УТВЕРЖДЕНО

Приказом от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2024г.

Заведующий МБДОУ

Детский сад «Сказка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Соловова

ПРИМЕРНОЕ 15-ти – ДНЕВНОЕ МЕНЮ МУНИЦИПАЛЬНОГО

БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

 ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА»

для детей 1.5-3 и 4-7 лет

 (с 10,5 часовым пребыванием в детском саду)

Составитель: Соловова В.В. заведующий

Одинокова Т.Е. заведующий хозяйством

Павловка, 2024 год

2

**Содержание**

Введение 3

Меню 1 дня 1 недели… 4

Меню 2 дня 1 недели… 5

Меню 3 дня 1 недели… 6

Меню 4 дня 1 недели… 8

Меню 5 дня 1 недели… 9

Меню 6 дня 2 недели… 10

Меню 7 дня 2 недели… 12

Меню 8 дня 2 недели… 13

Меню 9 дня 2 недели… 14

Меню 10 дня 2 недели… 16

Меню 11 дня 3 недели… 17

Меню 12 дня 3 недели… 18

Меню 13 дня 3 недели… 20

Меню 14 дня 3 недели… 21

Меню 15 дня 3 недели… 22

3

Настоящее образовательного

**Введение**

примерное 15-ти дневное меню муниципального дошкольного учреждения «Детский сад «Рябинка» для детей 1.5-3 и 4-7 лет с 12

часовым пребыванием детей в детском саду разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм [СанПиН 2.3/2.4.3590-](https://1obraz.ru/%23/document/99/566276706/) [20](https://1obraz.ru/%23/document/99/566276706/) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии со временем пребывания в детском саду в течение 10,5-ти часов. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей.

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 7, Таблице 1 к [СанПиН](https://1obraz.ru/%23/document/99/566276706/) [2.3/2.4.3590-20.](https://1obraz.ru/%23/document/99/566276706/)

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания проводится их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение 11 к [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](https://1obraz.ru/%23/document/99/566276706/)).

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта используются только после термической обработки.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с Таблицей 1 и 3, Приложения 9 [СанПиН 2.3/2.4.3590-20.](https://1obraz.ru/%23/document/99/566276706/)

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей используются пищевые продукты, обогащенные микронутриентами.

Технология приготовления витаминизированных напитков соответствует технологии, указанной изготовителем в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации.

При отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная C-витаминизация.

Используется йодированную поваренную соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

Данное примерное 15-ти дневное меню муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Сказка» для детей 1.5-3 и 4-7 лет с 10,5 часовым пребыванием детей в детском саду будет использоваться в работе с 16.12.2024 года.

4

|  |
| --- |
| **1 неделя****1 ДЕНЬ** |
| **Наименование блюд** | **Возраст** | **Вес блю да** | **Пищевые вещества** | **Энергет ическая ценност****ь** | **№ рецептур ы** |
| **1,5-3** | **4-7** | **белки** | **жиры** | **углевод ы** |
| **Завтрак** |
| Макаронные изделия отварные (рожки) | + |  | 150 | 5,40 | 4,20 | 29,55 | 184,00 | № 76 Т 1 |
|  | + | 180 | 6,48 | 5,04 | 35,46 | 221,00 |
| Какао на молоке с сахаром | + |  | 180 | - | - | 14,40 | 57,60 | № 96 Т 1 |
|  | + | 200 | - | - | 16,00 | 64,00 |
| Яйцо отварное | + |  | 40 | 6,90 | 6,30 | 0,38 | 86,35 | № 01 |
|  | + | 40 | 6,90 | 6,30 | 0,38 | 86,35 |
| Масло сливочноепорционно | + |  | 5 | 0,03 | 4,10 | 0,04 | 37,40 |  |
|  | + | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| Хлеб пшеничный | + |  | 20 | 1,58 | 0,60 | 9,66 | 47,00 |  |
|  | + | 40 | 3,16 | 1,20 | 19,32 | 94,00 |
| **Итого за завтрак** | **+** |  | **395** | **13,91** | **15,20** | **54,03** | **412,35** |  |
|  | **+** | **470** | **16,59** | **20,79** | **71,24** | **540,15** |
| **Второй завтрак** |
| Сок фруктовый(фрукты свежие) | + |  | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |  |
|  | + | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| **Итого****за второй завтрак** | **+** |  | **100** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **47,00** |  |
|  | **+** | **100** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **47,00** |
| **Обед** |
| Суп картофельный на курином бульоне | + |  | 180 | 7,89 | 5,88 | 10,08 | 122,00 | № 11 Т1№ 17 Т1 |
|  | + | 200 | 8,64 | 7,71 | 12,40 | 140,90 |
| Гуляш из мяса кур | + |  | 60 | 7,92 | 7,86 | 9,96 | 146,40 | № 59 Т1 |
|  | + | 80 | 10,56 | 10,48 | 13,28 | 195,20 |
| Рис отварной | + |  | 120 | 2,88 | 3,48 | 23,28 | 156,00 | № 73 Т1 |
|  | + | 150 | 3,60 | 4,35 | 29,10 | 195,00 |
| Компот изсухофруктов | + |  | 180 | 0,54 | - | 28,44 | 117,00 | № 91 Т1 |
|  | + | 200 | 0,60 | - | 31,60 | 130,00 |
| Хлеб ржаной | + |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,40 |  |
|  | + | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| **Итого обед** | **+** |  | **620** | **22,19** | **19,30** | **87,16** | **652,20** |  |
|  | **+** | **740** | **27,18** | **25,54** | **106,06** | **809,80** |
| **Полдник** |
| Чай сладкий с лимоном | + |  | 200 | 5,20 | 5,00 | 22,00 | 154,00 | № 103 Т1 |
|  | + | 200 | 5,20 | 5,00 | 22,00 | 154,00 |

