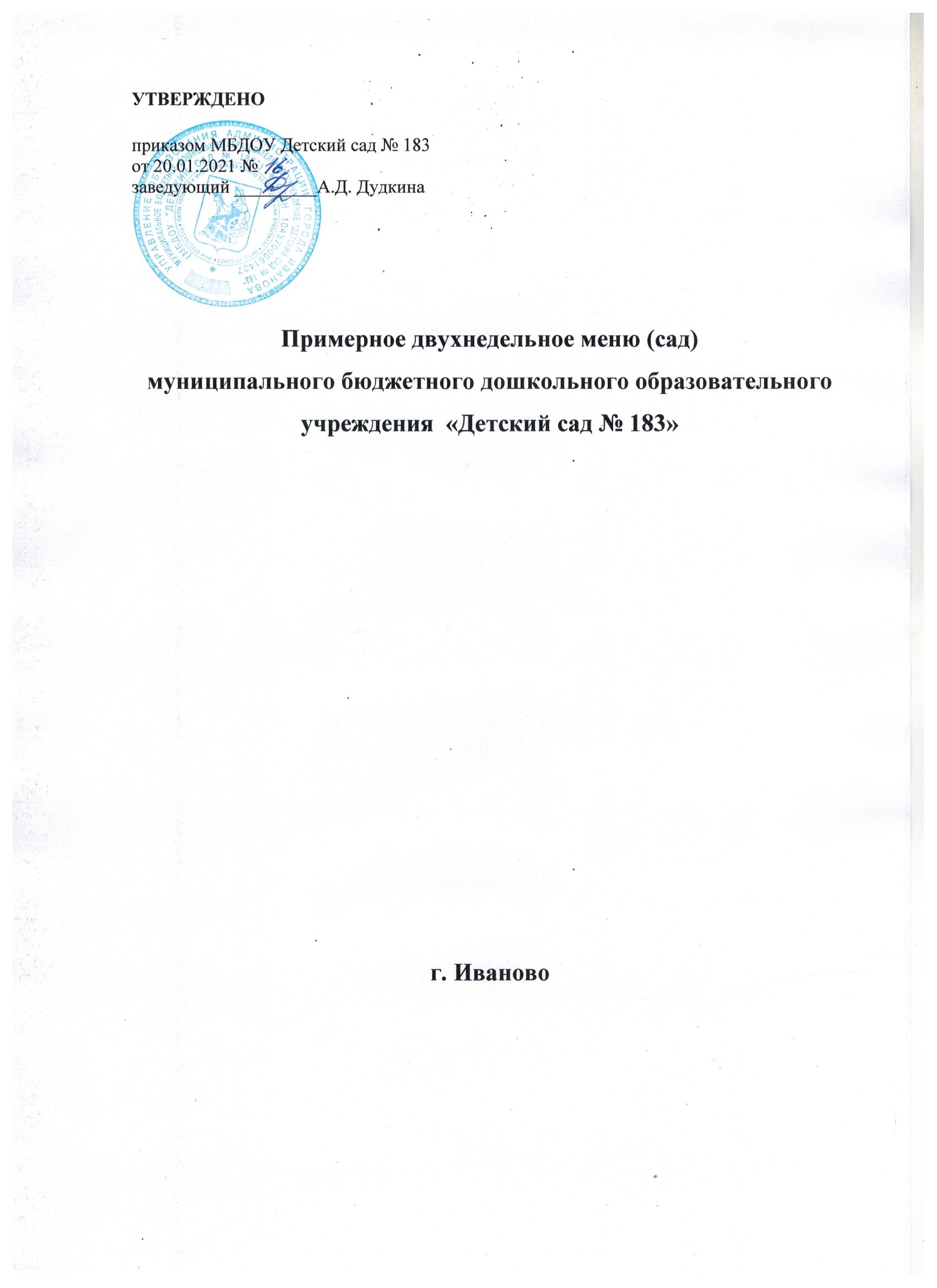
****

**1 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Понедельник** |  | **неделя** | **первая** |  | **Возрастная категория** | **3-7лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№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** | **200** | **7,88** | **8,83** | **35,88** | **259** | **0,07** | **0,02** | **0,19** | **128,17** | **0,96** |
| Крупа пшено | 20/25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150/140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 | **Кофейный напиток с сгущенным молоком** | **160/180** | **2** | **2,3** | **17** | **102** | **0,02** | **0,02** | **0,35** | **107,5** | **0,08** |
| Кофейный напиток | 2,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сгущенное молоко | 35,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 158 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 2,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 ЗАВТРАК | **425** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
|  | **Сок** | **100/100** | **-** | **-** | **9,00** | **37,90** | **-** | **-** | **2,00** | **7,00** | **1,00** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| 79 | **Салат из свежих капусты с морковью** | **60** | **3,19** | **4,06** | **21,36** | **125,87** |  |  |  |  | **19,3** |
| Капуста свежая | 48 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| М. растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь свежая | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 80 | **Бульон куриный с гренками** | **200** | **18,3** | **10,5** | **2,06** | **110,9** | **0.1** | **0.02** | **1.2** | **18.14** | **1.2** |
| Курица | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82  81 | **Греча отварная рассыпчатая** | **150** | **4,5** | **6,4** | **21,9** | **263** | **0,06** | **0,07** | **0** | **24,93** | **2,4** |
| Крупа гречневая | 69 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 103 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гуляш из курицы** | **70** | **4,5** | **11,4** | **4,3** | **207,9** |  |  |  |  |  |
| Мясо курицы | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44 | **Компот из с/ф** | **180** | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 0 | 0 | 0,4 | 49,14 | 0,01 |
| Смесь  сухофруктов | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 190 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **2.35** | **0.35** | **24.90** | **107.0** | **0** | **0.04** | **0.03** | **10.50** | **1.00** |
|  | **ИТОГО:** | 710 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
|  | **Вафли** | **70** | **2,24** | **1,96** | **30,07** | **239,00** | **0,02** | **0,28** | **0** | **7,00** | **0,42** |
| 53 | **Чай не сладкий** | **200** | **0,60** | **0,18** | **14,16** | **50,88** | **-** | **-** | **0,36** | **0,24** | **-** |
| Чай | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 83в | **Апельсин** | **100** | **1,0** | **0** | **8,4** | **38,0** |  |  | **60,0** |  |  |
| **370 УЖИН** | | | | | | | | | | | |
| 84 | **Овощное рагу** | **200** | **5,7** | **10,83** | **25,65** | **206,70** |  |  |  |  |  |
| Капуста | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кукуруза консерв | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растител. | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51 | **Чай с лимоном** | **180/5** | **0,04** | **0** | **12,13** | **47** |  |  | **2** |  |  |
| Чай высшего или 1-го сорта | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай-заварка | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лимон  свежий | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76а | **Хлеб пшеничный** | **45** | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | 0,03 | 0,03 | 0 | 6,6 | 0,34 |
|  | **ИТОГО:** | 430 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 2035 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | **Вторник** |  | неделя | **первая** |  | Возрастная категория | **3-7лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№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** | **200** | **6,35** | **8,51** | **21,86** | **187** | **0,13** | **0,04** | **1,95** | **188,95** | **0,82** |
| Хлопья овсяные  «Геркулес» | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2 % | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 с м.д.ж. 2,5-3,2 % | 84 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 114 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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:** | **425** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| 83 | **Яблоко** | **100** | 1,4 | 0 | 24,4 | 10,0 |  |  | **0,6** |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| 1 | **Щи из свежей капусты** | **200** | **7.21** | **4.16** | **19.18** | **150.8** | **0.12** | **3.09** | **34.71** | **46.41** | **1.82** |
| Говядина 1 категории на костях | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста  белокочанная | 50/60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 40/50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 12/15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 10/12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатное пюре | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло коровье сладкосливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана с м. д.ж. не более 15% | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 85 | **Плов с мясом с м/сл** | **200** | **4.32** | **5.98** | **15.21** | **173.6** | **0.12** | **0.20** | **33.43** | **56.88** | **1.51** |
