****

**Перечень технологических карт**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | № рецептуры |
| 1 | Бутерброд с сыром | 3 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 1 |
| 3 | Гренки для супов |  |
| 4 | Хлеб пшеничный или ржаной | 1 |
| 5 | Хлеб ржаной | 1 |
| 6 | вафли | 93 |
| 7 | пряники | 94 |
| 8 | печенье | 95 |
| 9 | Соус белый основной | 347 |
| 10 | Соус томатный | 348 |
| 11 | Соус молочный сладкий | 351 |
| 12 | Омлет натуральный | 215 |
| 13 | яблоко | 368 |
| 14 | апельсины | 97 |
| 15 | банан | 98 |
| 16 | Напиток лимонный | 282 |
| 17 | Напиток из плодов шиповника | 398 |
| 18 | Кофейный напиток | 38 |
| 19 | Кофейный напиток с молоком | 395 |
| 20 | Компот из свежих плодов | 372 |
| 21 | Компот из сушеных фруктов | 376 |
| 22 | Какао с молоком | 397 |
| 23 | Чай с сахаром | 392 |
| 24 | Чай с лимоном | 393 |
| 25 | Чай с молоком | 394 |
| 26 | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 384 |
| 27 | Сок фруктовый | 130 |
| 28 | Кефир, снежок, ряженка, йогурт | 401 |
| 29 | Сырники творожные со сгущённым молоком | 211 |
| 30 | Запеканка из творога | 237 |
| 31 | Каша пшенная | 2 |
| 32 | Каша гречневая вязкая на молоке | 8 |
| 33 | Каша рисовая молочная | 9 |
| 34 | Каша «Дружба» (рис и пшено) | 84 |
| 35 | Каша манная | 88 |
| 36 | Каша вязкая молочная «Дружба» (рис и гречка) | 84 |
| 37 | Суп молочный с изделиями макаронными | 93 |
| 38 | Каша пшеничная молочная | 161 |
| 39 | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» | 162 |
| 40 | Каша вязкая пшенная молочная | 168 |
| 41 | Каша вязкая рисовая с маслом | 168 |
| 42 | Каша рисовая рассыпчатая с изюмом | 43 |
| 43 | Макаронные изделия отварные с сыром (135,150 г) | 204 |
| 44 | Макароны отварные с сыром | 206 |
| 45 | Каша гречневая рассыпчатая | 313 |
| 46 | Рис отварной | 315 |
| 47 | Пюре картофельное | 321 |
| 48 | Жаркое по-домашнему | 66 |
| 49 | Азу | 637 |
| 50 | Ленивые голубцы с курой | 71 |
| 51 | Капуста, тушенная с мясом, курой | 336 |
| 52 | Плов из птицы, мяса | 304 |
| 53 | Куриная подлива | 56 |
| 54 | Котлеты, биточки, шницели | 282 |
| 55 | Фрикадельки мясные | 288 |
| 56 | Гуляш из говядины | 591 |
| 57 | Мясной рулет с яйцом | 458 |
| 58 | Запеканка рыбно-рисовая | 70 |
| 59 | Котлеты рыбные | 248 |
| 60 | Рыба, запеченная в омлете | 249 |
| 61 | Печень, тушенная в сметане | 47 |
| 62 | Суфле из печени | 49 |
| 63 | Суп-уха | 41 |
| 64 | Суп с рыбными консервами | 87 |
| 65 | Борщ с капустой и картофелем | 57 |
| 66 | Щи из свежей капусты с картофелем | 67 |
| 67 | Рассольник ленинградский | 76 |
| 68 | Суп «Крестьянский» | 101 |
| 69 | Суп картофельный с клёцками | 35 |
| 70 | Суп шахтерский с мясом, со сметаной | 101 |
| 71 | Суп картофельный с крупой | 80 |
| 72 | Суп картофельный с бобовыми | 81 |
| 73 | Суп картофельный с фрикадельками | 82 |
| 74 | Свекольник со сметаной | 58 |
| 75 | Салат из моркови и яблок | 40 |
| 76 | Салат из свеклы и моркови | 14 |
| 78 | Винегрет овощной | 45 |
| 79 | Салат из морской капусты | 19 |
| 80 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 93 |
| 81 | Огурец свежий | 64 |
| 82 | Помидор свежий | 41 |
| 83 | Салат из моркови | 18 |
| 84 | Яйца вареные | 213 |
| 85 | Блинчики с джемом | 265 |
| 86 | Ватрушка с повидлом, творогом | 458 |
| 87 |  |  |
| 88 |  |  |
| 89 |  |  |
| 90 |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**День:** понедельник

**Неделя:** первая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием** **пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые ценности** | **Энерг.ц.****(Ккал)** | **№** **рецептуры** |
| **Б(г)** | **Ж(г)** | **У(г)** |
| **ДЕНЬ 1** | ***ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ*** |
| **завтрак** | Каша манная | 180 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192 | 88 |
| Кофейный напиток | 180 | 2,51 | 2,87 | 17,73 | 106,82 | 38 |
| Бутерброд с маслом | 35/5 | 2,44 | 7,54 | 14,61 | 136 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **400** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-ой завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,00 | 10,01 | 42,22 | 79 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 1,39 | 3,90 | 7,36 | 68 | 67 |
| котлета | 70 | 11,12 | 8,2 | 10,86 | 161,46 | 282 |
| Рис отварной | 110 | 3,15 | 4,65 | 31,78 | 182 | 315 |
| Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22,34 | 348 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 25,00 | 101,78 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **620** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | Молоко 3,2% | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 102 |  |