|  |  |
| --- | --- |
| 5 |  |
| Гренка из хлеба пшеничного | + |  | 20 | 1,58 | 0,60 | 9,66 | 47,00 |  |
|  | + | 30 | 2,31 | 0,90 | 14,94 | 78,60 |
| Итого полдник | + |  | 220 | 6,78 | 5,60 | 31,66 | 201,00 |  |
|  | + | 230 | 7,51 | 5,90 | 36,94 | 232,60 |
|  | + | 460 | 10,34 | 10,28 | 50,62 | 364,70 |
| **Итого в день** | + |  |  | **52,94** | **49,51** | **228,41** | **1642,23** |  |
|  | + |  | **62,02** | **62,91** | **274,66** | **1994,25** |
| 1. **неделя**
2. **ДЕНЬ**
 |
| **Наименование блюд** | **Возраст** | **Вес блю да** | **Пищевые вещества** | **Энергет ическая ценност****ь** | **№ рецептур ы** |
| **1,5-3** | **4-7** | **Белки** | **жиры** | **углевод ы** |
| **Завтрак** |
| Каша маннаямолочная жидкая | + |  | 150 | 3,90 | 2,25 | 17,40 | 105,00 | № 31 Т 1 |
|  | + | 180 | 4,68 | 2,70 | 20,88 | 126,00 |
| Чай с сахаром | + |  | 180 | - | - | 14,40 | 57,60 | № 96 Т 1 |
|  | + | 200 | - | - | 16,00 | 64,00 |
| Масло сливочное порционно | + |  | 5 | 0,03 | 4,10 | 0,04 | 37,40 |  |
|  | + | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| Хлеб пшеничный | + |  | 20 | 1,58 | 0,60 | 9,66 | 47,00 |  |
|  | + | 40 | 3,16 | 1,20 | 19,32 | 94,00 |
| Итого за завтрак | + |  | 365 | 8,14 | 9,61 | 41,50 | 282,00 |  |
|  | + | 430 | 11,84 | 16,14 | 56,30 | 411,30 |
| **Второй завтрак** |
| Сок фруктовый(фрукты свежие) | + |  | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |  |
|  | + | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| Итогоза второй завтрак | + |  | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |  |
|  | + | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| **Обед** |

|  |  |
| --- | --- |
| 6 |  |
| Щи из свежей капусты с курой отварной икартофелем | + |  | 180 | 2,54 | 4,36 | 14,0 | 101,00 | № 7 Т 1№ 19 Т 1 |
|  | + | 200 | 2,82 | 4,84 | 15,0 | 112,00 |
| Бефстроганов из птицы  | + |  | 60 | 16,08 | 28,50 | 5,22 | 292,80 | № 68 Т 1 |
|  | + | 80 | 21,44 | 38,00 | 6,96 | 390,40 |
| Каша гречневаярассыпчатая | + |  | 120 | 6,84 | 4,80 | 30,24 | 194,40 | № 74 Т 1 |
|  | + | 150 | 8,55 | 6,00 | 37,80 | 243,00 |
| Кисель фруктовый | + |  | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |  |
|  | + | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |
| Хлеб ржаной | + |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,40 |  |
|  | + | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| Итого обед | + |  | 600 | 29,50 | 41,14 | 86,44 | 791,40 |  |
|  | + | 740 | 34,40 | 52,44 | 99,86 | 986,10 |
| **Полдник** |
| Молоко кипяченное | + |  | 180 | 5,40 | 4,68 | 9,00 | 102,60 | № 102 Т 1 |
|  | + | 200 | 6,00 | 5,20 | 10,00 | 114,00 |
| Печенье(кондитерское изделие) | + |  | 20 | 1,30 | 2,88 | 14,36 | 87,40 |  |
|  | + | 40 | 2,60 | 5,76 | 28,72 | 174,80 |
| Итого полдник | + |  | 200 | 6,70 | 7,56 | 23,36 | 190,00 |  |
|  | + | 240 | 8,60 | 10,96 | 38,72 | 288,80 |
| **Итого в день** | + |  |  | **48,84** | **77,57** | **198,62** | **1658,40** |  |
|  | + |  | **59,62** | **100,8** | **245,24** | **2114,00** |
| **1 неделя****3 ДЕНЬ** |
| **Наименование блюд** | **Возраст** | **Вес блю да** | **Пищевые вещества** | **Энергет ическая ценност****ь** | **№ рецептур ы** |
| **1,5-3** | **4-7** | **белки** | **жиры** | **углевод ы** |
| **Завтрак** |
| Каша рисовая молочная жидкая | + |  | 150 | 4,05 | 2,25 | 21,00 | 120,00 | № 37 Т 1 |
|  | + | 180 | 4,86 | 2,70 | 25,20 | 144,00 |
| Какао с молоком | + |  | 180 | 4,86 | 3,96 | 21,24 | 142,20 | №100 Т 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| 7 |  |
|  |  | + | 200 | 5,40 | 4,40 | 23,60 | 158,00 |  |
| Яйцо отварное | + |  | 40 | 6,90 | 6,30 | 0,38 | 86,35 | № 01 |
|  | + | 40 | 6,90 | 6,30 | 0,38 | 86,35 |
| Масло сливочное порционно | + |  | 5 | 0,03 | 4,10 | 0,04 | 37,40 |  |
|  | + | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| Хлеб пшеничный | + |  | 20 | 1,58 | 0,60 | 9,66 | 47,00 |  |
|  | + | 40 | 3,16 | 1,20 | 19,32 | 94,00 |
| Итого за завтрак | + |  | 395 | 17,42 | 17,21 | 52,32 | 433,00 |  |
|  | + | 470 | 20,37 | 22,85 | 68,58 | 557,15 |
| **Второй завтрак** |
| Банан(сок фруктовый ) | + |  | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |  |
|  | + | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| Итогоза второй завтрак | + |  | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |  |
|  | + | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| **Обед** |
| Рассольник с мясом кур «домашний» | + |  | 180 | 5,54 | 4,36 | 14,00 | 121,00 | № 12 Т 2 |
|  | + | 200 | 8,06 | 7,64 | 19,90 | 142,30 |
| Гуляш из мяса кур | + |  | 60 | 9,54 | 2,76 | 1,74 | 69,00 | № 49 Т 1 |
|  | + | 80 | 12,72 | 3,68 | 2,32 | 92,00 |
| Макароны отварные с маслом сливочным | + |  | 120 | 2,64 | 3,72 | 9,36 | 102,00 | № 78 Т 1 |
|  | + | 150 | 3,30 | 4,65 | 11,70 | 127,50 |
| Компот из сухофруктов | + |  | 180 | 0,36 | 0,18 | 25,92 | 117,00 | №133Т 2 |
|  | + | 200 | 0,40 | 0,20 | 28,80 | 130,00 |
| Хлеб ржаной | + |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,40 |  |
|  | + | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| Итого обед | + |  | 620 | 22,72 | 11,58 | 68,02 | 503,40 |  |
|  | + | 740 | 30,78 | 16,89 | 84,800 | 615,30 |
| **Полдник** |
| Творожная запеканка | + |  | 160 | 27,84 | 17,28 | 25,28 | 384,00  | № 93 Т 1 |
|  | + | 180 | 31,32 | 19,44 | 28,44 | 432,00 |
| Чай с сахаром | + |  | 180 | - | - | 14,40 | 57,60 |  |
|  | + | 200 | - | - | 16,00 | 64,00 |
| Итого полдник | + |  | 200 | 1,58 | 0,60 | 22,15 | 104,60 |  |
|  | + | 240 | 3,16 | 1,20 | 33,12 | 158,00 |

