Утверждаю: Т.А.Кадацкая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюд |  Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  | Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1День 1 | Понедельник |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | **Каша рисовая** | я | 180 | 4,39 | 7,46 | 20,11 | 166 | №16 |
| с | 200 | 5,86 | 9,95 | 26,8 | 221,8 | №16 |
| Рис 25Молоко 150Масло слив 5Сахар 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с** **маслом** | **Я** | 20/5 | 1,56 | 3,79 | 9,91 | 79,93 | №3 |
| с | 25/6 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 | №3 |
| Хлеб Масло |  |  |  |  |  |  |
| **Чай сладкий** | Я | 180 | 9 | 2,3 | 10,5 | 39,8 | №43 |
| с | 200 | 12 | 3,1 | 14 | 53,6 | №43 |
| Сахар 10Чай-заварка |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | 1-3 года | 355 | 10,6 | 15,9 | 48,21 | 381,83 |  |
| 3-6 лет | 432 | 14,4 | 23,91 | 66,67 | 542,08 |  |
| II завтрак | **Соковый напиток** | **я** | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | №120 |
| **с** | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | №120 |
| Обед  | **Суп овощной со сметаной** | **Я** | 180 | 1,51 | 5,38 | 8,41 | 88,53 | №29 |
| с | 200 | 1,68 | 5,98 | 9,35 | 98,37 | №29 |
| Картофель 100Капуста 30Лук10Морковь 10Зеленый горошек5Сметана 10Масло раст.4 |  |  |  |  |  |  |
| **Котлета мясная** | Я | 50 | 13,16 | 13,18 | 16,88 | 239,76 | №66 |
| с | 70 | 16,82 | 16,83 | 21,57 | 306,38 | №66 |
| Фарш (говядина)65Лук10Яйцо 1/10Хлеб10 |  |  |  |  |  |  |
| **Соус томатный** | Я | 20 | 0,2 | 0,02 | 1,32 | 6,35 | №73 |
| с | 30 | 0,3 | 0,03 | 2,2 | 10,58 | №73 |
| Мука 5Масло раст4Томатная паста5 |  |  |  |  |  |  |
| **Макароны отварные** | **Я** | 110 | 1,73 | 2,44 | 12,5 | 81 | №8 |
| **с** | 130 | 2,25 | 3,17 | 16,25 | 105,3 | №8 |
| Макароны 40Масло сливочное5 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощная добавка:****Кукуруза консер-я** | **Я** | 30 | 2,25 | 0,09 | 3,74 | 24,75 | №105 |
| с | 50 | 3,0 | 0,12 | 4,98 | 33,0 | №105 |
| **Компот из смеси сухофруктов** | **Я** | 180 | 0,19 | 0 | 22,51 | 56,34 | №36 |
| **с** | 200 | 0,21 | 0 | 25,01 | 62,6 | №36 |
| Смесь сух-в10Сахар10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | **Я** | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 92,56 |  |
| **С** | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,46 | 128,92 |  |
| **Хлеб ржаной** | **Я** | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 |  |
| с | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 |  |
| ***Итого за*** ***обед*** | ***1-3 лет*** | ***660*** | ***24,72*** | ***21,91*** | ***97,8*** | ***657,61*** |  |
| ***3-6 лет*** | ***805*** | ***31,74*** | ***27,17*** | ***126,52*** | ***830,55*** |  |
| полдник | **Пирог с повидлом** | **Я** | 75 | 4,88 | 2,54 | 43,67 | 217,0 | №76 |
| с | 95 | 6,18 | 3,22 | 55,32 | 275,0 | №76 |
| Мука55Молоко30Сахар10Яйцо1/12Дрожжи0,5Масло слив.5Масло раст.4Повидло 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай**  | Я | 150 | 4,2 | 4,05 | 15,3 | 121,8 | 230116 |
| с | 200 | 5,04 | 4,86 | 18,36 | 146,16 | 230116 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за полдник | 1-3 лет | 225 | 13,88 | 4,84 | 54,17 | 256,8 |  |
| 3-6 лет | 295 | 18,18 | 6,32 | 69,32 | 328,6 |  |
| Итого за день | 1-3 лет | 1340 | 49,7 | 42,75 | 210,28 | 1342,24 |  |
| 3-6 лет | 1632 | 64,82 | 57,5 | 272,61 | 1747,23 |  |

 Утверждаю: Т.А.Кадацкая

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда |  | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1День 2 | Вторник  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | **Каша ячневая**  |  | 150 | 4,65 | 5,94 | 18,64 | 150,82 | №6 |
| 200 | 6,2 | 7,93 | 24,86 | 201,1 | №6 |
| Молоко150Сахар5Масло сливочное5Ячка 18 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб сыром маслом** |  | 20/12 | 10,0 | 10,14 | 31,43 | 261,43 | №2 |
| 25/15 | 11,3 | 11,6 | 35,7 | 311,22 | №2 |
| Хлеб 20Сыр15Масло слив 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай**  |  | 180 | 0 | 0 | 10,5 | 39,8 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 14 | 53,6 | №43 |
| Чай 2Сахар 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***1-3 лет*** |  | ***362*** | ***23,65*** | ***18,38*** | ***60,57*** | ***451,05*** |  |
| ***3-6 лет*** |  | ***440*** | ***29,5*** | ***22,6*** | ***74,56*** | ***565,92*** |  |
| II завтрак | **Яблоко**  |  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | №120 |
| Обед  | **Суп гороховый с сухариками** |  | 150 | 4,58 | 3,58 | 16,35 | 119,07 | №62 |
| 180 | 5,09 | 3,98 | 18,17 | 132,3 | №62 |
| Мясо (говядина)20Горох 20Картофель 100Масло раст.4Лук 10Морковь 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Овощное рагу** |  | 150 | 31,31 | 2,26 | 46,29 | 228,42 | №23 |
| 180 | 34,79 | 2,51 | 51,43 | 253,8 | №23 |
| Мясо 60Картофель 120Капуста 80Лук 10Морковь 10Томатная паста 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Напиток из кураги****с изюмом** |  | 150 | 0,17 | 0 | 22,5 | 56,34 | №36 |
| 180 | 0,21 | 0 | 25,01 | 62,6 | №36 |
| Курага 8, изюм 8Сахар10 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** |  | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,08 | 92,56 | №114 |
| 55 | 4,18 | 0,44 | 27,46 | 128,92 | №114 |
| **Хлеб ржаной** |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | №115 |
| 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | №115 |
| Итого за обед | 1-3 лет |  | 550 | 43,99 | 6,73 | 121,32 | 589,46 |  |
| 3-6 лет |  | 670 | 50,57 | 7,65 | 143,75 | 696,02 |  |
| полдник | **Сырники с сгущен. молоком** |  | 100 | 22,9 | 5,42 | 28,39 | 261,18 | №147 |
| 110 | 25,27 | 5,97 | 31,23 | 287,3 | №147 |
| Творог 100Манка10Яйцо1/5Сахар10Масло раст 4Мука 15 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном** |  | 150 | 0,05 | 0,01 | 4,72 | 18,98 | №57 |
| 180 | 0,07 | 0,01 | 5,67 | 22,78 | №57 |
| Чай-заваркаСахар10Лимон 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за полдник | 1-3 лет |  | 250 | 22,95 | 5,43 | 33,11 | 280,16 |  |
| 3-6 лет |  | 290 | 25,34 | 5,98 | 36,9 | 310,08 |  |
| Итого за день | 1-3 лет |  | 12652 | 91,09 | 30,64 | 225,1 | 1330,67 |  |
| 3-6 лет |  | 1500 | 105,91 | 36,33 | 265,31 | 1618,92 |  |