| печенье | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 95 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **230** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,80 | 93 |
| Макароны отварные с сыром | 170 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264 | 206 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **410** |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  | **53,85** | **59,37** | **260,9** | **1789,52** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 1** | ***РАННИЙ ВОЗРАСТ*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Каша манная | 150 | 4,6 | 5,6 | 18,81 | 144 | 88 |
| Кофейный напиток | 150 | 2,09 | 2,39 | 14,78 | 89,01 | 38 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 1,83 | 5,6 | 10,96 | 102 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **335** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-ой завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,00 | 10,01 | 42,22 | 79 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,04 | 2,93 | 5,09 | 35 | 67 |
| котлета | 50 | 6,86 | 5,18 | 6,9 | 121,8 | 282 |
| Рис отварной | 90 | 2,67 | 3,93 | 26,89 | 182 | 315 |
| Соус томатный | 15 | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22,34 | 348 |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,83 | 101,78 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,04 | 0,24 | 8,86 | 42,8 | 1 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **485** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | Молоко 3,2% | 150 | 3,0 | 3,6 | 5,37 | 63 |  |
| печенье | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 95 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **180** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | Икра кабачковая | 45 | 0,54 | 2,12 | 3,47 | 35,1 | 93 |
| Макароны отварные с сыром | 150 | 3,29 | 10,01 | 22,71 | 218 | 206 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 392 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **345** |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  | **31,90** | **46,01** | **195,65** | **1397,95** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**День:** вторник

**Неделя:** первая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием** **пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые ценности** | **Энерг.ц.****(Ккал)** | **№** **рецептуры** |
| **Б(г)** | **Ж(г)** | **У(г)** |
| **ДЕНЬ 2** | ***ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ*** |
| **завтрак** | Каша пшеничная | 180 | 7,565 | 6,425 | 25,22 | 186,49 | 161 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| Бутерброд с маслом | 40/5 | 2,44 | 7,54 | 14,61 | 136 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **405** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-ой завтрак** | яблоко | 100 | 0,35 | -- | 9,91 | 41,04 | 368 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | Суп картофельный с крупой | 180 | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 72,4 | 80 |
| Фрикадельки мясные | 70 | 5,67 | 5,73 | 5,21 | 95 |  |
| Пюре картофельное | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,68 | 118,76 | 321 |
| Соус томатный | 20 | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22,34 | 348 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 25,00 | 101,78 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | 1 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **620** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,6 | 15,9 | 99 | 394 |
| пряник | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 183 | 94 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **250** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,56 | 3,48 | 5,24 | 54,6 | 40 |
| Сырники творожные со сгущённым молоком | 150 | 27,55 | 25,85 | 44,42 | 521,11 | 211 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **330** |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  | **61,0** | **64,56** | **255,24** | **1843,44** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 2** | ***РАННИЙ ВОЗРАСТ*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Каша пшеничная | 150 | 5,67 | 4,82 | 18,91 | 139,87 | 161 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 395 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 1,83 | 5,6 | 10,96 | 102,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **335** |  |  |  |  |  |
| **2-ой завтрак** | яблоко | 100 | 0,35 | -- | 9,91 | 41,04 | 368 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | Суп картофельный с крупой | 150 | 1,31 | 1,7 | 8,57 | 54,9 | 80 |