|  |  |
| --- | --- |
| 8 |  |
| **Итого в день** | + |  |  | **73,4** | **49,73** | **217,9** | **1667,00** |  |
|  | + |  | **89,47** | **63,44** | **266,72** | **2010,65** |
| **1 неделя****4 ДЕНЬ** |
| **Наименование блюд** | **Возраст** | **Вес блю да** | **Пищевые вещества** | **Энергет ическая ценност****ь** | **№ рецептур ы** |
| **1,5-3** | **4-7** | **белки** | **жиры** | **углевод ы** |
| **Завтрак** |
| Каша пшенная молочная жидкая | + |  | 150 | 4,65 | 2,70 | 19,35 | 120,00 | № 32 Т 1 |
|  | + | 180 | 5,58 | 3,24 | 23,22 | 144,00 |
| Кофейный напиток на молоке | + |  | 180 | 4,32 | 3,42 | 23,04 | 142,20 | № 98 Т 1 |
|  | + | 200 | 4,80 | 3,80 | 25,60 | 158,00 |
| Масло сливочноепорционно | + |  | 5 | 0,03 | 4,10 | 0,04 | 37,40 |  |
|  | + | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| Сыр порционно | + |  | 10 | 2,63 | 2,66 | - | 35,00 |  |
|  | + | 15 | 3,95 | 3,99 | - | 52,50 |
| Хлеб пшеничный | + |  | 20 | 1,58 | 0,60 | 9,66 | 47,00 |  |
|  | + | 40 | 3,16 | 1,20 | 19,32 | 94,00 |
| Итого за завтрак | + |  | 365 | 13,21 | 13,48 | 52,05 | 382,00 |  |
|  | + | 445 | 17,54 | 20,48 | 68,22 | 523,30 |
| **Второй завтрак** |
| Сок фруктовый(фрукты свежие) | + |  | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |  |
|  | + | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Итогоза второй завтрак | + |  | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |  |
|  | + | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| **Обед** |
| Борщ из свежей капусты на курином бульоне и картофелем | + |  | 180 | 6,43 | 5,89 | 11,85 | 183,07 | № 6 Т 1№ 17 Т 1 |
|  | + | 200 | 8,04 | 7,36 | 14,81 | 196,58 |
| Рыба запеченная с овощами | + |  | 60 | 7,92 | 7,86 | 9,96 | 146,40 | № 59 Т 1 |
|  | + | 80 | 10,56 | 10,48 | 13,28 | 195,20 |
| Картофельное пюре | + |  | 120 | 2,88 | 3,48 | 23,28 | 156,00 | № 73 Т 1 |
|  | + | 150 | 3,60 | 4,35 | 29,10 | 195,00 |
| Компот изсухофруктов | + |  | 180 | 0,54 | - | 28,44 | 117,00 | № 91 Т 1 |
|  | + | 200 | 0,60 | - | 31,60 | 130,00 |
| Хлеб ржаной | + |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,40 |  |
|  | + | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |

|  |
| --- |
| 9 |
| Итого обед | + |  | 620 | 20,81 | 20,03 | 90,00 | 713,20 |  |
|  | + | 740 | 26,70 | 25,59 | 108,69 | 865,40 |
| **Полдник** |
| Чай с сахаром и лимоном | + |  | 180 | - | - | 14,40 | 57,60 | № 102 Т 1 |
|  | + | 200 | - | - | 16,00 | 64,00 |
| Ватрушка с творогом | + |  | 60 | 7,26 | 4,62 | 23,10 | 175,80 | № 108 Т 1 |
|  | + | 80 | 9,68 | 6,16 | 30,80 | 234,40 |
| Итого полдник | + |  | 240 | 12,66 | 9,30 | 32,10 | 278,40 |  |
|  | + | 280 | 15,68 | 11,36 | 40,80 | 348,40 |
| **Итого день** | + |  |  | **54,24** | **48,67** | **226,0** | **1667,60** |  |
|  | + |  | **68,10** | **63,83** | **273,2** | **2053,10** |
| **1 неделя****5 ДЕНЬ** |
| **Наименование блюд** | **Возраст** | **Вес****блю да** | **Пищевые вещества** | **Энергет ическая ценност ь** | **№ рецептур ы** |
| **1,5-3** | **4-7** |  | **белки** | **жиры** | **углевод****ы** |
| **Завтрак** |
| Каша ячневая молочная жидкая | + |  | 150 | 4,20 | 2,55 | 16,95 | 108,00 | № 36 Т 1 |
|  | + | 180 | 5,04 | 3,06 | 20,34 | 129,60 |
| Какао с молоком | + |  | 180 | 4,86 | 3,96 | 21,24 | 142,20 | №100 Т 1 |
|  | + | 200 | 5,40 | 4,40 | 23,60 | 158,00 |
| Масло сливочное порционно | + |  | 5 | 0,03 | 4,10 | 0,04 | 37,40 |  |
|  | + | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| Хлеб пшеничный | + |  | 20 | 1,58 | 0,60 | 9,66 | 47,00 |  |
|  | + | 40 | 3,16 | 1,20 | 19,32 | 94,00 |
| Итого за завтрак | + |  | 365 | 13,00 | 13,87 | 47,89 | 369,60 |  |
|  | + | 445 | 17,60 | 20,90 | 63,34 | 508,10 |
| **Второй завтрак** |

|  |
| --- |
| 10 |
| Сок фруктовый(фрукты свежие) | + |  | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |  |
|  | + | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| Итогоза второй завтрак | + |  | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |  |
|  | + | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| **Обед** |
| Суп лапша на курином бульоне | + |  | 180 | 7,78 | 6,22 | 19,20 | 156,70 | № 9 Т 1№ 17 Т 1 |
|  | + | 200 | 8,96 | 17,78 | 24,00 | 195,90 |
| Голубцы ленивые смясом кур | + |  | 180 | 18,00 | 29,52 | 17,10 | 426,6 0 | № 87 Т 2 |
|  | + | 200 | 20,00 | 32,80 | 19,0 | 474,00 |
| Кисель фруктовый | + |  | 180 | 0,36 | 0,18 | 25,92 | 117,00 | № 133 Т 2 |
|  | + | 200 | 0,40 | 0,20 | 28,80 | 130,00 |
| Хлеб ржаной | + |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,40 |  |
|  | + | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| Итого обед | + |  | 580 | 28,17 | 36,40 | 75,90 | 772,70 |  |
|  | + | 650 | 32,66 | 41,38 | 88,90 | 890,4 |
| **Полдник** |
| Булочка с сахаром | + |  | 60 | 5,40 | 4,68 | 9,00 | 102,60 | № 102 Т 1 |
|  | + | 80 | 6,00 | 5,20 | 10,00 | 114,00 |
| Чай с сахаром | + |  | 180 | - | - | 14,40 | 57,60 |  |
|  | + | 200 | - | - | 16.00 | 64,00 |
| Итого полдник | + |  | 200 | 6,98 | 5,28 | 18,66 | 149,60 |  |
|  | + | 240 | 9,16 | 6,40 | 29,32 | 208,00 |
| **Итого день** | + |  |  | **77,23** | **67,35** | **183,11** | **1670,30** |  |
|  | + |  | **91,20** | **81,78** | **224,50** | **2016,50** |
| **2 неделя****6 ДЕНЬ** |
| **Наименование блюд** | **Возраст** | **Вес блю да** | **Пищевые вещества** | **Энергет ическая ценност****ь** | **№ рецептур ы** |
| **1,5-3** | **4-7** | **белки** | **жиры** | **углевод****ы** |  |  |
| **Завтрак** |

