****

**3-7 лет**

**1 неделя**

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник  рецептур |
| Белки, т Жиры, г Углеводы, | | | |
|  | | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | | 3,24 | 4,10 | | 7,00 | 62,00 |  |
| Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным | 205 | | 7,20 | 8,30 | | 35,00 | 261,40 |  |
| Чай с лимоном | 180/16/7 | | 0,12 | 0,00 | | 8,52 | 36,00 |  |
| ***Итого за завтрак***: | ***432*** | | ***10,56*** | ***12,40*** | | ***50,52*** | ***360,40*** |  |
| **2-й завтрак** | | | | | | | | |
| Яблоко свежее | 150 | | 0,60 | | 0,60 | 14,80 | 66,30 |  |
| ***Итогоза2-й завтрак***: | ***150*** | | ***0,60*** | | ***0,60*** | ***14,80*** | ***66,30*** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| огурец соленый | 50 | 0,33 | | | 0,00 | 0,88 | 6,50 |  |
| Суп картофельный с клецками, говядиной | 200/10/10 5,0 |  | | | 7,70 | 11,00 | 179,00 |  |
| Суфле из рыбы | 80 | 6,10 | | | 5,40 | 3,30 | 125,00 |  |
| Пюре картофельное с морковью | 150 | 3,00 | | | 4,80 | 19,50 | 134,30 |  |
| Напиток яблочный | 180 | 0,12 | | | 0,12 | 23,60 | 96,18 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | 1,70 | | | 0,20 | 10,60 | 51,00 |  |
| Батон обогащенный | 20 | 1,50 | | | 0,60 | 10,30 | 52,40 |  |
| ***Итого за обед:*** | ***716*** | ***17,80*** | | | ***19,82*** | ***79,18*** | ***645,04*** |  |
| **Уплотненный ужин** | | | | | |  | | |
| Плов из птицы | 200 | 20,00 | | | 18,50 | 33,50 | 204,00 |  |
| Чай с сахаром | 180/5 | 5,54 | | | 2,03 | 3,51 | 153,90 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 |  | | | 0,20 | 10,60 | 51,00 |  |
| Булочка домашняя | 50 | 7,30 | | | 2,30 | 29,25 | 144,10 |  |
|  |  |  | | |  |  |  |  |
| ***Итого за ужин:*** | ***455*** | ***344,54*** | | | ***23,03*** | ***76,86*** | ***552,90*** |  |
| **Всего за день:** | **1753** | **63,50** | | | **55,85** | **221,00** | **1624,64** |  |

**3-7 лет 1 неделя**

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник рецептур |
| Белки, т иры, г Углеводы, | Жиры | | | Углеводы |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 30 | 3,39 | | 6,90 | 10,00 | | 69,00 |  |
| Каша рисовая жидкая с маслом сливочным | 205 | 5,07 | | 8,10 | 27,90 | | 205,00 |  |
| Чай с молоком | 180 | 3,20 | | 2,80 | 13,60 | | 77,00 |  |
| ***Итого за завтрак:*** | ***415*** | ***11,66*** | | ***17,80*** | ***51,00*** | | ***351,00*** |  |
| **2-й завтрак** | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0,96 | | 0,24 | 17,80 | | 78,00 |  |
| Печенье | 30 | 4,20 5,40 | | 22,40 | 5,40 | | 152,00 |  |
| ***Итого за 2-й завтрак:*** | ***210*** | ***5,16*** | | ***22,64*** | ***23,20*** | | ***230,00*** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Помидор свежий | 50 | 0,50 | | 0,13 | 1,90 | | 12,00 |  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей | 200\10 | 4,20 | | 5,20 | 6,60 | | 118,00 |  |
| Запеканка из печени с рисом | 200 | 19,30 | | 21,00 | 22,00 | | 355,00 |  |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,60 | | 0,24 | 22,00 | | 93,00 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 |  | | 0,12 | 6,40 | | 31,00 |  |
| Батон обогащенный | 20 | 1,50 | | 0,60 | 10,30 | | 52,40 |  |
| ***Итого за обед:*** | ***721*** | ***27,10*** | | ***27,29*** | ***69,20*** | | ***661,40*** |  |
| **Уплотненный ужин** | | | | | | | | |
| Рыба, припущенная в молоке | 70 | 8,30 | | 0,46 | 0,30 | | 144,40 |  |
| Пюре картофельное | 130 | 2,70 | | 4,60 | 17,50 | | 119,40 |  |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,12 | | 0,12 | 21,72 | | 88,20 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 0,12 |  | | 6.40 | 0,12 | | 31,00 |  |
| Булочка молочная | 50 4,60 | 2,00 | | 24,10 | 4,60 | | 164,00 |  |
| ***Итого за ужин:*** | ***445*** | ***16,42*** | |  | ***71,00*** | | ***513,00*** |  |
| **Всего за день:** | **1791** | **56,14** | | **51** | **210,32** | | **1603,40** |  |