 Утверждаю : Т.А.Кадацкая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 День 4 | Четверг  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | **Каша «дружба»** |  | 150 | 4,93 | 6,15 | 23,66 | 176,32 | №5 |
| 200 | 6,58 | 8,2 | 31,55 | 235,1 | №5 |
| Молоко 150Масло слив.3Сахар 5Рис 15Пшено 15 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Батон с маслом** |  | 20/4 | 1,56 | 3,79 | 9,91 | 79,93 | №2 |
| 25/5 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 | №2 |
| Батон 20/25Масло слив.4/5 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай**  |  | 180 | 4,6 | 4,65 | 19 | 135,9 | №33 |
| 200 | 6,2 | 6,2 | 25,34 | 181,18 | №33 |
| Чай Сахар10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | 1-3 лет |  | 354 | 11,09 | 14,59 | 52,57 | 392,15 |  |
| 3-6 лет |  | 430 | 15,12 | 22,16 | 71,42 | 555,38 |  |
| II завтрак | **Нектар**  |  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | №120 |
| Обед  | **Суп рыбный** |  | 150 | 3,51 | 2,2 | 14,13 | 92,7 | №18 |
| 180 | 3,9 | 2,44 | 15,7 | 103,0 | №18 |
| Консерва рыб15Масло раст.3Картофель100Лук10Морковь10Манка 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Печень** **по-строгоновски** |  | 60 | 15,28 | 6,84 | 32,13 | 157,0 | №26 |
| 80 | 20,37 | 9,12 | 42,84 | 209,3 | №26 |
| Печень80Лук10Сметана10Мука 5Масло растительное4 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гречневый гарнир** |  | 110 | 2,09 | 2,37 | 22,7 | 123,8 | №63 |
| 130 | 2,48 | 2,81 | 26,84 | 146,4 | №63 |
| Гречка 40Масло сливочное5 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Овощная добавка:****Зеленый горошек** |  | 30 | 2,25 | 0,09 | 3,74 | 24,75 | №105 |
| 35 | 3,0 | 0,12 | 4,98 | 33,0 | №105 |
| **Кисель**  |  | 150 | 0 | 0 | 40,32 | 237,96 | №37 |
| 180 | 0 | 0 | 44,8 | 264,4 | №37 |
| Кисель15Сахар 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** |  | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,08 | 92,56 | №114 |
| 55 | 4,18 | 0,44 | 27,46 | 128,92 | №114 |
| **Хлеб ржаной** |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | №115 |
| 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | №115 |
| Итого за обед | 1-3 лет |  | 570 | 28,81 | 12,8 | 145,46 | 797,09 |  |
| 3-6 лет |  | 700 | 37,23 | 15,53 | 179,32 | 970,42 |  |
| полдник | **Манник с сгущенным молоком** | 60 | 4,8 | 1,68 | 30,24 | 155,0 | №476 |
| 70 | 5,6 | 1,96 | 35,28 | 180,83 | №476 |
|  | Манка60Кефир100Сахар 10Яйцо 1/5Масло сливочное3Сгущенное молоко25Масло раст 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай сладкий** | 150 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 180 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Итого за полдник | 1-3 лет | 210 | 9,0 | 5,73 | 45,54 | 276,8 |  |
| 3-6 лет | 250 | 10,64 | 6,82 | 53,64 | 326,99 |  |
| Итого за день | 1-3 лет | 1234 | 49,4 | 31,54 | 253,67 | 1512,04 |  |
| 3-6 лет | 1480 | 63,49 | 42,65 | 314,48 | 1898,79 |  |

 Утверждаю: Т.А.Кадацкая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 1День 3 | Среда  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | **Каша геркулесовая** | 150 | 5,01 | 6,62 | 17,66 | 154,57 | №4 |
| 200 | 6,68 | 8,83 | 23,55 | 206,1 | №4 |
| Молоко 150Масло сливочное3Сахар5Крупа геркулес15 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом** | 20/4 | 1,56 | 3,79 | 9,91 | 79,93 | №2 |
| 25/5 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 | №2 |
| Хлеб пшеничныйМасло сливочное5 |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток** | 180 | 0 | 0 | 8,9 | 36,36 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Кофейн.напиток 2Сахар 10Молоко 100 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | 1-3 | 354 | 6,57 | 10,41 | 36,47 | 270,86 |  |
| 3-6 | 430 | 9,02 | 16,59 | 47,97 | 385,6 |  |
| II завтрак | **Сок**  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | №120 |
| Обед  | **Свекольник**  | 150 | 1,79 | 0,66 | 14,68 | 73,05 | №19 |
| 180 | 2,15 | 0,8 | 17,62 | 87,66 | №19 |
| Мясо (говядина)20Картофель 100Лук10Морковь 10Яйцо 1/5Томатная паста3Свекла 20Масло растительное4Огурцы соленые15 |  |  |  |  |  |  |
| **Рыба тушеная в сметанном соусе** | 70/30 | 15,3 | 9,84 | 5,82 | 177,2 | №53,№78 |
| 80/40 | 17,39 | 10,49 | 6,22 | 193,5 | №53,№78 |
| Гарбуша 120Лук 10Морковь10Мука 5Сметана5Масло растительное 4Молоко 100,яйцо 1 |  |  |  |  |  |  |
|  **Рисовый гарнир** | 110 | 0,28 | 0,04 | 2,85 | 132,0 | №49 |
| 130 | 0,33 | 0,05 | 3,37 | 156 | №49 |
| Крупа рисовая40Масло сливочное5 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощная добавка: икра кабачковая** | 40 | 0,76 | 3,56 | 3,08 | 47,6 | №93 |
| 50 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | №93 |
| **Компот из шиповника** | 150 | 0,19 | 0 | 22,51 | 56,34 | №36 |
| 180 | 0,21 | 0 | 25,01 | 62,6 | №36 |
| Шиповник 10Сахар **10** |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 92,56 | №114 |
| 55 | 4,18 | 0,44 | 27,46 | 128,32 | №114 |
| **Хлеб ржаной** | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | №115 |
| 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | №115 |
| Итого за обед | 1-3 лет | 630 | 24,0 | 14,9 | 81,98 | 647,07 |  |
| 3-7 лет | 715 | 28,7 | 17,72 | 101,0 | 784,88 |  |
| полдник | **Пирожок с картофелем** | 70/25 | 4,94 | 5,31 | 36,76 | 220,4 | №46 |
| 90/25 | 6,36 | 6,83 | 47,26 | 283,4 | №46 |
| Картофель 50Мука55Молоко 30Сахар5Яйцо1/12Масло сливочное3Дрожжи 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай**  | 150 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 180 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Чай-заваркаСахар 10 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за полдник | 1-3лет | 245 | 4,94 | 5,32 | 44,17 | 250,7 |  |
| 3-7лет | 295 | 6,36 | 6,83 | 57,15 | 323,8 |  |
| Итого за день | 1-3лет | 1329 | 36,01 | 30,73 | 172,72 | 1214,63 |  |
| 3-7лет | 1540 | 44,58 | 41,24 | 216,22 | 1540,28 |  |