| Говядина бескостная | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рис | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | **Салат из отварной свеклы с чесноком** | **60** | **0.97** | **2.08** | **13.20** | **84.27** | **0** | **0** | **0.80** | **2.48** | **0.06** |
| Свекла |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| До 1 января | 72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 1 января | 76 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса отварной  очищ. свеклы | 55,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чеснок | 0,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **2.35** | **0.35** | **24.90** | **107.0** | **0** | **0.04** | **0.03** | **10.50** | **1.00** |
|  | **Компот из кураги** | **180** | **0.81** | **0** | **23.52** | **44.88** | **0** | **0** | **0** | **29.34** | **2.16** |
| Курага | 18.33 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | 690 | **21.8** | **18.6** | **105.02** | **700.70** | **0.3** | **5.1** | **69.7** | **181.0** | **8.9** |
|  | **ИТОГО:** | **-** | **21.8** | **18.6** | **105.02** | **700.70** | **0.3** | **5.1** | **69.7** | **181.0** | **8.9** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| 69 | **Пирожок с овощной начинкой** | **70** | **4,51** | **5,04** | **28,47** | **189** | **0,08** | **0,04** | **21,6** | **30,76** | **0,52** |
| Мука пшеничная | 33 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо в тесто | 4 или 1/10 шт. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко или вода | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фарш | 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Жир для смазки листов | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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:** | 250 | **10,79** | **17,71** | **48,84** | **349,12** | **0,14** | **0,29** | **1,14** | **241,36** | **1,03** |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | |
| 13 | **Картофель тушеный** | 200 | 3,02 | 5,66 | 10,14 | 109,5 | 0,05 | 0,03 | 18,3 | 83,07 | 1 |
|  | Картофель | 220 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томатное пюре | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| До 1 января | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 1 января | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54 | **Напиток лимонный** | **200** | 0,15 | 0,013 | 24,43 | 96 | 0 | 0 | 6,4 | 6,88 | 0,16 |
| Лимон |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар-песок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76а | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,80** | **0,30** | **26,10** | **58,25** | **0,03** | **0,06** |  | **10,00** | **0,45** |
|  | **ИТОГО:** | **440** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1905** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | Среда |  | неделя | первая |  | Возрастная категория | 3-7лет |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№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** | | | | | | | | | | | |
| 37а | **Пудинг творожный с изюмом** | **180** | **17,3** | **8,9** | **22,8** | **192,1** |  |  |  |  |  |
| Творог | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа манная (или мука пшеничная) | 9 (11) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 1/3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| изюм | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана с м. д.ж. не более 15% | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | **Соус молочный** | **30** | **0,58** | **1,36** | **3,98** | **4530,45** | **18,81** | **0,05** | **0,01** | **0,02** | **0,09** |
| Мука пшеничная | 1/1,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | **Коф. напиток с молоком** | **180** | **1,3** | **1,3** | **14** | **92** | **0,03** | **0,13** | **1,00** | **152,16** | **0,13** |
| Кофейный напиток злаковый) суррогатный), в т.ч. из цикория | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2 % | 130/150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 48 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 18/10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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:** | 435 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| 83б | **Банан** | **100** | **0,06** | **8,26** | **0,08** | **74,80** | **0** | **0,00** | **0** | **0,00** | **0,00** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| 86 | **Суп гороховый на м/к бульоне** | **250** | **7,07** | **3,65** | **25,02** | **224,22** |  |  |  |  |  |
|  | Мясо | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горох | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | **Макаронные изделия отварные** | 150 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 263 | 0,06 | 0,07 | 0 | 24,93 | 2,4 |
| Макаронные изделия | 40/45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 103 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса | 145 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Гуляш из печени | 80 | 6 | 7,6 | 2,47 | 164,8 | 0,04 | 0,02 | 0,8 | 3,79 | 0,18 |