**3-7 лет 1 неделя**

**3-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник рецептур |
| Белки, т иры, г Углеводы, | Жиры | | | Углеводы |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 30 | 1,40 | | 2,10 | 15,80 | | 68,00 |  |
| Омлет натуральный | 150 | 15,40 | | 21,00 | 2,90 | | 149,00 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,80 | | 2,40 | 12,70 | | 84,00 |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***410*** | ***21,10*** | | ***28,20*** | ***34,40*** | | ***301,00*** |  |
| **2-й завтрак** | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0,96 | | 0,24 | 17,80 | | 78,00 |  |
| Печенье | 30 | 4,20 5,40 | | 22,40 | 5,40 | | 152,00 |  |
| ***Итого за 2-й завтрак:*** | ***210*** | ***5,16*** | | ***22,64*** | ***23,20*** | | ***230,00*** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 50 |  | |  |  | | 7,00 |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной,  Сметаной | 200\5 | 5,5 | | 8,20 | 7,40 | | 115,00 |  |
| Гуляш из отварного мяса | 70\70 |  | | 11,30 | 14,90 | | 196,80 |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,2 | | 5,90 | 33,00 | | 240,00 |  |
| Чай с вареньем | 180\15 | 0,12 | |  | 8,20 | | 33,60 |  |
| Хлеб ржано-пшеничныи обогащенный | 15 |  | | 0,12 | 6,40 | | 31,00 |  |
| Батон обогащенный | 20 | 1,50 | | 0,60 | 10,30 | | 52,40 |  |
| ***Итого за обед:*** | ***741*** | ***24,42*** | | ***26,02*** | ***78,90*** | | ***662,70*** |  |
| **Уплотненный ужин** | | | | | | | | |
| Голубцы ленивые | 200 | 16,00 | | 16,10 | 14,20 | | 314,00 |  |
| Булочка домашняя | 50 | 3,6 | | 5,90 | 24,00 | | 150,30 |  |
| Напиток лимонный | 180 | 0,12 | | 0,01 | 16,90 | | 64,80 |  |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 15 | 0 | | 0,12 | 6,40 | | 31 „00 |  |
| Йогурт в инд. Упаковке | 100 | 2,8 | | 2,50 | 4,50 | | 5,50 |  |
| ***Итого за ужин:*** | ***545*** | ***22,52*** | | ***24,62*** | ***53,90*** | | ***525,60*** |  |
| **Всего за день:** | **1906** | **67,84** | | **74,03** | **182,70** | | **1600,08** |  |