 Утверждаю : Т.А.Кадацкая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вешества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 1День 5 | Пятница  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | **Каша пшеничная** | 150 | 5,1 | 5,85 | 19,24 | 154,35 | №15 |
| 200 | 6,8 | 7,81 | 25,66 | 205,8 | №15 |
| Крупа пшеничная20Сахар5Молоко150Масло сливочное3 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб с маслом и сыром** | 20/4/12 | 1,56 | 3,79 | 9,91 | 79,93 | №2 |
| 25/5/15 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 | №2 |
| Хлеб пшеничныйМасло сливочноеСыр  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | 180 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Чай-заваркаСахар 10 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | 1-3 лет | 354 | 6,66 | 9,64 | 36,56 | 264,58 |  |
| 3-7 лет | 430 | 9,14 | 15,57 | 50,08 | 385,3 |  |
| IIзавтрак | **Соковый напиток** | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | №120 |
| Обед  | **Суп чабанский** | 150 | 2,92 | 2,1 | 15,0 | 90,75 | №27 |
| 180 | 3,51 | 2,52 | 18,0 | 108,9 | №27 |
| Мясо 20Пшено 5Картофель100Лук 10Морковь10Яйцо 1/5Сметана 5Масло растительное4 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофель тушеный с мясом** | 80 | 9,69 | 8,05 | 1,91 | 110,59 | №40 |
| 100 | 12,11 | 10,06 | 2,39 | 138,24 | №40 |
| Мясо 80Лук10Морковь10Масло раст4Масло сливочное 3Картофель 200 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |
| **Компот из сухофруктов** | 150 | 0,51 | 0,21 | 15,56 | 65,83 | №398 |
| 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,0 | №398 |
| Сахар 10Смесь сухофруктов10 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощная добавка: кукуруза** | 20 | 2,25 | 0,09 | 3,74 | 24,75 | №105 |
| 25 | 3,0 | 0,12 | 4,98 | 33,0 | №105 |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 92,56 | №114 |
| 55 | 4,18 | 0,44 | 27,46 | 128,92 | №114 |
| **Хлеб ржаной** | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | №115 |
| 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | №115 |
| Итого за обед | 1-3лет | 590 | 22,87 | 14,12 | 84,93 | 559,76 |  |
| 3-7лет | 720 | 28,86 | 16,42 | 111,46 | 700,34 |  |
| полдник | **Булочка молочная** | 60 | 4,44 | 5,98 | 25,88 | 180,08 | №83 |
| 70 | 5,19 | 6,98 | 30,2 | 210,1 | №83 |
|  | Молоко30Масло сливочное4Мука 55ДрожжиЯйцо1/12Сахар 10Масло растительное4 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай сладкий** | 150 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Чай-заваркаСахар10 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за полдник | 1-3 лет | 210 | 4,44 | 5,98 | 33,29 | 210,38 |  |
| 3-7 лет | 270 | 5,19 | 6,98 | 40,09 | 250,5 |  |
| Итого за день | 1-3 лет | 1251 | 34,47 | 29,84 | 164,88 | 1080,72 |  |
| 3-7 лет | 1520 | 43,79 | 39,07 | 211,73 | 1382,14 |  |

 Утверждаю: Т.А.Кадацкая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 2День 6 | Понедельник  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | **Суп молочный** | 150 | 4,95 | 6,75 | 24,0 | 140,28 | №45 |
| 200 | 6,58 | 9,0 | 26,12 | 187,04 | №45 |
| Пшено 20Молоко150Сахар5Масло сливочное3 |  |  |  |  |  |  |
| **Батон с маслом** | 20/4 | 1,56 | 3,79 | 9,91 | 79,96 | №2 |
| 25/5 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 | №2 |
| Хлеб пшеничныйМасло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Чай**  | 180 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Чай-заваркаСахар 10 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | 1-3лет | 354 | 6,01 | 9,87 | 35,58 | 261,83 |  |
| 3-7лет | 430 | 8,28 | 15,87 | 48,77 | 381,6 |  |
| II завтрак | **Нектар**  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | №120 |
| Обед  | **Борщ со сметаной** | 150 | 1,78 | 5,71 | 14,76 | 104,32 | №21 |
| 180 | 2,14 | 6,85 | 17,71 | 125,19 | №21 |
| Мясо (говядина)20Сметана 5Картофель100Капуста 30Лук10Морковь10Свекла 10Томатная паста 3Масло раст 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Плов с мясом** | 150 | 11,14 | 6,53 | 22,7 | 199,57 | №13 |
| 180 | 13,36 | 7,84 | 27,24 | 239,49 | №13 |
| Мясо (говядина)50Рис 45Лук10Морковь10Масло сливочное3Масло раст 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощная добавка:****Зеленый горошек** | 20 | 2,25 | 0,09 | 3,74 | 24,75 | №105 |
| 30 | 3,0 | 0,12 | 4,98 | 33,0 | №105 |
| **Компот из кураги** | 150 | 0,17 | 0 | 22,5 | 56,34 | №36 |
| 180 | 0,21 | 0 | 25,01 | 62,6 | №36 |
| Сухофрукты 10Сахар 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,08 | 92,56 | №114 |
| 55 | 4,18 | 0,44 | 27,46 | 128,92 | №114 |
| **Хлеб ржаной** | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | №115 |
| 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | №115 |
| Итого за обед | 1-3лет | 550 | 21,02 | 13,94 | 96,86 | 545,86 |  |
| 3-7лет | 675 | 26,19 | 15,85 | 119,1 | 674,6 |  |
| полдник | **Крендель сахарный** | 70 | 4,88 | 2,54 | 43,67 | 217,0 | №76 |
| 90 | 6,18 | 3,22 | 55,32 | 275,0 | №76 |
| Мука 55Масло сливочное3Яйцо 1\12Сахар 10Молоко 30Дрожжи 2Масло раст 4 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | 150 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 180 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Чай-заварка Сахар 10 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за полдник | 1-3лет | 220 | 4,88 | 2,54 | 51,08 | 247,3 |  |
| 3-7лет | 270 | 6,18 | 3,22 | 65,21 | 315,4 |  |
| Итого за день | 1-3лет | 1224 | 32,41 | 26,45 | 193,62 | 1100,99 |  |
| 3-7лет | 1475 | 41,15 | 35,04 | 243,18 | 1417,6 |  |