| Фрикадельки мясные | 50 | 4,72 | 4,78 | 4,21 | 79 | 288 |
| Пюре картофельное | 110 | 2,45 | 3,84 | 16,38 | 109,88 | 321 |
| Соус томатный | 20 | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22,34 | 348 |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,83 | 101,78 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,08 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **510** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 394 |
|  | пряник | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 | 94 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **180** |  |  |  |  |  |
| **ужин** | Салат из моркови и яблок | 50 | 0,47 | 2,9 | 4,37 | 45,5 | 40 |
| Сырники творожные со сгущённым молоком | 130 | 23,88 | 22,40 | 38,5 | 451,63 | 211 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 392 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **320** |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  | **47,06** | **50,99** | **197,06** | **1484,93** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**День:** среда

**Неделя:** первая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием** **пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые ценности** | **Энерг.ц.****(Ккал)** | **№** **рецептуры** |
| **Б(г)** | **Ж(г)** | **У(г)** |
| **ДЕНЬ 3** | ***ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ*** |
| **завтрак** | каша рисовая рассыпчатая с изюмом | 180 | 3,3 | 10,2 | 49,5 | 304,5 | 43 |
| Кофейный напиток | 180 | 0,12 | 0,02 | ,020 | 41 | 393 |
| Бутерброд с маслом | 40/5 | 2,44 | 7,54 | 14,61 | 136 |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **405** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-ой завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,00 | 10,01 | 42,22 | 79 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | свекольник со сметаной | 180 | 3,38 | 5,2 | 11,02 | 116 | 58 |
| Куринная подлива | 70 | 14,14 | 11,4 | 3,63 | 173,25 | 56 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 130 | 5,2 | 9,56 | 32,78 | 236,77 | 204 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 25,00 | 101,78 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **600** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | Кисломолочный продукт «Снежок 2,5%» | 200 | 7,48 | 2,77 | 33,78 | 191,1 | 402 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **240** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | Огурец свежий | 60 | 0,51 | -- | 1,54 | 8,4 | 64 |
| Рыба, запеченная в омлете | 140 | 22,22 | 7,64 | 4,48 | 164 | 249 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **400** |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  | **54,23** | **55,01** | **242,54** | **1782,7** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 3** | ***РАННИЙ ВОЗРАСТ*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | каша рисовая рассыпчатая с изюмом | 180 | 2,8 | 9,2 | 36,5 | 264,5 | 43 |
| Кофейный напиток | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29 | 393 |
| Бутерброд с сыром | 30/5 | 3,72 | 5,94 | 14,53 | 132,75 | 3435 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **335** |  |  |  |  |  |
| **2-ой завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,00 | 10,01 | 42,22 | 79 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | Салат из морской капусты | 45 | 0,41 | 3,81 | 0,68 | 55,5 | 56/19 |
| свекольник со сметаной | 150 | 2,82 | 4,33 | 9,42 | 96,76 | 58 |
| Куринная подлива | 70 | 12,37 | 10,0 | 3,18 | 151,60 | 56 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 135 | 4,69 | 8,69 | 29,5 | 213,09 | 204 |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,83 | 101,78 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,08 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Суммарный объём блюд (гр)**  | **550** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | Кисломолочный продукт «Снежок 2,5%» | 150 | 5,61 | 2,08 | 25,34 | 143,31 | 402 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **200** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий | 50 | 0,43 | -- | 1,28 | 7 | 64 |
|  | Рыба, запеченная в омлете | 100 | 16,35 | 5,25 | 2,9 | 125 | 249 |
| **ужин** | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | 1 |
| **Суммарный объём блюд (гр)**  | **335** |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  | **43,18** | **46,76** | **186,1** | **1401,80** |  |

**День:** четверг

**Неделя:** первая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием** **пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые ценности** | **Энерг.ц.****(Ккал)** | **№** **рецептуры** |
| **Б(г)** | **Ж(г)** | **У(г)** |