|  |
| --- |
| 11 |
| Каша геркулесоваямолочная жидкая | + |  | 150 | 4,20 | 3,00 | 16,05 | 108,00 | № 34 Т 1 |
|  | + | 180 | 5,04 | 3,60 | 19,26 | 129,60 |
| Чай с сахаром | + |  | 180 | - | - | 14,40 | 57,60 | № 96 Т 1 |
|  | + | 200 | - | - | 16,00 | 64,00 |
| Яйцо отварное | + |  | 40 | 6,90 | 6,30 | 0,38 | 86,35 | № 01 |
|  | + | 40 | 6,90 | 6,30 | 0,38 | 86,35 |
| Масло сливочное порционно | + |  | 5 | 0,03 | 4,10 | 0,04 | 37,40 |  |
|  | + | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| Хлеб пшеничный | + |  | 20 | 1,58 | 0,60 | 9,66 | 47,00 |  |
|  | + | 40 | 3,16 | 1,20 | 19,32 | 94,00 |
| Итого завтрак | + |  | 395 | 12,71 | 14,00 | 40,53 | 336,40 |  |
|  | + | 470 | 15,15 | 19,35 | 55,04 | 449,00 |
| **Второй завтрак** |
| Яблоко(фрукты свежие) | + |  | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |  |
|  | + | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Итогоза второй завтрак | + |  | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |  |
|  | + | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| **Обед** |
| Суп из рыбных консерв | + |  | 180 | 8,00 | 4,40 | 18,00 | 143,60 | № 9 Т 1№ 18 Т 1 |
|  | + | 200 | 8,80 | 4,90 | 20,00 | 159,50 |
| Котлета мясная | + |  | 60 | 10,32 | 8,94 | 6,90 | 152,40 | № 61 Т 1 |
|  | + | 80 | 13,76 | 11,92 | 9,20 | 203,20 |
| Каша гречневаярассыпчатая | + |  | 120 | 6,84 | 4,80 | 30,24 | 194,40 | № 74 Т 1 |
|  | + | 150 | 8,55 | 6,00 | 37,80 | 243,00 |
| Компот из сухофруктов | + |  | 180 | 0,36 | 0,18 | 25,92 | 117,00 | №133 Т 1 |
|  | + | 200 | 0,40 | 0,20 | 28,80 | 130,00 |
| Хлеб ржаной | + |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,40 |  |
|  | + | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| Итого обед | + |  | 620 | 28,56 | 21,6 | 95,54 | 718,20 |  |
|  | + | 740 | 35,41 | 26,6 | 115,70 | 884,40 |
| **Полдник** |
| Чай с сахаром  | + |  | 180 | - | - | 14,40 | 57,60 |  |
|  | + | 200 | - | - | 16,00 | 64,00 |
| Кондитерское изделие | + |  | 20 | 1,58 | 0,60 | 9,66 | 47,00 |  |
|  | + | 30 | 2,31 | 0,90 | 14,94 | 78,60 |
| Итого полдник | + |  | 220 | 2,58 | 0,80 | 29,86 | 139,00 |  |
|  | + | 230 | 3,31 | 1,10 | 35,14 | 170,60 |

|  |
| --- |
| 12 |
| **Итого день** | + |  |  | **51,95** | **45,14** | **232,00** | **1574,80** |  |
|  | + |  | **62,65** | **56,65** | **277,10** | **1916,00** |
| **2 неделя****7 ДЕНЬ** |
| **Наименование блюд** | **Возраст** | **Вес блю да** | **Пищевые вещества** | **Энергет ическая ценност****ь** | **№ рецептур ы** |
| **1,5-3** | **4-7** | **белки** | **жиры** | **углевод ы** |
| **Завтрак** |
| Каша пшеничнаямолочная жидкая | + |  | 150 | 4,05 | 2,25 | 16,95 | 103,50 | № 35 Т 1 |
|  | + | 180 | 4,86 | 2,70 | 20,34 | 124,20 |
| Какао с молоком | + |  | 180 | 4,86 | 3,96 | 21,24 | 142,20 | №100 Т 1 |
|  | + | 200 | 5,40 | 4,40 | 23,60 | 158,00 |
| Масло сливочное порционно | + |  | 5 | 0,03 | 4,10 | 0,04 | 37,40 |  |
|  | + | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| Хлеб пшеничный | + |  | 20 | 1,58 | 0,60 | 9,66 | 47,00 |  |
|  | + | 40 | 3,16 | 1,20 | 19,32 | 94,00 |
| Итого за завтрак | + |  | 365 | 13,15 | 13,57 | 47,89 | 365,10 |  |
|  | + | 445 | 17,42 | 20,54 | 63,34 | 503,50 |
| **Второй завтрак** |
| Сок яблочный | + |  | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |  |
|  | + | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |
| Итого второйзавтрак | + |  | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |  |
|  | + | 200 | 1,00 | 0,2 | 20,2 | 92,0 |
| **Обед** |
| Соленый огурец | + |  | 40 | 0,24 | 0,03 | 0,88 | 4,48 |  |
|  | + | 60 | 0,36 | 0,05 | 1,32 | 6,72 |
| Рассольник Ленинградский скурой отварной | + |  | 180 | 6,20 | 5,56 | 14,45 | 130,00 | № 8 Т 1№ 18Т 1 |
|  | + | 200 | 6,89 | 6,18 | 16,06 | 143,67 |
| Жаркое по-домашнему с курой отварной | + |  | 180 | 12,78 | 17,28 | 16,92 | 286,20 | № 57 Т 1 |
|  | + | 200 | 14,20 | 19,20 | 18,80 | 318,00 |
| Компот изсухофруктов | + |  | 180 | 0,54 | - | 28,44 | 117,00 | № 91 Т 1 |
|  | + | 200 | 0,60 | - | 31,60 | 130,00 |
| Хлеб ржаной | + |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,40 |  |
|  | + | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| Итого обед | + |  | 620 | 22,40 | 23,35 | 74,37 | 610,10 |  |
|  | + | 710 | 25,35 | 26,03 | 84,88 | 688,90 |