 Утверждаю: Т.А.Кадацкая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 2День 9 | Четверг  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | **Каша пшенная** | 150 | 4,39 | 7,46 | 20,11 | 166,0 | №7 |
| 200 | 5,86 | 9,95 | 26,8 | 221,8 | №7 |
| Пшено 25Молоко150Сахар3Масло сливочное3 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб с маслом** | 20/5 | 1,56 | 3,79 | 9,91 | 79,93 | №2 |
| 25/8 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 | №2 |
| Хлеб Масло  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | 180 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Сахар 10Чай  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | 1-3 лет | 354 | 5,95 | 11,25 | 37,43 | 276,23 |  |
| 3-7 лет | 430 | 8,2 | 17,71 | 51,22 | 401,3 |  |
| II завтрак | **Яблоко**  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | №120 |
| обед | **Рассольник**  | 150 | 1,6 | 3,96 | 15,01 | 104,92 | №25 |
| 180 | 1,92 | 4,75 | 18,02 | 125,91 | №25 |
| Мясо20Перловка 10Картофель80Лук10Морковь 10Огурцы соленые 15Сметана 8Томатная паста3Масло растительное4 |  |  |  |  |  |  |
| **Биточки мясные** | 50 | 13,16 | 13,18 | 16,88 | 239,76 | №66 |
| 70 | 16,82 | 16,83 | 21,57 | 306,38 | №66 |
| Фарш 70Яйцо 1/12Лук10Хлеб 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Соус белый** | 30 | 0,2 | 0,02 | 1,32 | 6,35 | №73 |
| 50 | 0,3 | 0,03 | 2,2 | 10,58 | №73 |
| Мука 5Масло растительное4 |  |  |  |  |  |  |
| **Гороховое пюре** | 110 | 6,69 | 0,93 | 21,7 | 124,74 | №50 |
| 130 | 7,91 | 1,11 | 25,64 | 147,42 | №50 |
| Горох 60Масло сливочное5 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов** | 150 | 0,51 | 0,21 | 15,56 | 65,83 | №398 |
| 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,0 | №398 |
| Сахар10Курага 8,изюм 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,08 | 92,56 | №114 |
| 55 | 4,18 | 0,44 | 27,46 | 128,92 | №114 |
| **Хлеб ржаной** | 40 | 2,24 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | №115 |
| 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | №115 |
| Итого за обед | 1-3 лет | 610 | 28,2 | 27,28 | 105,99 | 750,08 |  |
| 3-7 лет | 775 | 36,18 | 34,98 | 134,98 | 950,01 |  |
| полдник | **Вареники ленивые** | 90 | 14,78 | 5,1 | 15,24 | 165,96 | №79 |
| 110 | 18,06 | 6,23 | 18,63 | 202,84 | №79 |
| Творог100Мука30Манка10Сахар15Яйцо1/5Масло сливочное8 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай**  | 150 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 180 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Чай-заваркаСахар10 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за полдник | 1-3 лет | 240 | 14,78 | 5,1 | 22,65 | 196,26 |  |
| 3-7 лет | 290 | 18,06 | 6,23 | 28,52 | 243,24 |  |
| Итого за день | 1-3 лет | 1304 | 49,,43 | 43,73 | 176,17 | 1268,57 |  |
| 3-7 лет | 1595 | 62,94 | 59,02 | 224,82 | 1640,55 |  |

 Утверждаю: Т.А.Кадацкая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 2День 7 | Вторник  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | **Каша ячневая** | 150 | 5,1 | 5,85 | 19,24 | 154,35 | №15 |
| 200 | 6,8 | 7,81 | 25,66 | 205,8 | №15 |
| Молоко 150Крупа ячневая 25Сахар 5Масло слив. |  |  |  |  |  |  |
| **Батон с сыром маслом** | 20/14 | 1,56 | 3,79 | 9,91 | 79,93 | №1 |
| 25/15 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 | №1 |
| БатонСыр 15Масло 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай сладкий** | 180 | 3,15 | 3,2 | 14,22 | 100,94 | №44 |
| 200 | 3,5 | 3,56 | 15,8 | 112,16 | №44 |
| Чай Сахар 8 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | 1-3 лет | 354 | 9,81 | 12,84 | 43,37 | 335,22 |  |
| 3-7 лет | 430 | 12,64 | 19,13 | 55,99 | 457,06 |  |
| II завтрак | **Сок фруктовый**  | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 57,72 | №368 |
| 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | №368 |
| обед | **Щи со сметаной** | 150 | 4,24 | 3,32 | 15,14 | 110,25 | №62 |
| 180 | 5,09 | 3,98 | 18,17 | 132,3 | №62 |
| Мясо20Картофель 100Лук10Морковь10Капуста 30Масло раст 3Сметана 5Т.паста 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Печень по -строгоновски** | 60 | 15,28 | 6,84 | 32,13 | 157,0 | №26 |
| 80 | 20,37 | 9,12 | 42,84 | 209,3 | №26 |
| Печень 70Лук10Мука 5Сметана 10Масло раст 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Макароны отварные** | 110 | 3,76 | 4,31 | 28,53 | 172,4 | №3 |
| 130 | 4,44 | 5,09 | 33,72 | 203,7 | №3 |
| Макароны 40Масло сливочное5 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощная добавка****Икра кабачковая** | 20 | 2,25 | 0,09 | 3,74 | 24,75 | №105 |
| 25 | 3,0 | 0,12 | 4,98 | 33,0 | №105 |
| **Кисель** | 150 | 0 | 0 | 40,32 | 237,96 | №37 |
| 180 | 0 | 0 | 44,8 | 264,4 | №37 |
| Кисель15Сахар8 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,08 | 92,56 | №114 |
| 55 | 4,18 | 0,44 | 27,46 | 128,92 | №114 |
| **Хлеб ржаной** | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | №115 |
| 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | №115 |
| Итого за обед | 1-3 лет | 570 | 31,21 | 16,17 | 152,3 | 863,24 |  |
| 3-7 лет | 700 | 40,35 | 19,35 | 188,67 | 1057,02 |  |
| Полдник | **Булочка школьная**  | 70 | 4,88 | 2,54 | 43,67 | 217,0 | №76 |
| 90 | 6,18 | 3,22 | 55,32 | 275,0 | №76 |
| Мука55Масло сливочное3Яйцо 1\10Сахар 10Молоко 30Дрожжи 0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром** | 150 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 180 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за полдник | 1-3 лет | 220 | 4,88 | 2,54 | 51,08 | 247,3 |  |
| 3-7 лет | 270 | 6,18 | 3,22 | 65,21 | 315,4 |  |
| Итого за день | 1-3 лет | 1224 | 32,41 | 26,45 | 193,62 | 1100,99 |  |
| 3-7 лет | 1475 | 41,15 | 35,04 | 243,18 | 1417,6 |  |