| **ДЕНЬ 4** | ***ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ*** |
| **завтрак** | Каша рисовая молочная | 200 | 5,28 | 9,35 | 22,26 | 199,0 | 9 |
| Кофейный напиток | 180 | 2,51 | 2,87 | 17,73 | 106,82 | 38 |
| Бутерброд с маслом | 40/5 | 2,44 | 7,54 | 14,61 | 136 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **425** |  |  |  |  |  |
| **2-ой завтрак** | банан | 100 | 1,3 | 0,43 | 6,96 | 86,61 | 98 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **обед** | Помидор свежий | 60 | 0,6 | 0,2 | 2,2 | 14,4 | 41 |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 7,85 | 4,43 | 44,88 | 250,75 | 35 |
| Капуста, тушенная с мясом | 170 | 16,75 | 12,75 | 11,60 | 228,65 | 336 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 25,00 | 101,78 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **650** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,89 | 397 |
| печенье | 40 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 95 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **240** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | Суп с рыбными консервами | 200 | 8,60 | 8,40 | 14,33 | 167 | 87 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **400** |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  | **56,65** | **52,85** | **235,44** | **1702,68** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 4** | ***РАННИЙ ВОЗРАСТ*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Каша рисовая молочная | 150 | 4,0 | 7,0 | 16,7 | 149,3 | 9 |
| Кофейный напиток | 150 | 2,09 | 2,39 | 14,78 | 89,01 | 38 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 3,72 | 5,94 | 14,53 | 132,75 | 3435 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **335** |  |  |  |  |  |
| **2-ой завтрак** | банан | 100 | 0,5 | 0,00 | 10,01 | 42,22 | 79 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3,32****33,66****181обед** | Помидор свежий | 45 | 0,45 | 0,15 | 1,65 | 10,8 | 415,9 |
| Суп картофельный с клецками | 150 | 5,9 | 3,32 | 33,66 | 188,1 | 35 |
| Капуста, тушенная с мясом | 150 | 14,29 | 11,71 | 9,73 | 201,0 | 336 |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,83 | 101,78 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,08 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Суммарный объём блюд (гр)**  | **550** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | Какао с молоком | 150 | 5,61 | 2,08 | 25,34 | 143,31 | 402 |
|  | печенье | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 95 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **180** |  |  |  |  |  |
|  | Суп с рыбными консервами | 150 | 5,16 | 5,04 | 8,60 | 100 | 87 |
| **ужин** | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Суммарный объём блюд (гр)**  | **315** |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  | **47,43** | **40,98** | **202,96** | **1398,67** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**День:** пятница

**Неделя:** первая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием** **пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые ценности** | **Энерг.ц.****(Ккал)** | **№** **рецептуры** |
| **Б(г)** | **Ж(г)** | **У(г)** |
| **ДЕНЬ 5** | ***ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ*** |
| **завтрак** | Каша вязкая пшенная с маслом | 200 | 5,67 | 5,28 | 32,55 | 200,0 | 168 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| Бутерброд с сыром | 55 | 6,45 | 7,27 | 17,77 | 162,25 | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **425** |  |  |  |  |  |
| **2-ой завтрак** | Напиток лимонный | 100 | 0,075 | 0,001 | 12,13 | 48 | 282 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник ленинградский | 200 | 1,6 | 4,02 | 13,54 | 97,6 | 76 |
| Жаркое по-домашнему | 170 | 10,93 | 15,0 | 20,91 | 262,36 | 66 |
| Компот из свежих плодов (яблоко) | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 372 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **620** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | Кисломолочный продукт (йогурт 2,5%) | 190 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92 | 401 |
| Ватрушка с творогом  | 60 | 7,9 | 4,69 | 25,0 | 173 | 458 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **250** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | Рис отварной | 130 | 3,15 | 4,65 | 31,78 | 182 | 315 |
| Суфле печеночное | 70 | 16,94 | 8,02 | 9,15 | 181,59 | 49 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 1 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **450** |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  | **65,49** | **56,66** | **244,62** | **1755,08** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 5** | ***РАННИЙ ВОЗРАСТ*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Каша вязкая пшенная с маслом | 150 | 4,27 | 4,86 | 24,48 | 159,0 | 168 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 395 |
