 **День 1. Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда****1-3года//****3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич.****ценность****(Ккалл)****1-3л//3-7л** | **Витамин С****1-3л//3-7л** | **№ рецептуры** |
| **Б****1-3л//3-7л** | **Ж****1-3л//3-7л** | **У****1-3л//3-7л** |
| **ЗАВТРАК** | 1.Каша пшенная со сливочным маслом | 150/200 | 4,9/6,5 | 4,5/6,0 | 23,4/31,2 | 154,5/206 | 0,32/0,42 | №11/4 |
| В 8.30 | 2.Чай с лимоном | 150/200 | 0,07/0,1 | 0 | 6,9/9,2 | 27/36 | 0,6/0,8 | №11/10 |
|  | 3.Хлеб с маслом | 30/5//50/10 | 2,34/3,9 | 4,62/7,7 | 14,1/23,5 | 108,6/181 | 0,04/0,07 | №1/13 |
|  |  |  | **7,31/10,5** | **9,12/13,7** | **44,4/63,9** | **290,1/423** | **0,96/1,22** |  |
| 10.30 | СОК | 100/150 | 0,3/0,4 | 0,3/0,4 | 6,5/9,8 | 28,7/43 | 6,7/10 |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 11.30 | 1.Суп из овощей со сметаной | 150/200 | 1,2/1,6 | 3,9/5,2 | 6,22/8,3 | 65,25/87 | 11,9/15,85 | № 14/2 |
|  | 1. Картофельное пюре
 | 150/180 | 2,3/3,1 | 3,2/4,2 | 17,17/20,06 | 112,5/135 | 8,9/10,74 | №3/3 |
|  | 1. Тефтели из говядины в соусе
 | 60/80 | 8,6/11,4 | 7,3/9,7 | 5,6/7,5 | 122,3/163 | 0,8/1,08 | №279/08 |
|  | 1. Компот из сухофруктов
 | 150/200 | 0,4/0,5 | 0,0 | 13,7/18,3 | 54/72 | 37,6/50,16 | №6/10 |
|  | 1. Хлеб ржаной
 | 20/30 | 1,7/2,6 | 0,32/0,48 | 8,9/13,36 | 46,3/69,5 | 0 |  |
|  | 1. Хлеб пшеничный
 | 20/40 | 0,7/1,32 | 0,08/0,12 | 4,92/9,84 | 23,3/46,6 | 0 |  |
|  |  |  | **14,9/20,52** | **14,8/19,7** | **56,51/77,36** | **423,65/573,1** | **59,2/77,83** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 15.30 | 1.Кисель « Витоша» | 150/200 | 0 | 0 | 18/24 | 71,25/95 | 15,1/20,1 | №504 |
|  | 2.Булочка | 40/65 | 4,9/7,4 | 5,3/7,9 | 17,23/28 | 203/214 | 0,06/0,09 |  |
|  |  |  | **4,9/7,4** | **5,3/7,9** | **35,23/52** | **274,25/309** | **15,16/20,09** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **ИТОГО за день:** |  | **27,41/38,82** | **29,52/41,7** | **142,64/203,06** | **1016,7/1348,1** | **82,02/109,14** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **День 2. Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда****1-3года//3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич.****ценность****(калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | 1.Омлет запечённый  | 60/80 | 5,9/7,8 | 7,9/10,5 | 1,1/1,4 | 98/131 | 0,08/0,11 | №2/6 |
| В 8.30 | 2.Какао с молоком | 150/200 | 2,9/3,9 | 2,6/3,5 | 17,18/22,9 | 101/135 | 0,4/0,52 | №14/10 |
|  | 3.Хлеб с сыром  | 30/5//50/10 | 2,9/4,9 | 1,7/2,9 | 8,4/14 | 62,4/104 | 0,04/0,07 | №3/13 |
|  |  |  | **11,7/16,6** | **12,2/16,9** | **26,7/38,3** | **261/370** | **0,5/0,7** |  |
| 10.30 | Сок | 100/150 | 0,27/0,4 | 0,27/0,4 | 6,5/9,8 | 29/43 | 6,7/10 |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 11.30 | 1.Суп картофельный с макаронными изделиями | 150/200 | 1,3/1,7 | 0,8/1,1 | 8,6/11,4 | 47,3/63 | 9,9/13,16 | №18/2 |