 Утверждаю: Т.А.Кадацкая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 2 день 8 | Среда  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | **Каша геркулесовая** | 150 | 4,39 | 7,46 | 20,11 | 166,0 | №7 |
| 200 | 5,86 | 9,95 | 26,8 | 221,8 | №7 |
| Геркулес 15Молоко120Масло сливочное3Сахар3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом** | 20/4 | 1,56 | 3,79 | 9,91 | 79,93 | №2 |
| 25/5 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 | №2 |
| БатонМасло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Какао**  | 160 | 3,15 | 3,2 | 14,22 | 100,94 | №44 |
| 180 | 3,5 | 3,56 | 15,8 | 112,16 | №44 |
| Какао-порошокСахар10Молоко 100 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | 1-3 лет | 354 | 9,81 | 12,84 | 43,37 | 335,22 |  |
| 3-7 лет | 430 | 12,64 | 19,13 | 55,99 | 457,06 |  |
| II завтрак | **Соковый напиток**  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | №120 |
| Обед  | **Суп картофельный с макарон. изделиями** | 150 | 4,24 | 3,32 | 15,14 | 110,25 | №88 |
| 180 | 5,09 | 3,98 | 18,17 | 132,3 | №88 |
| Вермишель 10Лук10Морковь10Картофель 100Масло раст.4 |  |  |  |  |  |  |
| **Рыба припущенная** | 60 | 15,28 | 6,84 | 32,13 | 157,0 | №259 |
| 80 | 20,37 | 9,12 | 42,84 | 209,3 | №259 |
| Горбуша 120 |  |  |  |  |  |  |
| **Сметанный соус** | 30 | 0,2 | 0,02 | 1,32 | 6,35 | №372 |
| 50 | 0,3 | 0,03 | 2,2 | 10,58 | №372 |
| Мука 5Сметана 10Масло раст4 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре** | 110 | 1,82 | 2,06 | 19,68 | 107,36 | №339 |
| 130 | 2,15 | 2,43 | 23,26 | 126,88 | №339 |
| Картофель200Молоко30Масло сливочное5 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощная добавка :кукуруза**  | 20 | 2,25 | 0,09 | 3,74 | 24,75 | №105 |
| 25 | 3,0 | 0,12 | 4,98 | 33,0 | №105 |
| **Компот из шиповника** | 150 | 0,51 | 0,21 | 15,56 | 65,83 | №417 |
| 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,0 | №417 |
| Сухофрукты10Сахар10 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,08 | 92,56 | №114 |
| 55 | 4,18 | 0,44 | 27,46 | 128,92 | №114 |
| **Хлеб ржаной** | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | №115 |
| 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | №115 |
| Итого за обед | 1-3 лет | 570 | 31,21 | 16,17 | 152,3 | 863,24 |  |
| 3-7 лет | 700 | 40,35 | 19,35 | 188,67 | 1057,02 |  |
| полдник | **Булочка российская** | 70 | 4,88 | 2,54 | 43,67 | 217,0 | №94 |
| 90 | 6,18 | 3,22 | 55,32 | 275,0 | №94 |
| Молоко30Масло сливочное 3Масло растительное3Мука 55Яйцо1/12ДрожжиСахар 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай сладкий** | 180 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Итого за полдник | 1-3 лет | 240 | 14,78 | 5,1 | 22,65 | 196,26 |  |
| 3-7 лет | 290 | 18,06 | 6,23 | 28,52 | 243,24 |  |
| Итого за день | 1-3 лет | 1304 | 49,,43 | 43,73 | 176,17 | 1268,57 |  |
| 3-7 лет | 1595 | 62,94 | 59,02 | 224,82 | 1640,55 |  |

 Утверждаю: Т.А.Кадацкая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 2 день 10 | Пятница  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | **Каша манная** | 150 | 4,39 | 7,46 | 20,11 | 166,0 | №7 |
| 200 | 5,86 | 9,95 | 26,8 | 221,8 | №7 |
| Манка 15Молоко150Масло слив3Сахар5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб с маслом и сыром** | 20/4/12 | 1,56 | 3,79 | 9,91 | 79,93 | №2 |
| 25/5/15 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 | №2 |
| Хлеб пшеничныйМасло , сыр |  |  |  |  |  |  |
| **Чай сладкий** | 180 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Сахар10 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | 1-3 лет | 354 | 9,81 | 12,84 | 43,37 | 335,22 |  |
| 3-7 лет | 430 | 12,64 | 19,13 | 55,99 | 457,06 |  |
| Завтрак  | **Сок**  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | №120 |
| обед | **Свекольник**  | 150 | 4,24 | 3,32 | 15,14 | 110,25 | №19 |
| 180 | 5,09 | 3,98 | 18,17 | 132,3 | №19 |
| Мясо20Яйцо1/5Сметана5Лук10Морковь10Свекла 20Картофель100Огурцы сол 15Масло растительное3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бефстрогонов в** **Сметанном соусе** | 60 | 15,28 | 6,84 | 32,13 | 157,0 | №35 |
| 80 | 20,37 | 9,12 | 42,84 | 209,3 | №36 |
| Мясо 80Лук10Морковь10Мука 5Масло раст 4Сметана 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Перловый гарнир** | 110 | 1,82 | 2,06 | 19,68 | 107,36 | №63 |
| 130 | 2,15 | 2,43 | 23,26 | 126,88 | №63 |
| Крупа перловая 40Масло сливочное5 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из кураги с изюмом**  | 150 | 0,51 | 0,21 | 15,56 | 65,83 | №36 |
| 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,0 | №36 |
| Курага 8, изюм 8Сахар 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощная добавка зеленый горошек** | 20 | 2,25 | 0,09 | 3,74 | 24,75 | №105 |
| 25 | 3,0 | 0,12 | 4,98 | 33,0 | №105 |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,08 | 92,56 | №114 |
| 55 | 4,18 | 0,44 | 27,46 | 128,92 | №114 |
| **Хлеб ржаной** | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | №115 |
| 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | №115 |
| Итого за обед | 1-3 лет | 570 | 31,21 | 16,17 | 152,3 | 863,24 |  |
| 3-7 лет | 700 | 40,35 | 19,35 | 188,67 | 1057,02 |  |
| полдник | **Пирожок с капустой** | 70 | 4,88 | 2,54 | 43,67 | 217,0 | №83 |
| 90 | 6,18 | 3,22 | 55,32 | 275,0 | №83 |
|  | Яйцо1/12Молоко30Масло сливочное3Мука 55Капуста 30Дрожжи Сахар 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай**  | 180 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Чай-заваркаСахар10 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за полдник | 1-3 лет | 240 | 14,78 | 5,1 | 22,65 | 196,26 |  |
| 3-7 лет | 290 | 18,06 | 6,23 | 28,52 | 243,24 |  |
| Итого за день | 1-3 лет | 1304 | 49,,43 | 43,73 | 176,17 | 1268,57 |  |
| 3-7 лет | 1595 | 62,94 | 59,02 | 224,82 | 1640,55 |  |
| Всего за весь пкриод | 1-3 лет |  | 475,84 | 358,68 | 1913,66 | 12517,22 |  |
| 3-7 лет |  | 608,14 | 470,13 | 2414,21 | 16066,89 |  |
| Среднее значение за период | 1-3 лет |  | 47,58 | 35,87 | 191,37 | 1251,72 |  |
| 3-7 лет |  | 60,81 | 47,01 | 241,42 | 1606,69 |  |