| Печень говяжья1  категории  бескостная | 65/70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| До 1 января | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 1 января | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатное пюре | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | **180** | **0,36** | **-** | **13,42** | **51,08** | **0,08** | **-** | **8,00** | **8,30** | **0,12** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **2,35** | **0,35** | **24,90** | **107,00** | **-** | **0,04** | **0,03** | **10,50** | **1,00** |
|  | **ИТОГО:** | 660 | **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 с м.д.ж. 2,5-3,2 % | 73 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйца | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Джем | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | **Снежок** | **200** | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 0,05 | 0,26 | 1,05 | 180 | 0,15 |
|  | **ИТОГО:** | 385 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | |
| 31 | **Капуста тушеная** | **200** | **3,02** | **5,66** | **10,14** | **109,5** | **0,05** | **0,03** | **18,3** | **83,07** | **1** |
| Капуста свежая | 208 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томатное пюре | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76а | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,04** | **0,24** | **20,88** | **46,60** | **0,02** | **0,05** | **-** | **8,00** | **0,36** |
| 56а | **Кисель** | **180** | **0,01** | **-** | **24,9** | **87,93** |  |  |  |  |  |
| Варенье | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крахмал | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | 420 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **2000** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | **Четверг** |  | неделя | **первая** |  | Возрастная категория | **3-7лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№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** | **200** | **6,64** | **7,59** | **28,13** | **204** | **0,12** | **0,08** | **1,95** | **198,46** | **0,55** |
| Крупа манная | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | **Какао с молоком** | **180** | **1,2** | **1,3** | **13** | **90** | **0,03** | **0,03** | **1,17** | **109,8** | **0,02** |
| Какао | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 94 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 114 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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:** | 425 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 и со сметаной** | **200/10/6** | 4,22 | 6,5 | 13,77 | 145 | 0,09 | 0,06 | 9,95 | 47,51 | 1,64 |
|  | Говядина на костях | 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вода | 313 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекла | 64 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло коровье сладкосливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 1,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томат-пюре | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | **Рыба, тушенная с овощами** | **80** | **7,66** | **3,97** | **34,65** | **81** | **0,06** | **0,08** | **3,17** | **30,09** | **0,62** |
| Рыба  неразделанная | 49 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода или бульон | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатное пюре | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 1,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лавровый лист | 0,004 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | **Картофельное пюре** | **90** | **1,83** | **З,14** | **10,84** | **85,2** | **0,08** | **0,06** | **10,77** | **27,71** | **0,64** |
| Картофель | 77 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2 % | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса кипяченого молока | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 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** | **180** | **0,24** | **-** | **23,35** | **91,99** | **0,02** | **0,01** | **-** | **13,42** | **0,49** |
| Изюм | 18,33 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **2,35** | **0,35** | **24,90** | **107,00** | **-** | **0,04** | **0,03** | **10,50** | **1,00** |
|  | **ИТОГО:** | 660 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| 69 | **Пирожок с капустой** | **70** | **4,51** | **5,04** | **28,47** | **189** | **0,08** | **0,04** | **21,6** | **30,76** | **0,52** |
| Мука пшеничная | 33 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 4 или 1/10 шт. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 1,5 или 1/27 шт. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фарш: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста | 34 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 2,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зелень | 0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | **Ряженка** | **180** | **5.4** | **10.8** | **7.38** | **153** | **0.04** | **0.24** | **0.54** | **223** | **2.08** |
|  | **ИТОГО:** | **250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | |
| 10 | **Жаркое по домашнему с мясом** | **200** | **7,5** | **5,3** | **14,66** | **227,27** | **0,13** | **0,03** | **8,17** | **59,04** | **0,97** |
| Говядина бескостная | 101 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | **90** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатное пюре | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | **Чай с сахаром** | **180** | **0** | **0** | **11,98** | **43** | **0** | **0** | **0** | **0,35** | **0,06** |
| Вода | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **35** | **3,04** | **0,24** | **20,88** | **46,60** | **0,02** | **0,05** | **-** | **8,00** | **0,36** |