|  |
| --- |
| 13 |
| **Полдник** |
| Чай с сахаром | + |  | 180 | - | - | 14,40 | 154,00 | № 103 Т 1 |
|  | + | 200 | - | - | 16,00 | 154,00 |
| Булочка (выпечка свежая) | + |  | 60 | 4,86 | 3,30 | 29,46 | 179,40 | № 107 Т 1 |
|  | + | 80 | 6,48 | 4,40 | 39,28 | 239,20 |
| Итого полдник | + |  | 260 | 10,00 | 8,30 | 51,46 | 333,40 |  |
|  | + | 280 | 11,68 | 9,40 | 61,28 | 393,20 |
| **Итого день** | + |  |  | **53,71** | **49,26** | **241,20** | **1649,20** |  |
|  | + |  | **63,23** | **60,34** | **281,20** | **1948,60** |
| **2 неделя****8 ДЕНЬ** |
| **Наименование блюд** | **Возраст** | **Вес блю да** | **Пищевые вещества** | **Энергет ическая ценност****ь** | **№ рецептур ы** |
| **1,5-3** | **4-7** | **белки** | **жиры** | **углевод****ы** |
| **Завтрак** |
| Макароны отварные с маслом сливочным и сыром | + |  | 180 | 15,00 | 18,00 | 3,00 | 232,50 | № 43 Т 1 |
|  | + | 200 | 16,00 | 19,20 | 3,20 | 248,50 |
| Кофейный напиток на молоке | + |  | 180 | 4,320 | 3,42 | 23,00 | 142,20 | № 98 Т 1 |
|  | + | 200 | 4,80 | 3,80 | 25,60 | 158,00 |
| Масло сливочное порционно | + |  | 5 | 0,03 | 4,10 | 0,04 | 37,40 |  |
|  | + | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| Хлеб пшеничный | + |  | 20 | 1,58 | 0,60 | 9,66 | 47,00 |  |
|  | + | 40 | 3,16 | 1,20 | 19,32 | 94,00 |
| Итого завтрак | + |  | 355 | 20,90 | 26,10 | 35,70 | 459,10 |  |
|  | + | 410 | 24,00 | 32,40 | 48,20 | 575,00 |
| **Второй завтрак** |
| Яблоко(фрукты свежие) | + |  | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |  |
|  | + | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Итогоза второй завтрак | + |  | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |  |
|  | + | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
|  |

|  |
| --- |
| 14 |
| **Обед** |
| Суп гороховыйНа курином бульоне | + |  | 180 | 6,89 | 6,18 | 16,06 | 143,67 | № 10 Т 1№ 19 Т 1 |
|  | + | 200 | 8,61 | 7,72 | 20,08 | 179,59 |
| Плов с куройотварной | + |  | 160 | 12,80 | 15,84 | 32,64 | 323,20 | № 58 Т 1 |
|  | + | 180 | 14,40 | 17,82 | 36,72 | 363,60 |
| Кисель фруктовый | + |  | 180 | 0,36 | 0,18 | 25,92 | 117,00 | № 133Т 2 |
| Хлеб ржаной |  | + | 200 | 0,40 | 0,20 | 28,80 | 130,00 |  |
| + |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,40 |
|  | + | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| Итого обед | + |  | 600 | 23,25 | 25,20 | 90,54 | 695,00 |  |
|  | + | 690 | 27,55 | 30,12 | 106,0 | 822,50 |
| **Полдник** |
| Молоко кипяченное | + |  | 180 | 5,40 | 4,68 | 9,00 | 102,60 | № 102 Т 1 |
|  | + | 200 | 6,00 | 5,20 | 10,00 | 114,00 |
| Печенье(кондитерское изделие) | + |  | 20 | 1,30 | 2,88 | 14,36 | 87,40 |  |
|  | + | 40 | 2,60 | 5,76 | 28,72 | 174,80 |
| Итого полдник | + |  | 200 | 6,70 | 7,56 | 23,36 | 190,00 |  |
|  | + | 240 | 8,60 | 10,96 | 38,72 | 288,80 |
| **Итого день** | + |  |  | **56,71** | **72,80** | **201,10** | **1668,10** |  |
|  | + |  | **66,45** | **84,00** | **248,00** | **2036,30** |
| **2 неделя****9 ДЕНЬ** |
| **Наименование блюд** | **Возраст** | **Вес блю да** | **Пищевые вещества** | **Энергет ическая****ценност ь** | **№ рецептур ы** |
| **1,5-3** | **4-7** | **белки** | **жиры** | **углевод ы** |
| **Завтрак** |
| Каша «Дружба» молочная жидкая | + |  | 150 | 4,95 | 2,55 | 25,20 | 144,00 | № 38 Т 1 |
|  | + | 180 | 5,94 | 3,06 | 30,24 | 172,80 |
| Какао с молоком | + |  | 180 | 4,86 | 3,96 | 21,24 | 142,20 | №100 Т 1 |

|  |
| --- |
| 15 |
|  |  | + | 200 | 5,40 | 4,40 | 23,60 | 158,00 |  |
| Масло сливочное порционно | + |  | 5 | 0,03 | 4,10 | 0,04 | 37,40 |  |
|  | + | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| Хлеб пшеничный | + |  | 20 | 1,58 | 0,60 | 9,66 | 47,00 |  |
|  | + | 40 | 3,16 | 1,20 | 19,32 | 94,00 |
| Итого за завтрак | + |  | 360 | 14,05 | 13,87 | 56,14 | 405,60 |  |
|  | + | 445 | 18,50 | 20,90 | 73,24 | 551,30 |
| **Второй завтрак** |
| Сок фруктовый(фрукты свежие) | + |  | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |  |
|  | + | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| Итогоза второй завтрак | + |  | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |  |
|  | + | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 |
| **Обед** |
| Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом кур | + |  | 180 | 6,43 | 5,89 | 11,85 | 183,07 | № 6 Т 1№ 17 Т 1 |
|  | + | 200 | 8,04 | 7,36 | 14,81 | 196,58 |
| Котлета рыбная | + |  | 60 | 7,68 | 2,82 | 9,54 | 93,60 | № 51 Т 1 |
|  | + | 80 | 10,24 | 3,76 | 12,72 | 124,80 |
| Картофельное пюре | + |  | 120 | 2,64 | 3,72 | 9,36 | 102,00 | № 78 Т 1 |
|  | + | 150 | 3,30 | 4,65 | 11,70 | 127,50 |
| Компот изсухофруктов | + |  | 180 | 0,54 | - | 28,44 | 117,00 | № 91 Т 1 |
|  | + | 200 | 0,6 | - | 31,60 | 130,00 |
| Хлеб ржаной | + |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,40 |  |
|  | + | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| Итого обед | + |  | 620 | 21,93 | 13,00 | 76,19 | 590,00 |  |
|  | + | 740 | 28,48 | 16,25 | 93,91 | 702,38 |
| **Полдник** |
| Чай с сахаром | + |  | 180 | - | - | 14,40 | 57,60 | № 103 Т 1 |
|  | + | 200 | - | - | 16,00 | 64,00 |
| Ватрушка с творогом | + |  | 60 | 7,26 | 4,62 | 23,10 | 175,80 | № 108 Т 1 |
|  | + | 80 | 9,68 | 6,16 | 30,80 | 234,40 |
| Итого полдник | + |  | 240 | 13,56 | 7,32 | 43,10 | 295,80 |  |
|  | + | 280 | 16,68 | 9,16 | 52,80 | 368,40 |