 Утверждаю: Кадацкая Т.А.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 3 день 11 | Понедельник  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | **Суп молочный** | 150 | 4,39 | 7,46 | 20,11 | 166,0 | №7 |
| 200 | 5,86 | 9,95 | 26,8 | 221,8 | №7 |
| Вермишель 25Молоко150Масло слив3Сахар5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб с маслом**  | 20/4/12 | 1,56 | 3,79 | 9,91 | 79,93 | №2 |
| 25/5/15 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 | №2 |
| Хлеб пшеничныйМасло  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай сладкий** | 180 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Сахар10 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | 1-3 лет | 354 | 9,81 | 12,84 | 43,37 | 335,22 |  |
| 3-7 лет | 430 | 12,64 | 19,13 | 55,99 | 457,06 |  |
| Завтрак  | **Сок**  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | №120 |
| обед | **Суп чабанский**  | 150 | 4,24 | 3,32 | 15,14 | 110,25 | №19 |
| 180 | 5,09 | 3,98 | 18,17 | 132,3 | №19 |
| Мясо20Сметана5Лук10Морковь10Пшено5Яйцо 1/5Картофель100Масло растительное3 |  |  |  |  |  |  |
| **Тефтели в томатном соусе** | 60 | 15,28 | 6,84 | 32,13 | 157,0 | №35 |
| 80 | 20,37 | 9,12 | 42,84 | 209,3 | №36 |
| Фарш 60Рис 10Яйцо 1/10Лук 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Гречневый гарнир** | 110 | 1,82 | 2,06 | 19,68 | 107,36 | №63 |
| 130 | 2,15 | 2,43 | 23,26 | 126,88 | №63 |
| Крупа гречневая 40Масло сливочное5 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов** | 150 | 0,51 | 0,21 | 15,56 | 65,83 | №36 |
| 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,0 | №36 |
| Сухофрукты 10Сахар 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощная добавка кукуруза** | 20 | 2,25 | 0,09 | 3,74 | 24,75 | №105 |
| 25 | 3,0 | 0,12 | 4,98 | 33,0 | №105 |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,08 | 92,56 | №114 |
| 55 | 4,18 | 0,44 | 27,46 | 128,92 | №114 |
| **Хлеб ржаной** | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | №115 |
| 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | №115 |
| Итого за обед | 1-3 лет | 570 | 31,21 | 16,17 | 152,3 | 863,24 |  |
| 3-7 лет | 700 | 40,35 | 19,35 | 188,67 | 1057,02 |  |
| полдник | **Булочка «к чаю»** | 70 | 4,88 | 2,54 | 43,67 | 217,0 | №83 |
| 90 | 6,18 | 3,22 | 55,32 | 275,0 | №83 |
|  | Яйцо1/12Молоко30Масло сливочное3Мука 55Дрожжи Сахар 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном**  | 180 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Чай-заваркаСахар10Лимон 5 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за полдник | 1-3 лет | 240 | 14,78 | 5,1 | 22,65 | 196,26 |  |
| 3-7 лет | 290 | 18,06 | 6,23 | 28,52 | 243,24 |  |
| Итого за день | 1-3 лет | 1304 | 49,,43 | 43,73 | 176,17 | 1268,57 |  |
| 3-7 лет | 1595 | 62,94 | 59,02 | 224,82 | 1640,55 |  |
| Всего за весь пкриод | 1-3 лет |  | 475,84 | 358,68 | 1913,66 | 12517,22 |  |
| 3-7 лет |  | 608,14 | 470,13 | 2414,21 | 16066,89 |  |
| Среднее значение за период | 1-3 лет |  | 47,58 | 35,87 | 191,37 | 1251,72 |  |
| 3-7 лет |  | 60,81 | 47,01 | 241,42 | 1606,69 |  |

