Утверждаю: Т.А.Кадацкая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | | | | | Вес  блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  | Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1  День 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 25  Молоко 150  Масло слив 5  Сахар 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 10  Чай-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 100  Капуста 30  Лук10  Морковь 10  Зеленый горошек5  Сметана 10  Масло 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)65  Лук10  Яйцо 1/10  Хлеб10 | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **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 5  Масло раст4  Томатная 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 40  Масло 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-в10  Сахар10 | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| Мука55  Молоко30  Сахар10  Яйцо1/12  Дрожжи0,5  Масло слив.5  Масло раст.4  Повидло 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 1  День 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 |
| Молоко150  Сахар5  Масло сливочное5  Ячка 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 20  Сыр15  Масло слив 5 |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Чай** |  | | 180 | 0 | 0 | 10,5 | 39,8 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 14 | 53,6 | №43 |
| Чай 2  Сахар 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)20  Горох 20  Картофель 100  Масло раст.4  Лук 10  Морковь 10 |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Овощное рагу** |  | | 150 | 31,31 | 2,26 | 46,29 | 228,42 | №23 |
| 180 | 34,79 | 2,51 | 51,43 | 253,8 | №23 |
| Мясо 60  Картофель 120  Капуста 80  Лук 10  Морковь 10  Томатная 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 8  Сахар10 |  | |  |  |  |  |  |  |
| **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 100  Манка10  Яйцо1/5  Сахар10  Масло раст 4  Мука 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-заварка  Сахар10  Лимон 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 150  Масло слив.3  Сахар 5  Рис 15  Пшено 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 20/25  Масло 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 рыб15  Масло раст.3  Картофель100  Лук10  Морковь10  Манка 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Печень**  **по-строгоновски** |  | 60 | 15,28 | 6,84 | 32,13 | 157,0 | №26 |
| 80 | 20,37 | 9,12 | 42,84 | 209,3 | №26 |
| Печень80  Лук10  Сметана10  Мука 5  Масло растительное4 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гречневый гарнир** |  | 110 | 2,09 | 2,37 | 22,7 | 123,8 | №63 |
| 130 | 2,48 | 2,81 | 26,84 | 146,4 | №63 |
| Гречка 40  Масло 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 |
| Кисель15  Сахар 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 |
|  | Манка60  Кефир100  Сахар 10  Яйцо 1/5  Масло сливочное3  Сгущенное молоко25  Масло 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 1  День 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 150  Масло сливочное3  Сахар5  Крупа 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 пшеничный  Масло сливочное5 |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток** | 180 | 0 | 0 | 8,9 | 36,36 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Кофейн.напиток 2  Сахар 10  Молоко 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)20  Картофель 100  Лук10  Морковь 10  Яйцо 1/5  Томатная паста3  Свекла 20  Масло растительное4  Огурцы 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 120  Лук 10  Морковь10  Мука 5  Сметана5  Масло растительное 4  Молоко 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 рисовая40  Масло 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 10  Сахар **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 50  Мука55  Молоко 30  Сахар5  Яйцо1/12  Масло сливочное3  Дрожжи 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай** | 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 | 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 1  День 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 пшеничная20  Сахар5  Молоко150  Масло 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 пшеничный  Масло сливочное  Сыр |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | 180 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Чай-заварка  Сахар 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 20  Пшено 5  Картофель100  Лук 10  Морковь10  Яйцо 1/5  Сметана 5  Масло 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 80  Лук10  Морковь10  Масло раст4  Масло сливочное 3  Картофель 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 10  Смесь 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 |
|  | Молоко30  Масло сливочное4  Мука 55  Дрожжи  Яйцо1/12  Сахар 10  Масло растительное4 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай сладкий** | 150 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Чай-заварка  Сахар10 |  |  |  |  |  |  |
| 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 2  День 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 20  Молоко150  Сахар5  Масло 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 пшеничный  Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Чай** | 180 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Чай-заварка  Сахар 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)20  Сметана 5  Картофель100  Капуста 30  Лук10  Морковь10  Свекла 10  Томатная паста 3  Масло 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)50  Рис 45  Лук10  Морковь10  Масло сливочное3  Масло 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 10  Сахар 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 55  Масло сливочное3  Яйцо 1\12  Сахар 10  Молоко 30  Дрожжи 2  Масло 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 2  День 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 25  Молоко150  Сахар3  Масло 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 10  Чай |  |  |  | | |  |  |  |
| 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 |
| Мясо20  Перловка 10  Картофель80  Лук10  Морковь 10  Огурцы соленые 15  Сметана 8  Томатная паста3  Масло растительное4 |  |  |  | | |  |  |  |
| **Биточки мясные** | 50 | 13,16 | 13,18 | | | 16,88 | 239,76 | №66 |
| 70 | 16,82 | 16,83 | | | 21,57 | 306,38 | №66 |
| Фарш 70  Яйцо 1/12  Лук10  Хлеб 10 |  |  |  | | |  |  |  |
| **Соус белый** | 30 | 0,2 | 0,02 | | | 1,32 | 6,35 | №73 |
| 50 | 0,3 | 0,03 | | | 2,2 | 10,58 | №73 |
| Мука 5  Масло растительное4 |  |  |  | | |  |  |  |
| **Гороховое пюре** | 110 | 6,69 | 0,93 | | | 21,7 | 124,74 | №50 |
| 130 | 7,91 | 1,11 | | | 25,64 | 147,42 | №50 |
| Горох 60  Масло сливочное5 |  |  |  | | |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов** | 150 | 0,51 | 0,21 | | | 15,56 | 65,83 | №398 |
| 180 | 0,61 | 0,25 | | | 18,67 | 79,0 | №398 |
| Сахар10  Курага 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 |
| Творог100  Мука30  Манка10  Сахар15  Яйцо1/5  Масло сливочное8 |  |  | |  |  | |  |  |