|  | **ИТОГО:** | 415 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | 1850 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**5 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | Пятница |  | неделя | первая |  | Возрастная категория | 3-7лет |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№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** | **200** | **7,01** | **8,09** | **28,39** | **213** | **0,14** | **0,02** | **1,95** | **185,4** | **0,77** |
| Крупа пшеничная | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2 % | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса каши | 197 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочн ое | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | **Кофейный напиток**  **на молоке** | **180** | **3,84** | **4,16** | **18,90** | **117,67** | **0,03** | **0,13** | **1,00** | **152,16** | **0,13** |
| Кофе злаковое | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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:** | **425** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 макаронными изделиями, с мясом птицы** | **250** | **6,45** | **5,16** | **21,92** | **148,87** | **0,21** | **0,08** | **6,05** | **35,62** | **1,29** |
| Куры | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 313 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выход бульона | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| горошек зеленый консервированный | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 89 | **Ежики мясные в** **томатно-сметанном соусе** | **90/5** | **6,50** | **13,66** | **7,76** | **225,71** |  |  |  |  |  |
| Мясо с/к | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рис | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 1/6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томат | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 | **Овощи натуральные свежие** | **60** | **0,48** | **0,06** | **1,5** | **8,4** | **0,02** | **0,02** | **6** | **13,8** | **0,36** |
| Огурец свежий | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | **Компот из свежих фруктов** | **180** | **0,16** | **0,16** | **15,89** | **60** | **0,013** | **0,013** | **6,6** | **6,64** | **0,92** |
| Яблоки / груши | 40/41 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **2.35** | **0.35** | **24.90** | **107.0** | **0** | **0.04** | **0.03** | **10.50** | **1.00** |
|  | **ИТОГО:** | 585 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 (хлеб зерновой) или батон | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко  сгущенное | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | **Чай** | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,11 | 0,02 |
| Вода | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 83а | **Груша** | **100** | **1,08** | **0** | **14,66** | **62,0** |  |  | **16,88** |  |  |
|  | **ИТОГО:** | 335 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | |
| 90 | **Винегрет** | **200** | **3,98** | **4,27** | **34,04** | **58,26** |  |  |  |  |  |
| Картофель | 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекла | 48 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурец солёный | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зелёный горошек | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с лимоном** | **200** | **0,04** | **0** | **12,13** | **47** | **0** | **0** | **2** | **2,35** | **0,09** |
| Чай высшего или 1-го сорта | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лимон  свежий | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 (1шт.)** | **5,1** | **4,6** | **0,3** | **63** | **0,03** | **0,18** | **0** | **22** | **1,0** |
|  | **ИТОГО:** | 450 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | 1895 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**6 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | **Понедельник** |  | неделя | **вторая** |  | Возрастная категория | **3-7лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№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** | **200** | **6,21** | **7,47** | **25,09** | **192** | **0,08** | **0,06** | **1,95** | **182,62** | **0,31** |
| Крупа манная | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2 % | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | **Какао с молоком сгущенным** | **180** | **1,5** | **1,9** | **14,2** | **83,3** | **0,02** | **0,02** | **0,29** | **90,35** | **0,29** |
| Какао | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко сгущенное с сахаром | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 2,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 178 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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:** | **425** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** | **60** | **0,72** | **2,83** | **4,63** | **46,80** | **0,03** | **0,03** | **5,76** | **19,20** | **0,25** |
| 1а | **Щи с курицей** | **266** | **13,04** | **8,32** | **8,58** | **178,19** | **0,06** | **0,04** | **19,41** | **46,81** | **0,85** |
| Курица | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 313 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста  белокочанная | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатное пюре | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана с м. д.ж. не более 15% | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | **Макаронные изделия отварные с овощами** | **150** | **5,34** | **6,96** | **31,45** | **203** | **0,06** | **0,02** | **5,95** | **14,63** | **0,07** |