 Утверждаю: Т.А. Кадацкая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 3 день 12 | Вторник  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | **Каша манная** | 150 | 4,39 | 7,46 | 20,11 | 166,0 | №7 |
| 200 | 5,86 | 9,95 | 26,8 | 221,8 | №7 |
| Манка 15Молоко150Масло слив3Сахар5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб с маслом и сыром** | 20/4/12 | 1,56 | 3,79 | 9,91 | 79,93 | №2 |
| 25/5/15 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 | №2 |
| Хлеб пшеничныйМасло , сыр |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | 180 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Сахар10Чай  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | 1-3 лет | 354 | 9,81 | 12,84 | 43,37 | 335,22 |  |
| 3-7 лет | 430 | 12,64 | 19,13 | 55,99 | 457,06 |  |
| Завтрак  | **Соковый напиток** | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | №120 |
| обед | **Суп рисовый**  | 150 | 4,24 | 3,32 | 15,14 | 110,25 | №19 |
| 180 | 5,09 | 3,98 | 18,17 | 132,3 | №19 |
| Мясо20Картофель100Лук 10Морковь 10Рис 5Масло растительное3 |  |  |  |  |  |  |
| **Капуста тушеная с мясом** | 60 | 15,28 | 6,84 | 32,13 | 157,0 | №35 |
| 80 | 20,37 | 9,12 | 42,84 | 209,3 | №36 |
| Мясо 500Лук10Морковь10Капуста 80Масло раст 5т.паста 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре**  | 110 | 1,82 | 2,06 | 19,68 | 107,36 | №63 |
| 130 | 2,15 | 2,43 | 23,26 | 126,88 | №63 |
| Картофель 200Масло слив.5Молоко 30 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из кураги**  | 150 | 0,51 | 0,21 | 15,56 | 65,83 | №36 |
| 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,0 | №36 |
| Сухофрукты 10Сахар 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,08 | 92,56 | №114 |
| 55 | 4,18 | 0,44 | 27,46 | 128,92 | №114 |
| **Хлеб ржаной** | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | №115 |
| 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | №115 |
| Итого за обед | 1-3 лет | 570 | 31,21 | 16,17 | 152,3 | 863,24 |  |
| 3-7 лет | 700 | 40,35 | 19,35 | 188,67 | 1057,02 |  |
| полдник | **Творожная запеканка с сгущ. молоком** | 70 | 4,88 | 2,54 | 43,67 | 217,0 | №83 |
| 90 | 6,18 | 3,22 | 55,32 | 275,0 | №83 |
|  | Яйцо1/12Молоко30Масло сливочноеСахар 10Творог 100Манка 10Сгущ . молоко 25 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай**  | 180 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Чай-заваркаСахар10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за полдник | 1-3 лет | 240 | 14,78 | 5,1 | 22,65 | 196,26 |  |
| 3-7 лет | 290 | 18,06 | 6,23 | 28,52 | 243,24 |  |
| Итого за день | 1-3 лет | 1304 | 49,,43 | 43,73 | 176,17 | 1268,57 |  |
| 3-7 лет | 1595 | 62,94 | 59,02 | 224,82 | 1640,55 |  |
| Всего за весь пкриод | 1-3 лет |  | 475,84 | 358,68 | 1913,66 | 12517,22 |  |
| 3-7 лет |  | 608,14 | 470,13 | 2414,21 | 16066,89 |  |
| Среднее значение за период | 1-3 лет |  | 47,58 | 35,87 | 191,37 | 1251,72 |  |
| 3-7 лет |  | 60,81 | 47,01 | 241,42 | 1606,69 |  |

Утверждаю : Т.А.Кадацкая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 3 день 13 | Среда  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | **Каша пшеничная** | 150 | 4,39 | 7,46 | 20,11 | 166,0 | №7 |
| 200 | 5,86 | 9,95 | 26,8 | 221,8 | №7 |
| Пшеничная 25Молоко150Масло слив3Сахар5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб с маслом**  | 20/4/12 | 1,56 | 3,79 | 9,91 | 79,93 | №3 |
| 25/5/15 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 | №3 |
| Хлеб пшеничныйМасло  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай сладкий** | 180 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Сахар10 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | 1-3 лет | 354 | 9,81 | 12,84 | 43,37 | 335,22 |  |
| 3-7 лет | 430 | 12,64 | 19,13 | 55,99 | 457,06 |  |
| Завтрак  | **Нектар**  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | №120 |
| обед | **Борщ со сметаной**  | 150 | 4,24 | 3,32 | 15,14 | 110,25 | №19 |
| 180 | 5,09 | 3,98 | 18,17 | 132,3 | №19 |
| Мясо20Сметана5Лук10Морковь10Капуста30Т.паста 5 Картофель100Свекла 15Масло растительное3 |  |  |  |  |  |  |
| **Котлета рыбная в сметанном соусе** | 60 | 15,28 | 6,84 | 32,13 | 157,0 | №35 |
| 80 | 20,37 | 9,12 | 42,84 | 209,3 | №36 |
| Рыба 120Морковь 10Лук 10Мука 5Сметана 10Масло раст 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Рисовый гарнир** | 110 | 1,82 | 2,06 | 19,68 | 107,36 | №63 |
| 130 | 2,15 | 2,43 | 23,26 | 126,88 | №63 |
| Крупа рисовая 40Масло сливочное5 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель**  | 150 | 0,51 | 0,21 | 15,56 | 65,83 | №36 |
| 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,0 | №36 |
| Сухофрукты 10Сахар 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощная добавка икра кабачковая**  | 20 | 2,25 | 0,09 | 3,74 | 24,75 | №105 |
| 25 | 3,0 | 0,12 | 4,98 | 33,0 | №105 |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,08 | 92,56 | №114 |
| 55 | 4,18 | 0,44 | 27,46 | 128,92 | №114 |
| **Хлеб ржаной** | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | №115 |
| 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | №115 |
| Итого за обед | 1-3 лет | 570 | 31,21 | 16,17 | 152,3 | 863,24 |  |
| 3-7 лет | 700 | 40,35 | 19,35 | 188,67 | 1057,02 |  |
| полдник | **Булочка домашняя** | 70 | 4,88 | 2,54 | 43,67 | 217,0 | №83 |
| 90 | 6,18 | 3,22 | 55,32 | 275,0 | №83 |
|  | Яйцо1/12Молоко30Масло сливочное3Мука 55Дрожжи Сахар 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай**  | 180 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Чай-заваркаСахар10 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за полдник | 1-3 лет | 240 | 14,78 | 5,1 | 22,65 | 196,26 |  |
| 3-7 лет | 290 | 18,06 | 6,23 | 28,52 | 243,24 |  |
| Итого за день | 1-3 лет | 1304 | 49,,43 | 43,73 | 176,17 | 1268,57 |  |
| 3-7 лет | 1595 | 62,94 | 59,02 | 224,82 | 1640,55 |  |
| Всего за весь пкриод | 1-3 лет |  | 475,84 | 358,68 | 1913,66 | 12517,22 |  |
| 3-7 лет |  | 608,14 | 470,13 | 2414,21 | 16066,89 |  |
| Среднее значение за период | 1-3 лет |  | 47,58 | 35,87 | 191,37 | 1251,72 |  |
| 3-7 лет |  | 60,81 | 47,01 | 241,42 | 1606,69 |  |