**3-7 лет 1 неделя**

**4-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник рецептур |
| Белки, т иры, г Углеводы, | Жиры | | | Углеводы |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 3,24 | | 4,10 | 7,00 | | 62,00 |  |
| Каша овсяная «Геркулес“жидкая с маслом сливочным | 205 | 6,00 | | 8,00 | 27,00 | | 203,00 |  |
| Какао с молоком | 180 | 3,80 | | 3,20 | 15,60 | | 107,00 |  |
| ***Итого за завтрак:*** | ***415*** | ***13,04*** | | ***15,30*** | ***49,60*** | | ***372*** |  |
| **2-й завтрак** | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0,96 | | 0,24 | 17,80 | | 78,00 |  |
| Печенье | 30 | 4,20 5,40 | | 22,40 | 5,40 | | 152,00 |  |
| ***Итого за 2-й завтрак:*** | ***210*** | ***5,16*** | | ***22,64*** | ***23,20*** | | ***230,00*** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Салат картофельный | 50 | 0,80 | | 7,60 | 6,00 | | 96,00 |  |
| Борщ с капустой и картофелем, птицей и сметаной | 200\10 | 5,60 | | 8,30 | 10,30 | | 141,00 |  |
| Пудинг рыбный запеченный | 80 | 10,10 | | 5,30 | 20,10 | | 165,00 |  |
| Овощи, припущенные в сметанном соусе | 150 | 2,50 | | 2,00 | 9,80 | | 67,00 |  |
| Чай с сахаром | 180/5 | 0 | | 0 | 840 | | 34,00 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | 0 | | 0,20 | 10,63 | | 51 |  |
| Батон обогащенный | 20 | 1,50 | | 0,60 | 10,30 | | 52,40 |  |
| ***Итого за обед:*** | ***700*** | ***22,58*** | | ***24,15*** | ***78,10*** | | ***620,00*** |  |
| **Уплотненный ужин** | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 130 | 23,01 | | 11,83 | 20,93 | | 283,30 |  |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,00 | | 4,00 | 9,80 | | 98,90 |  |
| Яблоко | 100 |  | | 0,20 | 7,50 | | 38,00 |  |
| ***Итого за ужин:*** | ***430*** | ***29,01*** | | ***16,03*** | ***38,23*** | | ***420,00*** |  |
| **Всего за день:** | **1755** | **69,79** | | **58,72** | **209,773** | | **1601,20** |  |

**3-7 лет 1 неделя**

**5-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник рецептур |
| Белки, т иры, г Углеводы, | Жиры | | | Углеводы |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 40 | 4,52 | | 9,20 | 13,30 | | 92,00 |  |
| Каша из пшена и риса  Молочная жидкая «дружба" | 200 | 6,20 | | 10,00 | 26,80 | | 209,00 |  |
| Чай с молоком | 180 | 3,20 | | 0 | 13,60 | | 77,00 |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***420*** | ***13,92*** | | ***22,00*** | ***53,70*** | | ***378,00*** |  |
| **2-й завтрак** | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0,96 | | 0,24 | 17,80 | | 78,00 |  |
| Печенье | 30 | 4,20 5,40 | | 22,40 | 5,40 | | 152,00 |  |
| ***Итого за 2-й завтрак:*** | ***210*** | ***5,16*** | | ***22,64*** | ***23,20*** | | ***230,00*** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 50 | 0,80 | | 2,90 |  | | 45,60 |  |
| Суп картофельный с  Мясными фрикадельками | 200\20 | 4,50 | | 2,40 | 12,50 | | 92,00 |  |
| Запеканка картофельная с мясом | 200 | 8,40 | | 12,00 | 13,30 | | 269,00 |  |
| Соус сметанный | 50 |  | | 2,00 | 3,00 | | 37,30 |  |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,36 | |  | 7,00 | | 102,00 |  |
| Хлеб ржано-пшеничныи обогащенный | 25 | 0 | | 0,20 | 10,63 | | 51 |  |
| Батон обогащенный | 20 | 1,50 | | 0,60 | 10,30 | | 52,40 |  |
| ***Итого за обед:*** | ***750*** | ***18,64*** | | ***20,25*** | ***60,80*** | | ***662,90*** |  |
| **Уплотненный ужин** | | | | | | | | |
| Макароны. Запеченные с яйцом | 150 | 5,30 | | 8,40 | 28,90 | | 242,00 |  |
| Чай с лимоном | 180 | 0,12 | |  | 8,52 | | 36,00 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 |  | | 0,12 | 6,40 | | 31,00 |  |
| ***Итого за ужин:*** | ***384*** | ***6,22*** | | ***8,52*** | ***43,82*** | | ***309*** |  |
| **Всего за день:** | **1764** | **43,94** | | **73,41** | **181,52** | | **1579,90** |  |