|  | 2.Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150/180 | 7,2/8,6 | 5,7/6,8 | 31,5/37,8 | 208/250 | 6/7,2 | №44/3 |
|  | 3.Гуляш из куриного филе | 80/100 | 9,8/12,2 | 10,5/13,1 | 1,7/2,1 | 140/175 | 0,46/0,58 | №11 |
|  | 4. Компот из сухофруктов и шиповника | 150/200 | 0,3/0,4 | 0,08/0,1 | 13,6/18,1 | 53,25/71 | 52,6/70,08 | № 7/10 |
|  | 5.Хлеб ржаной | 20/30 | 1,7/2,6 | 0,32/0,48 | 8,9/13,36 | 46,3/69,5 | 0 |  |
|  | 6.Хлеб пшеничный | 20/40 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,92/9,84 | 23,3/46,6 | 0 |  |
|  |  |  | **21,23/25,02** | **17,7/20,5** | **75,7/93,0** | **547,2/675,1** | **75,7/101,5** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 15.30 | 1.Пряник шоколадный | 40/65 | 3,4/5,5 | 2,9/4,7 | 22,2/36 | 115,7/188 | 0,06/0,1 |  |
|  | 2.Молоко кипяченое | 150/200 | 4,4/5,8 | 4,4/5,9 | 6,8/9,0 | 101,3/135 | 0,8/1,1 |  |
|  |  |  | **7,8/11,3** | **7,3/10,6** | **29/37,4** | **217/323** | **0,86/1,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **ИТОГО за день:** |  | **40,7/53,32** | **37,2/48,4** | **131,8/178,5** | **1025,2/1411,1** | **77,06/89,74** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **День 3. Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда****1-3года//****3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич.****ценность****(калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | 1.Каша рисовая молочная со сливочным маслом | 150/200 | 4,5/6,0 | 4,35/5,8 | 31,8/42,4 | 186/248 | 0,39/0,52 | №7/4 |
| В 8.30 | 2.Чай с молоком | 150/200 | 1,05/1,4 | 1,05/1,4 | 8,4/11,2 | 45,75/61 | 0,2/0,26 | №12/10 |
|  | 3.Хлеб с маслом | 30/5//50/10 | 2,34/3,9 | 4,62/7,7 | 14,1/23,5 | 108,6/181 | 0,04/0,07 | №1/13 |
|  |  |  | **8,34/11,3** | **10,02/14,9** | **54,3/77,1** | **340,35/490** | **0,63/0,85** |  |
| 10.30 | СОК | 100/150 | 0,3/0,4 | 0,3/0,4 | 6,5/9,8 | 28,7/43 | 6,7/10 |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 11.30 | 1.Щи из свежей капусты со сметаной | 150/200 | 1,2/1,6 | 1,95/2,6 | 4,95/6,6 | 42/56 | 8,4/11,15 | №6/2 |
|  | 2.Картофель в молоке | 120/150 | 2,7/3,4 | 3,1/3,9 | 16,3/18,8 | 108,3/125 | 7,7/8,86 | №2/3 |
|  | 3. Биточки рыбные  | 50/80 | 6,9/11,0 | 1,0/1,6 | 4,0 //6,4 | 52,5/84,0 | 0,32/0,51 | №9/7 |
|  | 4.Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,4/0,5 | 0 | 13,7/18,3 | 54/72 | 37,62/50,16 | №6/10 |
|  | 5.Хлеб ржаной  | 20/30 | 1,7/2,6 | 0,32/0,48 | 8,9/13,36 | 46,3/69,5 | 0 |  |
|  | 6.Хлеб пшеничный | 20/40 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,6/9,84 | 23,3/46,6 | 0 |  |
|  |  |  | **13,56/20,42** | **6,4/10,4** | **52,45/75,3** | **326,4/478,1** | **54,04/70,68** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 15.30 | 1. Запеканка из творога с изюмом | 80/100 | 13,0/16,2 | 7,7/9,6 | 13,7/17,1 | 176,8/221 | 0,18/0,22 | №11/5 |
|  | 2.Чай с лимоном | 150/200 | 0,07/0,1 | 0 | 6,9/9,2 | 27/36 | 0,6/0,8 | №11/10 |