|  |
| --- |
| 16 |
| **Итого день** | + |  |  | **76,20** | **40,04** | **238,44** | **1633,52** |  |
|  | + |  | **72,94** | **52,81** | **285,61** | **1987,28** |
| **2 неделя****10 ДЕНЬ** |
| **Наименование блюд** | **Возраст** | **Вес блю да** | **Пищевые вещества** | **Энергет ическая ценност****ь** | **№ рецептур ы** |
| **1,5-3** | **4-7** | **белки** | **жиры** | **углевод ы** |
| **Завтрак** |
| Каша гречневая рассыпчатая вмолоке | + |  | 150 | 6,45 | 3,15 | 25,35 | 159,00 | № 39 Т 1 |
|  | + | 180 | 7,74 | 3,78 | 30,42 | 190,80 |
| Кофейный напитокна молоке | + |  | 180 | 4,32 | 3,42 | 23,00 | 142,20 | № 98 Т 1 |
|  | + | 200 | 4,80 | 3,80 | 25,60 | 158,00 |
| Масло сливочноепорционно | + |  | 5 | 0,03 | 4,10 | 0,04 | 37,40 |  |
|  | + | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| Хлеб пшеничный | + |  | 20 | 1,58 | 0,60 | 9,66 | 47,00 |  |
|  |  | + | 40 | 3,16 | 1,20 | 19,32 | 94,00 |
| Итого завтрак | + |  | 355 | 12,30 | 11,27 | 57,29 | 385,60 |  |
|  | + | 430 | 15,75 | 17,03 | 75,42 | 517,55 |
| **Второй завтрак** |
| Сок фруктовый(фрукты свежие) | + |  | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |  |
|  | + | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| Итогоза второй завтрак | + |  | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |  |
|  | + | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| **Обед** |
| Суп крестьянский на курином бульоне | + |  | 180 | 8,60 | 6,68 | 11,78 | 153,00 | № 14 Т 2 |
|  | + | 200 | 9,20 | 7,00 | 13,08 | 164,00 |
| Овощи тушенные с мясом кур | + |  | 100 | 2,00 | 2,70 | 5,50 | 70,00 | № 82 Т 1 |
|  | + | 120 | 2,4 | 3,24 | 6,60 | 84,00 |
| Напиток из шиповника | + |  | 180 | 0,36 | 0,18 | 25,92 | 117,00 | №133Т 2 |
|  | + | 200 | 0,40 | 0,20 | 28,80 | 130,00 |
| Хлеб ржаной | + |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,40 |  |
|  | + | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| Итого обед | + |  | 580 | 24,80 | 20,60 | 67,60 | 599,6 |  |
|  | + | 670 | 29,3 | 24,24 | 79,08 | 711,50 |

|  |
| --- |
| 17 |
| **Полдник** |
| Кисель плодово-ягодный | + |  | 180 | - | - | 12,49 | 57,60 | № 193 Т 1 |
|  | + | 200 | - | - | 13,80 | 64,00 |
| Хлеб пшеничный | + |  | 20 | 1,58 | 0,60 | 9,66 | 47,00 |  |
|  | + | 30 | 2,31 | 0,90 | 14,94 | 78,60 |
| Итого полдник | + |  | 200 | 1,58 | 0,60 | 22,15 | 104,60 |  |
|  | + | 230 | 2,31 | 0,90 | 28,74 | 142,60 |
| **Итого день** | + |  |  | **67,68** | **52,00** | **202,10** | **1619,60** |  |
|  | + |  | **79,66** | **63,87** | **243,10** | **1955,85** |
| **3 неделя****11 ДЕНЬ** |
| **Наименование блюд** | **Возраст** | **Вес блю да** | **Пищевые вещества** | **Энергет ическая ценност****ь** | **№ рецептур ы** |
| **1,5-3** | **4-7** | **белки** | **жиры** | **углевод ы** |
| **Завтрак** |
| Каша геркулесовая молочная жидкая | + |  | 150 | 4,2 | 3,0 | 16,05 | 108 | № 34 Т 1 |
|  | + | 180 | 5,0 | 3,6 | 19,26 | 129,6 |
| Чай с сахаром | + |  | 180 | - | - | 14,4 | 57,6 | № 96 Т 1 |
|  | + | 200 | - | - | 16,0 | 64,0 |  |
| Яйцо отварное | + |  | 40 | 6,9 | 6,3 | 0,38 | 86,35 | № 01 |
|  | + | 40 | 6,9 | 6,3 | 0,38 | 86,35 |
| Масло сливочноепорционно | + |  | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,4 |  |
|  |  | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |
| Хлеб пшеничный | + |  | 20 | 1,58 | 0,6 | 9,66 | 47,0 |  |
|  | + | 40 | 3,16 | 1,2 | 19,32 | 94,0 |
| Итого за завтрак | + |  | 395 | 12,71 | 14,0 | 40,53 | 336,3 |  |
|  | + | 470 | 15,11 | 19,4 | 55,25 | 448,0 |
| **Второй завтрак** |
| Яблоко(фрукты свежие) | + |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |  |
|  | + | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итогоза второй завтрак | + |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |  |
|  | + | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  |

|  |
| --- |
| 18 |
| **Обед** |
| Суп рисовый на курином бульоне | + |  | 180 | 6,4 | 5,6 | 17,1 | 136,0 | № 18 Т 2 |
|  | + | 200 | 7,15 | 6,2 | 19,0 | 150,93 |
| Тушеная курица с картофелем | + |  | 120 | 6,84 | 4,8 | 30,24 | 194,4 | № 74 Т 1 |
|  | + | 150 | 8,55 | 6,0 | 37,8 | 243,0 |
| Компот изсухофруктов | + |  | 180 | 0,54 | - | 28,44 | 117 | № 91 Т 1 |
|  | + | 200 | 0,6 | - | 31,6 | 130 |
| Хлеб ржаной | + |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 |  |
|  | + | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 |
| Итого обед | + |  | 620 | 32,54 | 26,4 | 100,42 | 769,8 |  |
|  | + | 740 | 41,16 | 32,56 | 118,38 | 954,2 |
| **Полдник** |
| Кисель плодово-ягодный | + |  | 180 | - | - | 12,49 | 57,6 | № 93 Т 1 |
|  | + | 200 | - | - | 13,8 | 64,0 |
| Манник  | + |  | 20 | 1,58 | 0,6 | 9,66 | 47,0 |  |
|  | + | 30 | 2,31 | 0,9 | 14,94 | 78,6 |
| Итого полдник | + |  | 200 | 1,58 | 0,60 | 22,15 | 104,60 |  |
|  | + | 230 | 2,31 | 0,90 | 28,74 | 142,60 |
| **Итого день** | + |  |  | **55,21** | **49,38** | **245,32** | **1654,50** |  |
|  | + |  | **67,76** | **62,14** | **291,80** | **2020,80** |  |
| **3 неделя****12 ДЕНЬ** |
| **Наименование блюд** | **Возраст** | **Вес блю да** | **Пищевые вещества** | **Энергет ическая ценност****ь** | **№ рецептур ы** |
| **1,5-3** | **4-7** | **белки** | **жиры** | **углевод ы** |
|  |