| Бутерброд с сыром | 34 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **334** |  |  |  |  |  |
| **2-ой завтрак** | Напиток лимонный | 100 | 0,075 | 0,001 | 12,13 | 48 | 282 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | Салат из морской капусты | 45 | 0,41 | 3,81 | 0,68 | 55,5 | 56/19 |
| Рассольник ленинградский | 150 | 1,2 | 3,06 | 10,15 | 73 | 76 |
| Жаркое по-домашнему | 175 | 9,84 | 13,5 | 18,82 | 136,12 | 66 |
| Компот из свежих плодов (яблоко) | 150 | 0,12 |  | 0,12 | 17,91 | 73,2 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,08 | 1 |
| **Суммарный объём блюд (гр)**  | **550** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | Кисломолочный продукт (йогурт 2,5%) | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | 401 |
| Ватрушка с творогом  | 60 | 7,9 | 4,69 | 25,0 | 173 | 458 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **180** |  |  |  |  |  |
|  | Рис отварной | 110 | 2,67 | 3,93 | 26,89 | 182 | 315 |
| Суфле печеночное | 70 | 16,94 | 8,02 | 9,15 | 181,59 | 49 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | 1 |
| **Суммарный объём блюд (гр)**  | **390** |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  | **56,0** | **52,54** | **180,16** | **1387,72** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**День:** понедельник

**Неделя:** вторая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием** **пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые ценности** | **Энерг.ц.****(Ккал)** | **№** **рецептуры** |
| **Б(г)** | **Ж(г)** | **У(г)** |
| **ДЕНЬ 6** | ***ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ*** |
| **завтрак** | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» | 180 | 10,83 | 10,53 | 33,16 | 168,91 | 162 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 | 393 |
| Бутерброд с сыром | 35/5 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **400** |  |  |  |  |  |
| **2-ой завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,00 | 10,01 | 42,22 | 79 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180 | 5,31 | 4,14 | 12,35 | 111,2 | 82 |
| Ленивые голубцы с курой | 200 | 16,08 | 16,10 | 20,55 | 319,43 | 71 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 25,00 | 101,78 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | 1 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **620** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | Молоко 3,2% | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 102 |  |
| печенье | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 95 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **250** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | Салат из моркови и свеклы | 60 | 0,77 | 0,054 | 5,12 | 21,24 | 14 |
| Омлет натуральный | 105 | 9,28 | 18,03 | 1,86 | 193 | 215 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 1 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **365** |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  | **61,57** | **63,93** | **220,85** | **1611,94** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 6** | ***РАННИЙ ВОЗРАСТ*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» | 150 | 4,6 | 5,6 | 18,81 | 144 | 88 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29 | 393 |
| Бутерброд с сыром | 30/5 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **335** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2-ой завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,00 | 10,01 | 42,22 | 79 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 | 3,98 | 3,11 | 9,26 | 81 | 82 |
| Ленивые голубцы с курой | 150 | 12,06 | 12,08 | 15,41 | 239,57 | 71 |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,83 | 101,78 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1,04 | 0,24 | 8,86 | 42,8 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Суммарный объём блюд (гр)**  | **480** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко 3,2% | 150 | 3,0 | 3,6 | 5,37 | 63 |  |
|  | печенье | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 95 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **200** | 3,0 | 3,6 | 5,37 | 63 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | Салат из моркови и свеклы | 60 | 0,61 | 3,55 | 4,85 | 52,96 | 14 |
| Омлет с зеленым горошком | 100 | 6,57 | 8,7 | 3,71 | 117,86 | 74 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | 1 |