| **Чай** | 150 | 0 | | 0 | 7,41 | | 30,3 | №43 |
| 180 | 0 | | 0 | 9,89 | | 40,4 | №43 |
| Чай-заварка  Сахар10 |  |  | |  |  | |  |  |
| 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 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 150  Крупа ячневая 25  Сахар 5  Масло 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 |
| Батон  Сыр 15  Масло 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 |
| Мясо20  Картофель 100  Лук10  Морковь10  Капуста 30  Масло раст 3  Сметана 5  Т.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 70  Лук10  Мука 5  Сметана 10  Масло 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 40  Масло 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 |
| Кисель15  Сахар8 |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| Мука55  Масло сливочное3  Яйцо 1\10  Сахар 10  Молоко 30  Дрожжи 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 15  Молоко120  Масло сливочное3  Сахар3 |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| Батон  Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |
| **Какао** | 160 | 3,15 | 3,2 | 14,22 | 100,94 | №44 |
| 180 | 3,5 | 3,56 | 15,8 | 112,16 | №44 |
| Какао-порошок  Сахар10  Молоко 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 10  Лук10  Морковь10  Картофель 100  Масло 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 5  Сметана 10  Масло раст4 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре** | 110 | 1,82 | 2,06 | 19,68 | 107,36 | №339 |
| 130 | 2,15 | 2,43 | 23,26 | 126,88 | №339 |
| Картофель200  Молоко30  Масло 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 |
| Сухофрукты10  Сахар10 |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 |
| Молоко30  Масло сливочное 3  Масло растительное3  Мука 55  Яйцо1/12  Дрожжи  Сахар 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 15  Молоко150  Масло слив3  Сахар5 |  |  |  |  |  |  |
| **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 пшеничный  Масло , 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 |
| Мясо20  Яйцо1/5  Сметана5  Лук10  Морковь10  Свекла 20  Картофель100  Огурцы сол 15  Масло 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 80  Лук10  Морковь10  Мука 5  Масло раст 4  Сметана 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 40  Масло 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 8  Сахар 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 |
|  | Яйцо1/12  Молоко30  Масло сливочное3  Мука 55  Капуста 30  Дрожжи  Сахар 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай** | 180 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Чай-заварка  Сахар10 |  |  |  |  |  |  |
| 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 25  Молоко150  Масло слив3  Сахар5 |  |  |  |  |  |  |
| **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 пшеничный  Масло |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| Мясо20  Сметана5  Лук10  Морковь10  Пшено5  Яйцо 1/5  Картофель100  Масло 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 60  Рис 10  Яйцо 1/10  Лук 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 40  Масло 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 10  Сахар 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 |
|  | Яйцо1/12  Молоко30  Масло сливочное3  Мука 55  Дрожжи  Сахар 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном** | 180 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Чай-заварка  Сахар10  Лимон 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 15  Молоко150  Масло слив3  Сахар5 |  |  |  |  |  |  |
| **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 пшеничный  Масло , сыр |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | 180 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Сахар10  Чай |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| Мясо20  Картофель100  Лук 10  Морковь 10  Рис 5  Масло 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 500  Лук10  Морковь10  Капуста 80  Масло раст 5  т.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 200  Масло слив.5  Молоко 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 10  Сахар 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 |
|  | Яйцо1/12  Молоко30  Масло сливочное  Сахар 10  Творог 100  Манка 10  Сгущ . молоко 25 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай** | 180 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Чай-заварка  Сахар10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 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 25  Молоко150  Масло слив3  Сахар5 |  |  |  |  |  |  |
| **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 пшеничный  Масло |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| Мясо20  Сметана5  Лук10  Морковь10  Капуста30  Т.паста 5  Картофель100  Свекла 15  Масло 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 120  Морковь 10  Лук 10  Мука 5  Сметана 10  Масло 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 40  Масло сливочное5 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель** | 150 | 0,51 | 0,21 | 15,56 | 65,83 | №36 |
| 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,0 | №36 |
| Сухофрукты 10  Сахар 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 |
|  | Яйцо1/12  Молоко30  Масло сливочное3  Мука 55  Дрожжи  Сахар 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай** | 180 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Чай-заварка  Сахар10 |  |  |  |  |  |  |
| 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 25  Молоко150  Масло слив3  Сахар5 |  |  |  |  |  |  |
| **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 пшеничный  Масло  сыр |  |  |  |  |  |  |
| **Какао** | 180 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43/1 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43/1 |
| Сахар10  Молоко 150  Какао 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 |
| Мясо20  Лук10  Морковь10  Картофель100  Горох 15  Масло 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 70  Морковь 10  Лук 10  Мука 5  Сметана 10  Масло 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 40  Масло 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 10  Сахар 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 |
|  | Яйцо1/12  Молоко30  Масло сливочное3  Мука 55  Дрожжи  Сахар 5  Повидло 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай сладкий** | 180 | 0 | 0 | 7,41 | 30,3 | №43 |
| 200 | 0 | 0 | 9,89 | 40,4 | №43 |
| Чай-заварка  Сахар10 |  |  |  |  |  |  |
| 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 25  Молоко150  Масло слив3  Сахар5 |  |  |  |  |  |  |
| **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 пшеничный  Масло |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| Мясо20  Сметана5  Лук10  Морковь10  Капуста30  Т.паста 5  Картофель100  Масло 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 60  Рис 40  Морковь 10  Лук 10  Масло 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 10  Изюм 5  Сахар 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 |  |