**3-7 лет 2 неделя**

**1-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник рецептур |
| Белки, т иры, г Углеводы, | Жиры | | | Углеводы |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 30 | 1,40 | | 2,10 | 15,80 | | 68,00 |  |
| Каша пшенная жидкая с маслом сливочным | 205 | 7,20 | | 8,30 | 35,00 | | 226,40 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,80 | | 2,40 | 12,70 | | 84,00 |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***415*** | ***11,00*** | | ***12,80*** | ***63,50*** | | ***378,40*** |  |
| **2-й завтрак** | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0,96 | | 0,24 | 17,80 | | 78,00 |  |
| Печенье | 30 | 4,20 5,40 | | 22,40 | 5,40 | | 152,00 |  |
| ***Итого за 2-й завтрак:*** | ***210*** | ***5,16*** | | ***22,64*** | ***23,20*** | | ***230,00*** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 50 | 0,40 | |  |  | | 7,00 |  |
| Суп картофельный с горохом и гренками | 200\10 | 3,60 | | 4,50 | 20,00 | | 147,00 |  |
| Фрикадельки рыбные отварные | 80 | 8,50 | | 16,10 | 7,90 | | 161,00 |  |
| Овощи в молочном соусе | 130 | 1,84 | | 0,10 | 8,50 | | 75,20 |  |
| Кисель из яблок | 180 | 0,12 | | 0,12 | 22,70 | | 105,40 |  |
| Хлеб ржано-пшеничныи обогащенный | 15 |  | | 0,12 | 6,40 | | 31,00 |  |
| Батон обогащенный | 20 | 1,50 | | 0,60 | 10,30 | | 52,40 |  |
| ***Итого за обед:*** | ***700*** | ***18,04*** | | ***21,77*** | ***83,90*** | | ***612,90*** |  |
| **Уплотненный ужин** | | | | | | | | |
| Котлета рубленная из мяса птицы | 70 | 12,50 | | 12,60 | 10,20 | | 104,00 |  |
| Пюре картофельное с морковью | 150 | 2,90 | | 2,50 | 19,60 | | 99,30 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 |  | | 0,12 | 6,40 | | 31,00 |  |
| Батон обогащенный | 15 | 1,1 | | 0,50 | 7,70 | | 39,30 |  |
| Чай с сахаром | 180 |  | |  |  | |  |  |
| ***Итого за ужин:*** | ***430*** | ***16,5*** | | ***15,72*** | ***43,90*** | | ***273,60*** |  |
| **Всего за день:** | **1755** | **50,7** | | **72,93** | **214,50** | | **1494,90** |  |

**3-7 лет 2 неделя**

**2-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник рецептур |
| Белки, т иры, г Углеводы, | Жиры | | | Углеводы |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,40 | | 2,10 | 15,80 | | 68,00 |  |
| Каша гречневая жидкая с маслом сливочным | 180 | 15,40 | | 21,00 | 2,90 | | 149,00 |  |
| Какао с молоком | 180 | 3,80 | | 3,20 | 15,60 | | 107,00 |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***390*** | ***20,6*** | | ***26,30*** | ***24,30*** | | ***324,00*** |  |
| **2-й завтрак** | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0,96 | | 0,24 | 17,80 | | 78,00 |  |
| Печенье | 30 | 4,20 5,40 | | 22,40 | 5,40 | | 152,00 |  |
| ***Итого за 2-й завтрак:*** | ***210*** | ***5,16*** | | ***22,64*** | ***23,20*** | | ***230,00*** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Салат из моркови и яблок | 50 | 0,43 | | 0,05 | 3,94 | | 41,00 |  |
| Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной | 200\10 | 5,5 | | 4,50 | 4,00 | | 165,00 |  |
| Котлета рубленая из птицы | 70 | 13,1 | | 2,75 | 10,90 | | 120,20 |  |
| Рис отварной с маслом | 150 | 2,4 | | 5,60 | 15,60 | | 121,00 |  |
| Компот из сухофруктов | 180 |  | |  | 7,00 | | 102,00 |  |
| Хлеб ржано-пшеничныи обогащенный | 15 |  | | 0,12 | 6,40 | | 31 |  |
| Батон | 15 | 1,1 | | 0,50 | 7,70 | | 39,30 |  |
| ***Итого за обед:*** | ***715*** | ***25,41*** | | ***13,85*** | ***64,94*** | | ***667,30*** |  |
| **Уплотненный ужин** | | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 40 |  | | 4,50 | 0,30 | | 63,00 |  |
| Овощи, припущенные в сметанном соусе | 150 | 2,2 | | 2,00 | 9,80 | | 88,00 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | 1,70 | | 0,20 | 10,60 | | 51,00 |  |
| Чай с сахаром | 180\10 | 0,09 | | 0,04 | 8,20 | | 34,10 |  |
| Йогурт в инд. Упаковке | 100 | 2,80 | | 2,50 | 4,50 | | 56,50 |  |
| ***Итого за ужин:*** | ***510*** | ***12,68*** | | ***14,20*** | ***56,60*** | | ***312,38*** |  |
| **Всего за день:** | **1825** | **63,85** | | **76,99** | **169,04** | | **1533,68** |  |