| **Суммарный объём блюд (гр)**  | **325** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  | **43,52** | **39,58** | **166,38** | **1312,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**День:** вторник

**Неделя:** вторая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием** **пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые ценности** | **Энерг.ц.****(Ккал)** | **№** **рецептуры** |
| **Б(г)** | **Ж(г)** | **У(г)** |
| **ДЕНЬ 7** | ***ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ*** |
| **завтрак** | Каша пшенная | 180 | 6,78 | 6,76 | 25,09 | 191,92 | 2 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 395 |
| Бутерброд с маслом | 40/5 | 2,44 | 7,54 | 14,61 | 136 |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **405** |  |  |  |  |  |
| **2-ой завтрак** | яблоко | 100 | 0,35 | -- | 9,91 | 41,04 | 368 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,81 | 4,91 | 12,74 | 102,5 | 57 |
| гуляш из говядины | 70 | 9,4 | 6,69 | 5,33 | 119,3 | 591 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,44 | 5,28 | 33,49 | 210,6 | 313 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 91 | 398 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | 1 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **620** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,6 | 15,9 | 99 | 394 |
| пряник | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 183 | 94 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **250** |  |  |  |  |  |
| **ужин** | Салат из моркови | 60 | 0,61 | 3,55 | 4,85 | 52,96 | 17 |
|  запеканка из творога | 150 | 26,31 | 18,09 | 25,74 | 372 | 237 |
| Соус молочный сладкий | 50 | 0,97 | 2,25 | 6,62 | 50,75 | 351 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **440** |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  | **68,45** | **63,14** | **226,05** | **1861,99** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 7** | ***РАННИЙ ВОЗРАСТ*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Каша пшенная | 150 | 5,08 | 5,07 | 19,49 | 143,94 | 2 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 395 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 1,83 | 5,6 | 10,96 | 102,0 |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **335** |  |  |  |  |  |
| **2-ой завтрак** | яблоко | 100 | 0,35 | -- | 9,91 | 41,04 | 368 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,09 | 2,95 | 7,64 | 61,5 | 57 |
| гуляш из говядины | 70 | 9,4 | 6,69 | 5,33 | 119,3 | 591 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6,3 | 4,47 | 28,34 | 178,2 | 313 |
| Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 61 | 398 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,08 | 1 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **510** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | Чай с молоком | 170 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 394 |
|  | пряник | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 | 94 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **200** |  |  |  |  |  |
| **ужин** | Салат из моркови | 50 | 0,50 | 2,95 | 4,04 | 44,13 | 17 |
| Запеканка из творога | 130 | 21,04 | 14,46 | 20,58 | 296 | 237 |
| Соус молочный сладкий | 40 | 0,77 | 1,8 | 5,3 | 40,6 | 351 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 392 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **370** |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  | **55,52** | **50,22** | **187,84** | **1424,7** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**День:** среда

**Неделя:** вторая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием** **пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые ценности** | **Энерг.ц.****(Ккал)** | **№** **рецептуры** |
| **Б(г)** | **Ж(г)** | **У(г)** |
| **ДЕНЬ 8** | ***ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ*** |
| **завтрак** | Каша «Дружба» | 180 | 5,59 | 6,96 | 24,94 | 181 | 84 |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 397 |
| Бутерброд с маслом | 40/5 | 2,44 | 7,54 | 14,61 | 136 |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **405** |  |  |  |  |  |
| **2-ой завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,00 | 10,01 | 42,22 | 79 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 180 | 3,95 | 3,79 | 11,75 | 97,2 | 81 |
| Мясной рулет с яйцом | 70 | 12,6 | 10,07 | 8,76 | 182,87 | 58 |
| Пюре картофельное | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,68 | 118,76 | 321 |