|  |  |  | **13,07/16,3** | **7,7/9,6** | **20,6/26,3** | **203,8/257** | **0,78/0,30** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **ИТОГО за день:** |  | **35,27/48,42** | **24,42/35,3** | **133,85/188,5** | **899,25/1268,1** | **62,15/81,83** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **День 4. Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда****1-3года//****3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич.****ценность****(калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | 1.Каша ассорти (рис, греча) со сливочным маслом | 150/200 | 3,8/5,1 | 4,4/5,9 | 18,5/24,7 | 129/172 | 0,4/0,53 | № 18/4 |
| В 8.30 | 2. Чай с лимоном | 150/200 | 0,07/0,1 | 0 | 6,9/9,2 | 27/36 | 0,6/0,8 | №11/10 |
|  | 3.Хлеб с сыром | 30/5//50/10 | 2,9/4,9 | 1,7/2,9 | 8,4/14,0 | 62,4/104 | 0,04/0,07 | №3/13 |
|  |  |  | **6,78/13,0** | **6,1/11,7** | **33,8/52,1** | **218/365** | **1,04/1,12** |  |
| 10.00 | 4.Сок | 100/150 | 0,3/0,4 | 0,3/0,4 | 6,5/9,8 | 28,7/43 | 6,7/10 |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 11.30 | 1.Рассольник со сметаной | 150/200 | 1,05/1,4 | 1,95/2,6 | 7,05/9,4 | 51/68 | 3,2/4,29 | № 9/2 |
|  | 2.Макаронные изделия отварные | 100/150 | 3,5/5,3 | 2,5/3,8 | 21,6/32,4 | 125,3/188 | 0,00 | №43/3 |
|  | 3.Мясо куры отварное в соусе | 80/100 | 9,8/12,2 | 10,5/13,1 | 1,7/2,1 | 140/175 | 0,46/0,58 | № 2/9 |
|  | 3.Напиток из шиповника | 150/200 | 0,15/0,2 | 0,08/0,1 | 12,5/16,7 | 48,75/65 | 66,75/89,0 | № 15/10 |
|  | 4.Хлеб ржаной  | 20/30 | 1,7/2,6 | 0,32/0,48 | 8,9/13,36 | 46,3/69,5 | 0 |  |
|  | 5.Хлеб пшеничный | 20/40 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,6/9,84 | 23,3/46,6 | 0 |  |
|  |  |  | **16,86/23,02** | **15,4/20,2** | **56,4/83,8** | **434,7/612,1** | **70,41/93,87** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 15.30 | 1.Ватрушка со сметаной | 40/65 | 3,4/5,6 | 5,2/8,4 | 18,9/30,7 | 137/223 | 0,06/0,1 |  |
|  | 2. Кефир с сахаром | 150/200 | 4,4/5,8 | 4,8/6,4 | 7,1/9,4 | 87,75/117 | 1,95/2,6 |  |
|  |  |  | **7,8/11,4** | **10/14,8** | **26/40,1** | **224,75/340** | **20,1/2,7** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **ИТОГО за день:** |  | **31,84/47,82** | **31,9/47,1** | **126/185,8** | **920,5/1360,1** | **101,6/107,69** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **День 5. Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда****1-3года//3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич.****ценность****(калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | 1.Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 150/200 | 4,9/6,5 | 4,5/6 | 23,4/31,2 | 154,5/206 | 0,3/0,42 | №15/4 |
| В 8.30 | 2. Какао с молоком | 150/200 | 2,9/3,9 | 2,6/3,5 | 17,18/22,9 | 101/135 | 0,4/0,52 | №14/10 |
|  | 3.Хлеб с маслом | 30/5//50/10 | 2,3/3,9 | 4,6/7,7 | 14,1/23,5 | 108,6/181 | 0 | №1/13 |
|  |  |  | **10,1/14,3** | **11,7/17,2** | **54,68/77,6** | **364,1/522** | **0,7/0,94** |  |
| 10.30 | Сок | 100/150 | 0,3/0,4 | 0,3/0,4 | 6,5/9,8 | 28,7/43 | 6,7/10 |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 11.30 | 1.Борщ со сметаной | 150/200 | 1,35/1,8 | 3,2/4,3 | 6,45/8,6 | 60,75/81 | 14,6/19,45 | №2/2 |