 Утверждаю: Т.А.Кадацкая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 3 день 14 | Четверг  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | **Каша геркулесовая** | 150 | 4,39 | 7,46 | 20,11 | 166,0 | №272 |
| 200 | 5,86 | 9,95 | 26,8 | 221,8 | №272 |
| Геркулес 25Молоко150Масло слив3Сахар5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб с маслом , сыром** | 20/4/12 | 1,56 | 3,79 | 9,91 | 79,93 | №2 |
| 25/5/15 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 | №2 |
| Хлеб пшеничныйМасло сыр |  |  |  |  |  |  |
| **Какао**  | 180 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43/1 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43/1 |
| Сахар10Молоко 150Какао 5 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | 1-3 лет | 354 | 9,81 | 12,84 | 43,37 | 335,22 |  |
| 3-7 лет | 430 | 12,64 | 19,13 | 55,99 | 457,06 |  |
| Завтрак  | **Сок**  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | №120 |
| обед | **Суп гороховый с гренками** | 150 | 4,24 | 3,32 | 15,14 | 110,25 | №81/176 |
| 180 | 5,09 | 3,98 | 18,17 | 132,3 | №81/176 |
| Мясо20Лук10Морковь10Картофель100Горох 15Масло растительное3 |  |  |  |  |  |  |
| **Печень по-строгоновски** | 60 | 15,28 | 6,84 | 32,13 | 157,0 | №403 |
| 80 | 20,37 | 9,12 | 42,84 | 209,3 | №403 |
| Печень 70Морковь 10Лук 10Мука 5Сметана 10Масло раст 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Макароны отварные**  | 110 | 1,82 | 2,06 | 19,68 | 107,36 | №3 |
| 130 | 2,15 | 2,43 | 23,26 | 126,88 | №3 |
| Макароны 40Масло сливочное5 |  |  |  |  |  |  |
| **Напиток из шиповника** | 150 | 0,51 | 0,21 | 15,56 | 65,83 | №150 |
| 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,0 | №150 |
| Шиповник 10Сахар 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощная добавка** **Кукуруза**  | 20 | 2,25 | 0,09 | 3,74 | 24,75 | №105 |
| 25 | 3,0 | 0,12 | 4,98 | 33,0 | №105 |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,08 | 92,56 | №114 |
| 55 | 4,18 | 0,44 | 27,46 | 128,92 | №114 |
| **Хлеб ржаной** | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | №115 |
| 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | №115 |
| Итого за обед | 1-3 лет | 570 | 31,21 | 16,17 | 152,3 | 863,24 |  |
| 3-7 лет | 700 | 40,35 | 19,35 | 188,67 | 1057,02 |  |
| полдник | **Пирожок с повидлом** | 70 | 4,88 | 2,54 | 43,67 | 217,0 | №83 |
| 90 | 6,18 | 3,22 | 55,32 | 275,0 | №83 |
|  | Яйцо1/12Молоко30Масло сливочное3Мука 55Дрожжи Сахар 5Повидло 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай сладкий**  | 180 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Чай-заваркаСахар10 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за полдник | 1-3 лет | 240 | 14,78 | 5,1 | 22,65 | 196,26 |  |
| 3-7 лет | 290 | 18,06 | 6,23 | 28,52 | 243,24 |  |
| Итого за день | 1-3 лет | 1304 | 49,,43 | 43,73 | 176,17 | 1268,57 |  |
| 3-7 лет | 1595 | 62,94 | 59,02 | 224,82 | 1640,55 |  |
| Всего за весь пкриод | 1-3 лет |  | 475,84 | 358,68 | 1913,66 | 12517,22 |  |
| 3-7 лет |  | 608,14 | 470,13 | 2414,21 | 16066,89 |  |
| Среднее значение за период | 1-3 лет |  | 47,58 | 35,87 | 191,37 | 1251,72 |  |
| 3-7 лет |  | 60,81 | 47,01 | 241,42 | 1606,69 |  |

 Утверждаю: Т.А.Кадацкая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 3 день 15 | Пятница  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  | **Каша пшенная** | 150 | 4,39 | 7,46 | 20,11 | 166,0 | №273 |
| 200 | 5,86 | 9,95 | 26,8 | 221,8 | №273 |
| Пшено 25Молоко150Масло слив3Сахар5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб с маслом**  | 20/4/12 | 1,56 | 3,79 | 9,91 | 79,93 | №2 |
| 25/5/15 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 | №2 |
| Хлеб пшеничныйМасло  |  |  |  |  |  |  |
| **Чай сладкий** | 180 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Сахар10 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак | 1-3 лет | 354 | 9,81 | 12,84 | 43,37 | 335,22 |  |
| 3-7 лет | 430 | 12,64 | 19,13 | 55,99 | 457,06 |  |
| Завтрак  | **Фрукт**  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | №120 |
| обед | **Щи со сметаной**  | 150 | 4,24 | 3,32 | 15,14 | 110,25 | №19 |
| 180 | 5,09 | 3,98 | 18,17 | 132,3 | №19 |
| Мясо20Сметана5Лук10Морковь10Капуста30Т.паста 5 Картофель100Масло растительное3 |  |  |  |  |  |  |
| **Плов с мясом**  | 60 | 15,28 | 6,84 | 32,13 | 157,0 | №375 |
| 80 | 20,37 | 9,12 | 42,84 | 209,3 | №3775 |
| Мясо 60Рис 40Морковь 10Лук 10Масло раст 5 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из кураги с изюмом**  | 150 | 0,51 | 0,21 | 15,56 | 65,83 | №36 |
| 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,0 | №36 |
| Курога 10Изюм 5Сахар 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощная добавка зеленый горошек** | 20 | 2,25 | 0,09 | 3,74 | 24,75 | №105 |
| 25 | 3,0 | 0,12 | 4,98 | 33,0 | №105 |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,08 | 92,56 | №114 |
| 55 | 4,18 | 0,44 | 27,46 | 128,92 | №114 |
| **Хлеб ржаной** | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | №115 |
| 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | №115 |
| Итого за обед | 1-3 лет | 570 | 31,21 | 16,17 | 152,3 | 863,24 |  |
| 3-7 лет | 700 | 40,35 | 19,35 | 188,67 | 1057,02 |  |
| полдник | **Яйцо вареное, печенье (пряник)** | 70 | 4,88 | 2,54 | 43,67 | 217,0 | №608 |
| 90 | 6,18 | 3,22 | 55,32 | 275,0 | №608 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **сок** | 180 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №120 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №120 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за полдник | 1-3 лет | 240 | 14,78 | 5,1 | 22,65 | 196,26 |  |
| 3-7 лет | 290 | 18,06 | 6,23 | 28,52 | 243,24 |  |
| Итого за день | 1-3 лет | 1304 | 49,,43 | 43,73 | 176,17 | 1268,57 |  |
| 3-7 лет | 1595 | 62,94 | 59,02 | 224,82 | 1640,55 |  |
| Всего за весь пкриод | 1-3 лет |  | 475,84 | 358,68 | 1913,66 | 12517,22 |  |
| 3-7 лет |  | 608,14 | 470,13 | 2414,21 | 16066,89 |  |
| Среднее значение за период | 1-3 лет |  | 47,58 | 35,87 | 191,37 | 1251,72 |  |
| 3-7 лет |  | 60,81 | 47,01 | 241,42 | 1606,69 |  |