| Кисель из плодово-ягодного концентрата | 180 | 1,22 | - | 26,12 | 104,57 | 384 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | 1 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **600** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | Кисломолочный продукт (ряженка 2,5%) | 220 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 102,11 | 401 |
|  | печенье | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 95 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **250** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 | 213 |
| Суп-уха | 200 | 4,24 | 5,2 | 20,24 | 112,8 | 41 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 1 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **440** |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  | **54,58** | **54,07** | **216,9** | **1540,28** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 8** | ***РАННИЙ ВОЗРАСТ*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Каша «Дружба» | 180 | 5,59 | 6,96 | 24,94 | 181 | 84 |
| Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 397 |
| Бутерброд с сыром | 30/5 | 3,72 | 5,94 | 14,53 | 132,75 | 3435 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **335** |  |  |  |  |  |
| **2-ой завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,00 | 10,01 | 42,22 | 79 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 150 | 3,29 | 3,07 | 9,79 | 81 | 81 |
| Мясной рулет с яйцом | 50 | 7,0 | 5,77 | 6,34 | 111,88 | 58 |
| Пюре картофельное | 110 | 2,45 | 3,84 | 16,38 | 109,88 | 321 |
| Кисель из плодово-ягодного концентрата | 150 | 1,02 | -- | 21,76 | 87,14 | 384 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,08 | 1 |
| **Суммарный объём блюд (гр)**  | **490** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | Кисломолочный продукт (ряженка 2,5%) | 170 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | 401 |
|  | печенье | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 95 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **200** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 | 213 |
| Суп-уха | 150 | 3,18 | 3,9 | 15,18 | 84,6 | 41 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | 1 |
| **Суммарный объём блюд (гр)**  | **355** |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  | **44,71** | **43,88** | **160,3** | **1298,87** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**День:** четверг

**Неделя:** вторая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием** **пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые ценности** | **Энерг.ц.****(Ккал)** | **№** **рецептуры** |
| **Б(г)** | **Ж(г)** | **У(г)** |
| **ДЕНЬ 9** | ***ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ*** |
| **завтрак** | Каша гречневая вязкая на молоке | 200 | 7,68 | 6,87 | 29,0 | 208,55 | 8 |
| Кофейный напиток | 180 | 2,51 | 2,87 | 17,73 | 106,82 | 38 |
| Бутерброд с маслом | 40/5 | 2,44 | 7,54 | 14,61 | 136 |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **425** |  |  |  |  |  |
| **2-ой завтрак** | апельсин | 100 | 0,56 | 0,19 | 8,1 | 4,0 | 97 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **обед** | Помидор свежий | 60 | 0,6 | 0,2 | 2,2 | 14,4 | 41 |
| Суп «Крестьянский» | 180 | 1,85 | 6,18 | 12,34 | 112,46 | 101 |
| Плов с мясом | 150 | 14,17 | 11,96 | 25,08 | 264 | 304 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 25,00 | 101,78 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | 1 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **610** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | Молоко 3,2% | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 102 |  |
| печенье | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 95 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **240** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | Макаронные изделия отварные с маслом | 130 | 5,2 | 9,56 | 32,78 | 236,77 | 204 |
| Печень, тушенная в сметане | 70 | 9,76 | 2,93 | 3,65 | 80,0 | 47 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 1 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **400** |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  | **58,01** | **58,28** | **238,18** | **1659,56** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 9** | ***РАННИЙ ВОЗРАСТ*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Каша гречневая вязкая на молоке | 150 | 5,76 | 5,15 | 21,75 | 156,41 | 8 |
| Кофейный напиток | 150 | 2,09 | 2,39 | 14,78 | 89,01 | 38 |
| Бутерброд с сыром | 30/5 | 2,81 | 4,49 | 10,98 | 100,3 | 3 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **335** |  |  |  |  |  |
| **2-ой завтрак** | апельсин | 100 | 0,56 | 0,19 | 8,1 | 4,0 | 97 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **обед** | Помидор свежий | 45 | 0,45 | 0,15 | 1,65 | 10,8 | 415,9 |