|  | 2. Плов из мяса куры | 150/180 | 5,5/6,6 | 4,7/5,7 | 30/36 | 185,8/223 | 0,4/0,5 | № 10/4 |
|  | 3. Соус молочный | 30/50 | 0,6/0,99 | 1,74/2,91 | 2/3,30 | 25,07/41,79 | 0,0 | № 1/11 |
|  | 4.Компот из сухофруктов  | 150/200 | 0,4/0,5 | 0,0 | 13,7/18,3 | 54/72 | 37,6/50,16 | № 7/10 |
|  | 5.Хлеб ржаной | 20/30 | 1,7/2,6 | 0,32/0,48 | 8,9/13,36 | 46,3/69,5 | 0 |  |
|  | 6.Хлеб пшеничный | 20/40 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,6/9,84 | 23,3/46,6 | 0 |  |
|  |  |  | **10,21/13,81** | **10,02/13,51** | **65,65/89,4** | **395,2/533,9** | **52,6/70,1** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 15.30 | 1.Булочка с повидлом | 40/65 | 2,7/4,4 | 3,4/5,6 | 18,46/30 | 115,7/188 | 0,3/0,42 |  |
|  | 2.Молоко кипяченое | 150/200 | 4,4/5,8 | 4,4/5,9 | 6,8/9,0 | 101,3/135 | 0,8/1,1 |  |
|  |  |  | **7,1/10,2** | **7,8/11,5** | **25,3/39,0** | **217/323** | **1,1/1,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **ИТОГО за день:** |  | **27,7/38,71** | **29,82/32,61** | **152,1/215,8** | **1005/1421,9** | **61,1/82,54** |  |

 **День 6. Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда****1-3года//3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич.****ценность****(калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | 1.Каша манная со  сливочным маслом | 150/200 | 4,0/5,3 | 3,8/5,1 | 20,6/27,5 | 133,5/178 | 0,3/0,42 | №5/4 |
| В 8.30 | 2.Чай с лимоном | 150/200 | 0,07/0,1 | 0 | 6,9/9,2 | 27/36 | 0,6/0,8 | №11/10 |
|  | 3.Хлеб с сыром | 30/5//50/10 | 2,9/4,9 | 1,7/2,9 | 8,4/14 | 62,4/104 | 0,04/0,07 | №3/13 |
|  |  |  | **7,0/10,3** | **5,5/8,0** | **35,9/50,7** | **222,9/318** | **0,9/1,29** |  |
| 10.30 | Сок | 100/150 | 0,3/0,4 | 0,3/0,4 | 6,5/9,8 | 28,7/43 | 6,7/10 |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 11.30 | 1.Суп-пюре из картофеля с гренками | 150/200 | 1,9/2,5 | 2,0/2,6 | 8,9/11,8 | 61,5/82 | 9,9/13,25 | № 25/2 |
|  | 2. Каша рисовая рассыпчатая | 130/150 | 3,2/3,7 | 2,9/3,4 | 32,15/37,1 | 170,7/197 | 0,0 | №45/3 |
|  | 3. Тефтели рыбные в соусе | 100/100 | 1,1/1,1 | 6,0/6,0 | 10,7/10,7 | 142/142 | 0,60/0,60 | №355 |
|  | 4.Компот из сухофруктов  | 150/200 | 0,4/0,5 | 0,0 | 13,7/18,3 | 54/72 | 37,6/50,16 | № 7/10 |
|  | 5.Хлеб ржаной  | 20/30 | 1,7/2,6 | 0,32/0,48 | 8,9/13,36 | 46,3/69,5 | 0 |  |
|  | 6.Хлеб пшеничный | 20/40 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,6/9,84 | 23,3/46,6 | 0 |  |
|  |  |  | **8,96/11,72** | **11,28/12,6** | **78,95/101,1** | **497,8/670,6** | **48,1/64,01** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 15.30 | 1. Кисель «Витоша» | 150/200 | 0 | 0 | 18/24 | 71,25/95 | 15,1/20,1 | № 504 |
|  | 2. Булочка | 40/65 | 4,9/7,4 | 5,3/7,9 | 17,23/28 | 203/214 | 0,06/0,09 |  |
|  |  |  | **4,9/7,4** | **5,3/7,9** | **35,23/52,00** | **274,25/309** | **15,16/20,29** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день**  |  | **21,2/29,82** | **22,38/28,9** | **156,58/213,6** | **1023,65/1340,6** | **70,86/95,59** |  |