|  |
| --- |
| 19 |
| **Завтрак** |
| Каша молочная лапша | + |  | 150 | 6,15 | 20,7 | 29,5 | 330,0 | № 49 Т 2 |
|  | + | 180 | 7,38 | 24,8 | 35,5 | 396,0 |
| Чай с сахаром | + |  | 180 | - | - | 14,4 | 57,6 | № 96 Т 1 |
|  | + | 200 | - | - | 16,0 | 64,0 |
| Масло сливочное порционно | + |  | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,4 |  |
|  |  | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |
| Хлеб пшеничный | + |  | 20 | 1,58 | 0,6 | 9,66 | 47,0 |  |
|  | + | 40 | 3,16 | 1,2 | 19,32 | 94,0 |
| Итого за завтрак | + |  | 355 | 7,76 | 25,4 | 53,6 | 472 |  |
|  | + | 430 | 10,59 | 34,25 | 70,9 | 628,8 |
| **Второй завтрак** |
| Сок фруктовый(фрукты свежие) | + |  | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 |  |
|  | + | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 |
| Итогоза второй завтрак | + |  | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 |  |
|  | + | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 |  |
| **Обед** |
| Суп овощной скурой отварной | + |  | 180 | 10,6 | 7,98 | 8,92 | 153 | № 12 Т 1№ 19 Т 1 |
|  | + | 200 | 10,9 | 8,2 | 9,9 | 159 |
| Бефстроганов из птицы (кура) | + |  | 60 | 16,8 | 28,5 | 5,22 | 292,8 | № 68 Т 1 |
|  | + | 80 | 21,44 | 38,0 | 6,96 | 390,4 |
| Рис отварной | + |  | 120 | 2,88 | 3,48 | 23,28 | 156,0 | № 73 Т 1 |
|  | + | 150 | 3,6 | 4,35 | 29,1 | 195,0 |
| Напиток из шиповника | + |  | 180 | 0,36 | 0,18 | 25,92 | 117,0 | №133Т 2 |
|  | + | 200 | 0,4 | 0,2 | 28,80 | 130,0 |
| Хлеб ржаной | + |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 |  |
|  | + | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 |
| Итого обед | + |  | 620 | 33,8 | 43,14 | 79,26 | 830,4 |  |
|  | + | 740 | 40,5 | 55,13 | 95,22 | 984,3 |
| **Полдник** |
| Молоко кипяченное | + |  | 180 | 5,4 | 4,68 | 9,0 | 102,6 | № 102 Т 1 |
|  | + | 200 | 6,0 | 5,2 | 10,0 | 114,0 |
| Хлеб пшеничный | + |  | 20 | 1,58 | 0,6 | 9,66 | 47,0 |  |
|  | + | 40 | 3,16 | 1,2 | 19,32 | 94,0 |
| Итого полдник | + |  | 200 | 6,98 | 5,28 | 18,66 | 149,60 |  |
|  | + | 240 | 9,16 | 6,40 | 29,32 | 208,0 |

|  |
| --- |
| 20 |
| **Итого день** | + |  |  | **58,66** | **80,78** | **224,60** | **1856,60** |  |
|  | + |  | **71,45** | **103,48** | **276,00** | **2265,00** |
| **3 неделя****13 ДЕНЬ** |
| **Наименование блюда** | **Возраст** | **Вес блю да** | **Пищевые вещества** | **Энергет ическая ценност****ь** | **№ рецептур ы** |
| **1,5-3** | **4-7** | **белки** | **жиры** | **углевод ы** |
| **Завтрак** |
| Каша рисоваямолочная жидкая | + |  | 150 | 3,75 | 2,25 | 20,85 | 118,5 | № 33 Т 1 |
|  | + | 180 | 4,5 | 2,7 | 25,02 | 142,2 |
| Какао с молоком | + |  | 180 | 4,86 | 3,96 | 21,24 | 142,2 | №100Т 1 |
|  | + | 200 | 5,4 | 4,4 | 23,6 | 158,0 |
| Масло сливочное порционно | + |  | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,4 |  |
|  |  | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |
| Хлеб пшеничный | + |  | 20 | 1,58 | 0,6 | 9,66 | 47,0 |  |
|  | + | 40 | 3,16 | 1,2 | 19,32 | 94,0 |
| Итого за завтрак | + |  | 395 | 17,12 | 17,21 | 52,17 | 431,45 |  |
|  | + | 470 | 20,0 | 22,85 | 68,38 | 555,3 |
| **Второй завтрак** |
| Сок фруктовый(фрукты свежие) | + |  | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96 |  |
|  | + | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96 |
| Итогоза второй завтрак | + |  | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96 |  |
|  | + | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96 |
| **Обед** |
| Суп картофельный с клецками с куройотварной | + |  | 180 | 6,05 | 5,32 | 12,2 | 122,0 | № 15 Т 2№ 19 Т 1 |
|  | + | 200 | 7,0 | 6,35 | 13,51 | 143,0 |
| Овощное рагу с курой отварной | + |  | 180 | 12,5 | 15,0 | 17,04 | 272 | № 83 Т 1№ 19 Т 1 |
|  | + | 200 | 12,94 | 16,0 | 19,7 | 291,4 |
| Компот из сухофруктов | + |  | 180 | 0,54 | - | 28,44 | 117 | № 91 Т 1 |
|  | + | 200 | 0,6 | - | 31,6 | 130 |
| Хлеб ржаной | + |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 |  |
|  | + | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 |
| Итого обед | + |  | 580 | 21,73 | 20,8 | 71,36 | 583,4 |  |
|  | + | 650 | 23,84 | 22,9 | 82,0 | 654,9 |
|  |