**3-7 лет 2 неделя**

**3-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник рецептур |
| Белки, т иры, г Углеводы, | Жиры | | | Углеводы |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 30 | 3,39 | | 6,90 | 10,00 | | 69,00 |  |
| Каша манная жидкая с маслом сливочным | 205 | 6,00 | | 8,00 | 27,00 | | 203,00 |  |
| Чай с молоком | 180 | 3,20 | |  | 13,60 | | 77,00 |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***415*** | ***12,59*** | | ***17,70*** | ***50,60*** | | ***349,00*** |  |
| **2-й завтрак** | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0,96 | | 0,24 | 17,80 | | 78,00 |  |
| Печенье | 30 | 4,20 5,40 | | 22,40 | 5,40 | | 152,00 |  |
| ***Итого за 2-й завтрак:*** | ***210*** | ***5,16*** | | ***22,64*** | ***23,20*** | | ***230,00*** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Салат из моркови | 50 | 0,38 | | 0.04 | 3,15 | | 33,00 |  |
| Суп картофельный с курой и сметаной | 200\10 | 6,00 | | 4,40 | 16,00 | | 159,90 |  |
| Пудинг из печени |  |  | |  |  | |  |  |
| Рагу овощное (3-й вариант) | 150 | 2,40 | | 6,90 | 13,40 | | 125,00 |  |
| Кисель | 180 |  | |  | 18,00 | | 68,40 |  |
| Хлеб ржано-пшеничныи обогащенный | 15 | 17,70 | | 0,20 | 10,60 | | 51,00 |  |
| Батон обогащенный | 15 |  | | 0,60 | 10,30 | | 52,40 |  |
| ***Итого за обед:*** | ***721*** | ***30,62*** | | ***20,13*** | ***81,50*** | | ***660,30*** |  |
| **Уплотненный ужин** | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 100 | 17,70 | | 2,30 | 16,10 | | 221,00 |  |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,00 | | 4,00 | 9,80 | | 98,90 |  |
| Булочка домашняя | 60 |  | | 7,10 | 28,80 | | 132,00 |  |
| Мандарин | 100 |  | | 0,20 | 7,50 | | 38,00 |  |
| ***Итого за ужин:*** | ***460*** | ***23,70*** | | ***22,60*** | ***62,20*** | | ***489,90*** |  |
| **Всего за день:** | **1806** | **44,51** | | **83,07** | **217,50** | | **1729,20** |  |