 **День 7. Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда****1-3года//3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергитич.****ценность****(калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | 1.Суп молочный с лапшой | 150/200 | 2,6/3,4 | 2,8/3,7 | 9,0/12,0 | 71,3/95 | 0,3/0,42 | № 21/2 |
| В 8.30 | 2.Чай с молоком | 150/200 | 1,05/1,4 | 1,05/1,4 | 8,4/11,2 | 45,75/61 | 0,2/0,26 | №12/10 |
|  | 3.Хлеб с маслом | 30/5//50/10 | 2,34/3,9 | 4,62/7,7 | 14,1/23,5 | 108,6/181 | 0,04/0,07 | №1/13 |
|  |  |  | **6,0/8,7** | **8,5/12,8** | **31,5/46,7** | **225,6/337** | **0,9/0,68** |  |
| 10.30 | Сок | 100/150 | 0,3/0,4 | 0,3/0,4 | 6,5/9,8 | 28,7/43 | 6,7/10 |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 11.30 | 1.Свекольник со сметаной | 150/200 | 1,3/1,7 | 3,3/4,4 | 8,8/11,7 | 69,7/93 | 11,29/15,05 | №5/2 |
|  | 2.Капуста тушеная  | 130/180 | 2,5/3,5 | 2,09/2,9 | 9,8/13,6 | 67,9/94 | 24,1/33,34 | №8/3 |
|  | 3.Котлета рубленная из птицы | 50/60 | 9,4/11,22 | 1,9/2,36 | 7,8/9,33 | 85,8/103 | 0,25/0,30 | № 305 |
|  | 4. Компот из сухофруктов и шиповника | 150/200 | 0,3/0,4 | 0,08/0,1 | 13,6/18,1 | 53,25/71 | 52,6/70,08 | № 6/10 |
|  | 5.Хлеб ржаной | 20/30 | 1,7/2,6 | 0,32/0,48 | 8,9/13,36 | 46,3/69,5 | 0 |  |
|  | 6.Хлеб пшеничный | 20/40 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,6/9,84 | 23,3/46,6 | 0 |  |
|  |  |  | **15,86/20,74** | **7,75/10,36** | **53,5/75,93** | **346,25/477,1** | **88,24/118,77** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 15.30 | 1.Ватрушка с картофелем | 40/65 | 3,7/6,0 | 3,8/6,2 | 12,7/20,6 | 113,8/185 | 0,4/0,7 |  |
|  | 2.Какао с молоком | 150/200 | 2,9/3,9 | 2,6/3,5 | 17,18/22,9 | 101/135 | 0,4/0,52 | №14/10 |
|  |  |  | **6,6/9,9** | **6,4/9,7** | **29,9/43,5** | **214,8/320** | **0,8/1,22** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **ИТОГО за день:** |  | **28,76/39,74** | **22,95/33,26** | **121,4/175,93** | **815,35/1177,1** | **96,64/130,67** |  |

 **День 8. Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда****1-3года//3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич.****ценность****(калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | 1.Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150/200 | 4,5/6,0 | 4,0/5,3 | 23,5/30,7 | 146,25/195 | 0,3/0,42 | №14/4 |
| В 8.30 | 2.Какао с молоком | 150/200 | 2,9/3,9 | 2,6/3,5 | 17,18/22,9 | 101/135 | 0,4/0,52 | №14/10 |
|  | 3.Хлеб с сыром | 30/5//50/10 | 2,9/4,9 | 1,7/2,9 | 8,4/14 | 62,4/104 | 0,04/0,07 | №3/13 |
|  |  |  | **10,3/14,8** | **8,3/11,7** | **49,1/67,6** | **309,7/434** | **0,7/1,01** |  |
| 10.30 | Сок | **100/150** | **0,3/0,4** | **0,3/0,4** | **6,5/9,8** | **28,7/43** | **6,7/10** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 11.30 | 1.Суп картофельный с бобовыми | 150/200 | 3,2/4,3 | 3/4,0 | 11,9/15,9 | 88,5/118 | 9,2/12,32 | № 17/2 |
