** | **0,04** | **0,04** | **0** | **8,96** | **0,46** |
| **10,0** | **0,06** | **8,26** | **0,08** | **74,80** | **0** | **0,00** | **0** | **0,00** | **0,00** |
|  | **ИТОГО:** | **440** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** |
|  | **Сок фруктовый** | **100** | **0,30** | **0** | **18,50** | **72,00** | **0,02** | **0,01** | **2,00** | **19,00** | **0,30** |
| **ОБЕД** |
| 6 | **Суп-уха** | **250** | **5,3** | **6,5** | **25,3** | **150,3** | **0,14** | **0,08** | **12,05** | **26,62** | **1,2** |
| Консервы рыбные в собственном соку | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа перловая,  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Капуста, тушенная с мясом** | **220** | 10 | 8,2 | 10,8 | 280 | 0,08 | 0,07 | 21 | 104,22 | 1 |
| говядина бескостная | 98 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста свежая | 167 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительн. | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатное пюре | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | 1,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 66 | **Салат из зеленого горошка с репчатым луком** | **60** | **1,57** | **5,08** | **3,9** | **67** | **0,05** | **0,04** | **3,2** | **12,3** | **0,4** |
| Горошек зеленый консервиров. или кукуруза консерв. | 77 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 97 | **Компот из свежих фруктов** | **200** | **0,16** | **0,16** | **15,89** | **60** | **0,013** | **0,013** | **6,6** | **6,64** | **0,92** |
| Свежие фрукты  | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сахар](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/10/14.php) | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **2,35** | **0,35** | **24,90** | **107,00** | **-** | **0,04** | **0,03** | **10,50** | **1,00** |
|  | **ИТОГО:** | **680** | **21,27** | **22,29** | **104,96** | **729,07** | **2,13** | **0,36** | **54** | **190,94** | **9,21** |
| **ПОЛДНИК** |
| 77 | **Бутерброд с джемом**  | **40/8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб | **40** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Джем | **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 | **Кисель** | **200** | **0.01** | **0** | **24.49** | **87.93** | **0** | **0** | **0** | **3.0** | **0.36** |
| варенье | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крахмал  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода  | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **248****УЖИН** |
| 17 | **Макаронные изделия, запеченные с сыром** | **150** | **7,88** | **8,83** | **35,88** | **259** | **0,07** | **0,02** | **0,19** | **128,17** | **0,96** |
| Макарон. изделия | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр | 11,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | **Чай сладкий** | **200** | **0.84** | **0.96** | **8.79** | **46.1** | **0.06** | **0.07** | **1.35** | **1.15** | **2.32** |
|  | **Хлеб пшеничный**  | **40,0** | **3,80** | **0,30** | **26,10** | **58,25** | **0,03** | **0,06** |  | **10,00** | **0,45** |
|  | **ИТОГО:** | **390** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **1818** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| Среднедневная сбалансированность  |  | 1 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Средняя энергетическая ценность блюд за 10 дней** |  | **68,77** | **64,5** | **280.1** | **1890,24** |  |  |  |  |  |