| Макаронные изделия группы А | 44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томат-пюре | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 92 | **Гуляш из курицы** | **70** | **4,51** | **11,47** | **4,43** | **207,9** |  |  |  |  |  |
| Мясо курицы | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из кураги** | **180** | **0,54** | **-** | **23,49** | **93,99** | **0,01** | **0,01** | **-** | **22,02** | **1,32** |
| Курага | 18,33 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **2,35** | **0,35** | **24,90** | **107,00** | **-** | **0,04** | **0,03** | **10,50** | **1,00** |
| **ИТОГО:** | 710 | **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** | **180** | **0** | **0** | **11,98** | **43** | **0** | **0** | **0** | **0,35** | **0,06** |
| Чай высшего или 1-го сорта | **0,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | **180** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 83 | **Яблоко** | **100** | **1,4** | **0** | **24,4** | **10,0** |  |  | **0,6** |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **310** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | |
| **20** | **Запеканка овощная с маслом сливочным** | **200/4** | **5,97** | **8,3** | **15,3** | **203,5** | **0,13** | **0,13** | **5,3** | **83,55** | **1,37** |
|  | Картофель | 78 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста  белокочанная | 84 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 65 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа манная | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйца | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сухари | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56а | **Кисель** | **180** | **0.01** | **0** | **24.49** | **87.93** | **0** | **0** | **0** | **3.0** | **0.36** |
| варенье | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крахмал | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76а | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2.10** | **0.1** | **15.16** | **20.30** | **0** | **0.02** | **0** | **3.50** | **0.17** |
|  | **ИТОГО:** | 430 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | 1975 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**7 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | **Вторник** |  | неделя | **вторая** |  | Возрастная категория | **3-7лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№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** | **200** | **6,21** | **7,73** | **27,71** | **201** | **0,1** | **0,1** | **1,95** | **182,3** | **0,5** |
| Крупа рисовая | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа пшено | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2 % | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса каши | 197 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочн ое | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 76 | **Хлеб пшеничный с**  **маслом сливочным** | **40/5** | **2,3** | **4,36** | **14,62** | **108** | **0,03** | **0,03** | **0** | **6,6** | **0,34** |
| 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | **48** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **425** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | |
| 83в | **Апельсин** | **100** | 1,0 | 0 | 8,40 | 38,0 |  |  | **60,0** |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| 91 | **Суп фасолевый с мясом** | **200** | **7,07** | **3,65** | **25,02** | **224,22** |  |  |  |  |  |
| Мясо | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фасоль | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | **Картофельное пюре** | **150** | **1,83** | **З,14** | **10,84** | **85,2** | **0,08** | **0,06** | **10,77** | **27,71** | **0,64** |
| Картофель | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** | **Гуляш мясной** | **80** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Говядина бескостная | 66 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло астительное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томатное пюре | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 66 | **Салат из зелёного горошка с м.р.** | **60** | **1,57** | **5,08** | **3,9** | **67** | **0,05** | **0,04** | **3,2** | **12,3** | **0,4** |
| Зелёный горошек | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | **180** | **1.0** | **0** | **23.3** | **114.0** | **0.02** | **0.02** | **2.0** | **16.0** | **0.4** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **2,35** | **0,35** | **24,90** | **107,00** | **-** | **0,04** | **0,03** | **10,50** | **1,00** |
|  | **ИТОГО:** | **720** | **24.04** | **17.5** | **104.6** | **726.5** | **0.1** | **3.9** | **52.07** | **104.6** | **5.5** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| 70 | **Гребешок** | **70** | **5,3** | **4,75** | **29,5** | **183,3** | **0,11** | **0,04** | **0,26** | **37,99** | **0,87** |
| Мука пшеничная высшего или 1-го сорта | 46,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 3 или 3/20 шт. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи хлебопекарные | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повидло | 16,3/16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло астительное для смазки | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | **Кефир** | **180** | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 0,05 | 0,26 | 1,05 | 180 | 0,15 |