**3-7 лет 2 неделя**

**4-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник рецептур |
| Белки, т иры, г Углеводы, | Жиры | | | Углеводы |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 30 |  | | 2,10 | 15,80 | | 68,00 |  |
| Каша овсяная теркулес“жидкая с маслом сливочным | 205 | 6,70 | | 9,70 | 24,40 | | 211,00 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,80 | | 2,40 | 12,70 | | 84,00 |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***415*** | ***12,74*** | | ***16,20*** | ***44,10*** | | ***357,00*** |  |
| **2-й завтрак** | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0,96 | | 0,24 | 17,80 | | 78,00 |  |
| Печенье | 30 | 4,20 5,40 | | 22,40 | 5,40 | | 152,00 |  |
| ***Итого за 2-й завтрак:*** | ***210*** | ***5,16*** | | ***22,64*** | ***23,20*** | | ***230,00*** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Огурец соленый | 30 | 0,30 | | 0,00 | 0,70 | | 5,20 |  |
| Борщ с капустой и  Картофелем. Говядиной и  Сметаной | 200\10 | 5,60 | | 8,30 | 10,30 | | 126,00 |  |
| Рыба (филе) отварная | 80 | 14,70 | | 0,50 |  | | 165,00 |  |
| Соус сметанный | 15 | 0,30 | |  | 12,00 | | 4 ,00 |  |
| Пюре картофельное | 150 | 3,20 | | 5,00 | 21,00 | | 47,00 |  |
| Чай с лимоном |  |  | |  |  | |  |  |
| Хлебр жано-пшеничныи обогащенный | 15 | 1,1 | | 0,13 | 8,50 | | 41,00 |  |
| Батон обогащенный | 20 | 1,50 | | 0,60 | 10,30 | | 52,40 |  |
| ***Итого за обед:*** | ***737*** | ***27,5*** | | ***13,93*** | ***53,12*** | | ***547,40*** |  |
| **Уплотненный ужин** | | | | | | | | |
| Голубцы ленивые | 180 | 14,40 | | 14,40 | 12,84 | | 191,00 |  |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,12 | | 0,12 | 21,70 | | 88,20 |  |
| Хлеб пшеничный | 15 |  | | 0,12 | 6,40 | | 31,0 |  |
| Йогурт в инд. Упаковке | 100 | 2,80 2,50 4,50 | | 2,50 | 4,50 | | 56,50 |  |
| ***Итого за ужин:*** | ***475*** | ***17,32*** | | ***17,14*** | ***45,44*** | | ***310,77*** |  |
| **Всего за день:** | **1837** | **62,72** | | **69,91** | **165,86** | | **1445,17** |  |

**3-7 лет 2 неделя**

**5-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник рецептур |
| Белки, т иры, г Углеводы, | Жиры | | | Углеводы |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 40 |  | | 2,80 | 21,10 | | 90,70 |  |
| Каша рисовая жидкая с маслом сливочным | 205 | 5,10 | | 6,80 | 27,90 | | 232,00 |  |
| Чай с сахаром | 180/6 | 0,00 | | 0,00 | 8,40 | | 33,60 |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***431*** | ***5,10*** | | ***9,60*** | ***57,40*** | | ***356,70*** |  |
| **2-й завтрак** | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0,96 | | 0,24 | 17,80 | | 78,00 |  |
| Печенье | 30 | 4,20 5,40 | | 22,40 | 5,40 | | 152,00 |  |
| ***Итого за 2-й завтрак:*** | ***210*** | ***5,16*** | | ***22,64*** | ***23,20*** | | ***230,00*** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 50 | 0,80 | | 2,90 | 4,00 | | 45,60 |  |
| Рассольник с говядинои и сметаной | 200\10 | 5,70 | | 7,50 | 13,10 | | 121,00 |  |
| Суфле куриное | 70 | 10,40 | | 4,00 | 9,30 | | 135,30 |  |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 4,00 | | 3,40 | 19,40 | | 121,00 |  |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,12 | | 0,12 | 21,72 | | 88,20 |  |
| Хлеб ржано-пшеничныи обогащенный | 15 | 1,1 | | 0,13 | 8,50 | | 41,00 |  |
| Батон обогащенный | 20 | 1,50 | | 0,60 | 10,30 | | 52,40 |  |
| ***Итого за обед:*** | ***700*** | ***24,60*** | | ***18,22*** | ***91,02*** | | ***629,10*** |  |
| **Уплотненный ужин** | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 40 | 0,30 | |  |  | | 5,6 |  |
| Жаркое по-домашнему | 150 | 17,50 | | 16,50 | 16,90 | | 216,30 |  |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,36 | |  | 25,00 | | 102,00 |  |
| Хлеб пшеничный | 15 |  | | 0,12 | 6,40 | | 31,0 |  |
| Батон обогащенный | 20 | 1,50 | | 0,60 | 10,30 | | 52,40 |  |
| ***Итого за ужин:*** | ***385*** | ***18,16*** | | ***16,62*** | ***48,30*** | | ***354,90*** |  |
| **Всего за день:** | **1726** | **53,02** | | **67,08** | **219,92** | | **1570,70** |  |

**Среднее значение за период**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вес блюд** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **1792** | **57,60** | **68,30** | **260,21** | **1808,87** |