| Суп «Крестьянский» | 150 | 1,38 | 4,64 | 9,25 | 84,35 | 101 |
| плов с мясом | 110 | 10,39 | 8,77 | 18,39 | 193,6 | 304 |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,83 | 101,78 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,08 | 1 |
| **Суммарный объём блюд (гр)**  | **485** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | Молоко 3,2% | 150 | 3,0 | 3,6 | 5,37 | 63 |  |
|  | печенье | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 95 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **180** |  |  |  |  |  |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | 135 | 4,69 | 8,69 | 29,5 | 213,09 | 204 |
|  | Печень, тушенная в сметане | 60 | 8,36 | 2,51 | 3,73 | 68,57 | 47 |
| **ужин** | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | 1 |
| **Суммарный объём блюд (гр)**  | **360** |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  | **45,2** | **43,93** | **191,46** | **1325,31** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**День:** пятница

**Неделя:** вторая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием** **пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые ценности** | **Энерг.ц.****(Ккал)** | **№** **рецептуры** |
| **Б(г)** | **Ж(г)** | **У(г)** |
| **ДЕНЬ 10** | ***ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ*** |
| **завтрак** | Каша манная | 180 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192 | 88 |
| Кофейный напиток | 180 | 2,51 | 2,87 | 17,73 | 106,82 | 38 |
| Бутерброд с маслом | 35/5 | 2,44 | 7,54 | 14,61 | 136 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **400** |  |  |  |  |  |
| **2-ой завтрак** | Напиток лимонный | 100 | 0,075 | 0,001 | 12,13 | 48 | 282 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп шахтерский, с мясом и со сметаной | 180 | 3,0 | 4,35 | 14,16 | 103,68 | 101 |
| азу | 200 | 17,53 | 13,3 | 29,46 | 342 | 637 |
| Компот из свежих плодов (яблоко) | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 372 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,16 | 1 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **600** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | Кисломолочный продукт (йогурт 2,5%) | 175 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92 | 401 |
| Блинчики с джемом | 75 | 6,24 | 8,1 | 34,31 | 234 | 265 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **250** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ужин** | Запеканка рыбно-рисовая | 100 | 12,1 | 6,98 | 8,74 | 146,93 | 70 |
| Винегрет овощной | 60 | 0,81 | 3,70 | 5,06 | 54,96 | 45 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 1 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **360** |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  | **60,83** | **59,63** | **228,72** | **1721,67** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 10** | ***РАННИЙ ВОЗРАСТ*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **завтрак** | Каша манная | 150 | 4,6 | 5,6 | 18,81 | 144 | 88 |
| Кофейный напиток | 150 | 2,09 | 2,39 | 14,78 | 89,01 | 38 |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 1,83 | 5,6 | 10,96 | 102 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **335** |  |  |  |  |  |
| **2-ой завтрак** | Напиток лимонный | 100 | 0,075 | 0,001 | 12,13 | 48 | 282 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп шахтерский, с мясом и со сметаной | 150 | 2,49 | 3,62 | 11,81 | 86,4 | 101 |
| Азу  | 150 | 7,74 | 10,38 | 19,66 | 239,2 | 637 |
| Компот из свежих плодов (яблоко) | 150 | 0,12 |  | 0,12 | 17,91 | 73,2 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,66 | 0,12 | 3,34 | 17,08 | 1 |
| **Суммарный объём блюд (гр)**  | **480** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** | Кисломолочный продукт (йогурт 2,5%) | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | 401 |
| Блинчики с джемом | 75 | 6,24 | 8,1 | 34,31 | 234 | 265 |
|  | **Суммарный объём блюд (гр)**  | **200** |  |  |  |  |  |
| **ужин** | Запеканка рыбно-рисовая | 100 | 12,1 | 6,98 | 8,74 | 146,93 | 70 |
| Винегрет овощной | 60 | 0,81 | 3,70 | 5,06 | 54,96 | 45 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,25 | 35,11 | 1 |
| **Суммарный объём блюд (гр)**  | **345** |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  | **45,53** | **50,51** | **164,51** | **1353,71** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за весь период** | сад | 594,66 | 587,53 | 2369,44 | 17268,86 |  |
| ран возр | 460,67 | 465,4 | 1832,42 | 13786,16 |  |
| **Среднее значение за период** | сад | 59,5 | 58,7 | 237,0 | 1726,89 |  |
| ран возр | 46,1 | 46,5 | 183,2 | 1378,62 |  |