|  | **ИТОГО:** | **250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | |
| 15 | **Овощное рагу** | **180** | **2,67** | **4,82** | **12,19** | **104** | **0,06** | **0,05** | **17,2** | **60,14** | **1,01** |
| Картофель | 86 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста свежая белокочанная | 36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 95 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57 | **Молоко кипяченое** | **180** | **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:** | **400** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **1895** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**8 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | **Среда** |  | неделя | **вторая** |  | Возрастная категория | **3-7лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№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 | **Пудинг творожный с изюмом** | **180** | **17,3** | **8,9** | **22,8** | **192,1** |  |  |  |  |  |
| Творог | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 1/3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Манка | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Изюм | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 94 | **Молочный соус сл.** | **30** | **0,58** | **1,36** | **3,98** | **30,45** | **18,81** | **0,05** | **0,01** | **0,02** | **0,096** |
| [Молоко](https://www.pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/7/13.php) | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Вода питьевая](https://www.pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/10/10.php) | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сахар](https://www.pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/10/14.php) | 2.4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 114 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** | | | | | | | | | | | |
| 83б | **Банан** | **100** | **1,08** | **0** | **14,66** | **62,0** |  |  | **16,88** |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | |
| 5 | **Рассольник с мясом и сметаной** | **200** | **4,1** | **7,16** | **20,93** | **145** | **0,11** | **0,07** | **8,2** | **29,69** | **1,07** |
| Мясо | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупа перловая | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурец солёный | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соль | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | **Голубцы ленивые** | **180** | **16,2** | **16,2** | **12,9** | **319** |  |  |  |  |  |
| Мясо | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рис | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 1/5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| До 1 января | 72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С 1 января | 76 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса отварной  очищ. свеклы | 55,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чеснок | 0,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54 | **Напиток лимонный** | **180** | **0,15** | **0,013** | **24,43** | **96** | **0** | **0** | **6,4** | **6,88** | **0,16** |
| Лимон | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 214 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **2,35** | **0,35** | **24,90** | **107,00** | **-** | **0,04** | **0,03** | **10,50** | **1,00** |
|  | **ИТОГО:** | **650** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| 71 | **Булочка домашняя** | **70** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная высшего сорта | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл) | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар-песок | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 53,4 или 4/10 шт. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи | 1,11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное (для смазки) | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | **Бифидок** | **180** | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 0,05 | 0,26 | 1,05 | 180 | 0,15 |
|  | **ИТОГО:** | **250** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | |
| 33 | **Каша пшеничная молочная** | **200** | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 192 | 0,11 | 0.05 | 1,95 | 186,58 | 0,95 |
| Крупа пшеничная | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса каши | 197 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40.0** | **3.8** | **0.3** | **26.10** | **58.25** | **0.03** | **0.06** | **0** | **10.0** | **0.45** |
| 50 | **Чай сладкий** | **180** | **0.84** | **0.96** | **8.79** | **46.1** | **0.06** | **0.07** | **1.35** | **1.15** | **2.32** |
|  | **ИТОГО:** | **420** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | **1860** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**9 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | **Четверг** |  | неделя | **вторая** |  | Возрастная категория | **3-7лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№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 с зеленым горошком** | **140** | **9,2** | **12,18** | **5,19** | **165** | **0,08** | **0,06** | **3,53** | **104,3** | **1,64** |
| Яйца | 56 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 56 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горошек зеленый консервированный | 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | **48** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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:** | **370** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** | **3,52** | **5,98** | **9,78** | **117** |  |  | **9,74** |  |  |