|  |
| --- |
| 21 |
| **Полдник** |
| Запеканка творожная | + |  | 160 | 27,84 | 17,28 | 25,28 | 384,00 | №103 Т 1 |
|  | + | 180 | 31,32 | 19,44 | 28,44 | 432,00 |
| Чай с сахаром | + |  | 180 | - | - | 14,4 | 57,60 | № 96 Т 1 |
|  | + | 200 | - | - | 16,0 | 64,00 |
| **Итого день** | + |  |  | **83,27** | **65,60** | **235,51** | **1749,40** |  |
|  | + |  | **93,71** | **76,55** | **275,20** | **2038,00** |
| **3 неделя****14 ДЕНЬ** |
| **Наименование блюда** | **Возраст** | **Вес****блю да** | **Пищевые вещества** | **Энергет ическая ценност ь** | **№ рецептур ы** |
| **1,5-3** | **4-7** |  | **белки** | **жиры** | **углевод****ы** |
| **Завтрак** |
| Омлет натуральный | + |  | 160 | 16,00 | 19,20 | 3,20 | 248,0 | № 43 Т 1 |
|  | + | 180 | 18,00 | 21,60 | 3,60 | 279,0 |
| Чай с сахаром | + |  | 180 | - | - | 14,40 | 57,6 | № 96 Т 1 |
|  | + | 200 | - | - | 16,00 | 64,0 |
| Масло сливочное порционно | + |  | 5 | 0,03 | 4,10 | 0,04 | 37,4 |  |
|  |  | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |
| Хлеб пшеничный | + |  | 20 | 1,58 | 0,60 | 9,66 | 47,0 |  |
|  | + | 40 | 3,16 | 1,20 | 19,32 | 94,0 |
| Итого за завтрак | + |  | 365 | 17,61 | 23,90 | 27,30 | 390,0 |  |
|  | + | 430 | 21,21 | 31,05 | 39,00 | 512,0 |
| **Второй завтрак** |
| Сок фруктовый(фрукты свежие) | + |  | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |  |
|  | + | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |
| Итогоза второй завтрак | + |  | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |  |
|  | + | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |
| **Обед** |

|  |
| --- |
| 22 |
| Свекольник по-домашнему на курином бульоне | + |  | 180 | 8,86 | 6,78 | 7,48 | 136,6 | № 11 Т 2 |
|  | + | 200 | 9,1 | 7,0 | 8.3 | 144,00 |
| Тефтели мясные | + |  | 60 | 7,02 | 9,06 | 11,940 | 160,80 | № 63 Т 1 |
|  | + | 80 | 9,36 | 12,08 | 15,92 | 214,40 |
| Картофельное пюре | + |  | 120 | 2,40 | 3,24 | 6,60 | 84,00 | № 82 Т 1 |
|  | + | 150 | 3.00 | 4,05 | 8,25 | 105,00 |
| Компот из сухофруктов | + |  | 180 | 0,36 | 0,18 | 25,92 | 117,00 | №133Т 2 |
|  | + | 200 | 0,40 | 0,20 | 28,80 | 130,00 |
| Хлеб ржаной | + |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,40 |  |
|  | + | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| Итого обед | + |  | 580 | 21,28 | 19,74 | 65,62 | 570,80 |  |
|  | + | 680 | 21,86 | 23,93 | 78,37 | 684,00 |
| **Полдник** |
| Молоко кипяченное | + |  | 180 | 5,40 | 4,68 | 9,00 | 102,60 | №102 Т 1 |
|  | + | 200 | 6,00 | 5,20 | 10,00 | 114,00 |
| Ватрушка с творогом | + |  | 60 | 7,26 | 4,62 | 23,10 | 175,80 | №108 Т 1 |
|  | + | 80 | 9,68 | 6,16 | 30,80 | 234,40 |
| Итого полдник | + |  | 240 | 12,66 | 9,30 | 32,10 | 278,40 |  |
|  | + | 280 | 15,68 | 11,36 | 40,80 | 348,40 |
| **Итого день** | **+** |  |  | **62,89** | **60,42** | **187,80** | **1604,80** |  |
|  | **+** |  | **71,13** | **74,50** | **225,80** | **1974,00** |
| **3 неделя****15 ДЕНЬ** |
| **Наименование блюда** | **Возраст** | **Вес блю да** | **Пищевые вещества** | **Энергет ическая****ценност ь** | **№ рецептур ы** |
| **1,5-3** | **4-7** | **белки** | **жиры** | **углевод ы** |
| **Завтрак** |
| Каша пшеничнаямолочная жидкая | + |  | 150 | 4,05 | 2,25 | 16,95 | 103,50 | № 35 Т 1 |
|  | + | 180 | 4,86 | 2,70 | 20,34 | 124,20 |
| Какао с молоком | + |  | 180 | 4,86 | 3,96 | 21,24 | 142,20 | №100 Т 1 |
|  | + | 200 | 5,40 | 4,40 | 23,60 | 158,00 |
| Масло сливочное порционно | + |  | 5 | 0,03 | 4,10 | 0,04 | 37,40 |  |
|  | + | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |

|  |
| --- |
| 23 |
| Хлеб пшеничный | + |  | 20 | 1,58 | 0,60 | 9,66 | 47,00 |  |
|  | + | 40 | 3,16 | 1,20 | 19,32 | 94,00 |
| Итого за завтрак | + |  | 365 | 13,15 | 13,57 | 76,69 | 365,10 |  |
|  | + | 445 | 17,42 | 20,54 | 63,34 | 503,50 |
| **Второй завтрак** |
| Сок яблочный | + |  | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |  |
|  | + | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |
| Итого второй завтрак | + |  | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |  |
|  | + | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |
| **Обед** |
| Суп с мясными фрикадельками  | + |  | 180 | 7,30 | 6,90 | 20,50 | 172,20 | № 14 Т 1№ 17 Т 1 |
|  | + | 200 | 8,00 | 7,60 | 24,70 | 198,00 |
| Котлеты рыбные по-домашнему | + |  | 110 | 15,51 | 9,46 | 13,30 | 207,90 | № 73 Т 2 |
|  | + | 120 | 16,92 | 10,32 | 14,52 | 226,80 |
| Рис отварной с маслом сливочным |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Компот изсухофруктов | + |  | 180 | 10,54 | - | 28,44 | 117,00 | № 91 Т 1 |
|  | + | 200 | 0,60 | - | 31,60 | 130,00 |
| Хлеб ржаной | + |  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,40 |  |
|  | + | 50 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 90,50 |
| Итого обед | + |  | 550 | 26,55 | 19,36 | 78,16 | 608,70 |  |
|  | + | 630 | 29,66 | 22,30 | 91,18 | 704,10 |
| **Полдник** |
| Оладьи  | + |  | 160 | 5,40 | 4,68 | 9,00 | 102,60 | № 102 Т 1 |
|  | + | 200 | 6,00 | 5,20 | 10,00 | 114,00 |
| Чай с сахаром | + |  | 20 | 1,58 | 0,60 | 9,66 | 47,00 |  |
|  | + | 40 | 3,16 | 1,20 | 19,32 | 94,00 |
| Итого полдник | + |  | 200 | 6,98 | 5,28 | 18,66 | 149,60 |  |
|  | + | 240 | 9,16 | 6,40 | 29,32 | 208,00 |
| **Итого день** | + |  |  | **62,40** | **56,05** | **240,71** | **1725,60** |  |
|  | + |  | **73,44** | **68,86** | **286,34** | **2064,50** |  |

24