| говядина на костях | 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 313 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекла | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста свежая | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло раст-ное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | **Котлета рыбная** | **80** | **5.53** | **6.51** | **3.73** | **170.7** | **0.14** | **1.99** | **0.8** | **47.28** | **2.74** |
| Рыба | 146 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 1/0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | **Рис отварной с овощами** | **180** | **4,63** | **8,4** | **30,72** | **254,4** | **0,05** | **0,024** | **7,14** | **5,8** | **1,02** |
| Рис | 54 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 270 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 3,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Томат-пюре | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 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** | **180** | **0,48** | **0** | **23,8** | **90** | **0** | **0** | **0,4** | **49,14** | **0,01** |
|  | Курага | 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | **190** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **50.0** | **2.35** | **0.35** | **24.90** | **107.0** | **0** | **0.04** | **0.03** | **10.5** | **1.0** |
|  | **ИТОГО:** | **750** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | |
| 55 | **Ря женка** | **180** | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 0,05 | 0,26 | 1,05 | 180 | 0,15 |
| 73 | **Ватрушка** | **70** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная высшего или 1-го сорта | 38 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 8 или 2/10 шт. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дрожжи хлебопекарные | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Творог | 25,5/25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **250** | **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 лупленный | 72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** | **180** | **0.84** | **0.96** | **8.79** | **46.1** | **0.06** | **0.07** | **1.35** | **1.15** | **2.32** |
| Чай |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лимон | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | **380** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **1850** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**10 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | **Пятница** |  | неделя | **вторая** |  | Возрастная категория | **3-7лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№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 консервированные | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 114 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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:** | **470** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** | **200** | **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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бульон или вода | 175 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Капуста, тушенная с мясом** | **220** | 10 | 8,2 | 10,8 | 280 | 0,08 | 0,07 | 21 | 104,22 | 1 |
| говядина бескостная | 98 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Говядина отварная | 62 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста свежая | 167 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло  растительное | 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 консервированный или кукуруза консерв. | 77 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 97 | **Компот из свежих фруктов** | **180** | **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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| [Вода питьевая](http://pbprog.ru/databases/foodstuffsdoup1/10/10.php) | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | **2,35** | **0,35** | **24,90** | **107,00** | **-** | **0,04** | **0,03** | **10,50** | **1,00** |
|  | **ИТОГО:** | **690** | **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  пшеничный (хлеб зерновой) или батон | **40** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Джем | **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 | **Кисель** | **180** | **0.01** | **0** | **24.49** | **87.93** | **0** | **0** | **0** | **3.0** | **0.36** |
| варенье | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крахмал | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 228  **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** |
| Макаронные изделия группы А | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода | 318 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло коровье сладкосливочное | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр | 11,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | **Чай сладкий** | **180** | **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:** | **370** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **1850** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |
| Среднедневная сбалансированность | |  | 1 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Средняя энергетическая ценность блюд за 10 дней** | |  | **68,77** | **64,5** | **280.1** | **1890,24** |  |  |  |  |  |