|  | 2.Рагу из овощей | 150/180 | 2,3/2,8 | 3,7/4,43 | 13,5/16,19 | 80,8/97 | 10,61/12,73 | № 18/3 |
|  | 3.Кнели мясные | 60/80 | 9,9/13,2 | 9,75/13,0 | 3,5/4,7 | 141,75/189 | 0,13/0,17 | № 27/8 |
|  | 4.Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,4/0,5 | 0,0 | 13,7/18,3 | 54/72 | 37,6/50,16 | № 6/10 |
|  | 5.Хлеб ржаной | 20/30 | 1,7/2,6 | 0,32/0,48 | 8,9/13,36 | 46,3/69,5 | 0 |  |
|  | 6.Хлеб пшеничный | 20/40 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,6/9,84 | 23,3/46,6 | 0 |  |
|  |  |  | **18,16/24,52** | **16,83/22,0** | **56,1/78,39** | **434,65/591,1** | **57,5/75,3** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 15.30 | 1. Пудинг из творога | 80/100 | 11,7/14,6 | 8,4/10,5 | 16,7/20,9 | 189,6/237 | 0,12/0,15 | №17/5 |
|  | 2.Чай с лимоном | 150/200 | 0,07/0,1 | 0 | 6,9/9,2 | 27/36 | 0,6/0,8 | №11/10 |
|  |  |  | **11,77/14,7** | **8,4/10,5** | **23,6/30,1** | **216,6/273** | **0,72/0,95** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **ИТОГО за день:** |  | **40,53/54,42** | **33,8/44,6** | **135,3/185,89** | **719,65/1341,1** | **65,6/87,3** |  |

 **День 9. Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда****1-3года//****3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич.****ценность****(калл)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | 1.Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 150/200 | 5,4/7,2 | 4,95/6,6 | 21,9/29,3 | 154,5/206 | 0,3/0,42 | № 2/4 |
| В 8.30 | 2.Чай с лимоном | 150/200 | 0,07/0,1 | 0 | 6,9/9,2 | 27/36 | 0,6/0,8 | №13/10 |
|  | 3.Хлеб с маслом | 30/5//50/10 | 2,34/3,9 | 4,62/7,7 | 14,1/23,5 | 108,6/181 | 0,04/0,07 | №1/13 |
|  |  |  | **7,8/14,1** | **9,6/14,3** | **42,9/62** | **290,1/423** | **0,94/1,3** |  |
| 10.30 | Сок | 100/150 | 0,3/0,4 | 0,3/0,4 | 6,5/9,8 | 28,7/43 | 6,7/10 |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 11.30 | 1.Суп крестьянский с крупой со сметаной | 150/200 | 1,35/1,8 | 3,3/4,4 | 7,6/10,1 | 58,5/78,0 | 0,3/0,38 | №20/2 |
|  | 2.Картофельное пюре | 150/180 | 2,6/3,1 | 3,5/4,2 | 17,2/20,6 | 112,5/135,0 | 9/10,74 | № 3/3 |
|  | 3.Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) | 100/130 | 6,2/8,1 | 6,5/8,4 | 5,5/7,2 | 106,15/138,0 | 2,5/3,32 | № 31/8 |
|  | 4. Соус сметанный | 30/50 | 0,35/0,59 | 2,2/3,65 | 1,25/2,09 | 26,4/43,9 | 0,01/0,02 | №6/11 |
|  | 5.Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,4/0,5 | 0,0 | 13,7/18,3 | 54/72 | 37,6/50,16 | № 6/10 |
|  | 6.Хлеб ржаной | 20/30 | 1,7/2,6 | 0,32/0,48 | 8,9/13,36 | 46,3/69,5 | 0 |  |
|  | 7.Хлеб пшеничный | 20/40 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,6/9,84 | 23,3/46,6 | 0 |  |
|  |  |  | **12,26/18,01** | **15,76/18,05** | **58,75/81,49** | **427,15/583** | **49,4/64,6** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 15.30 | 1.Булочка сдобная | 40/65 | 4,9/7,4 | 5,3/7,9 | 17,23/28 | 203/214 | 0,06/0,09 |  |
|  | 2. Кефир с сахаром | 150/200 | 4,35/5,8 | 4,8/6,4 | 7,05/9,4 | 87,7/117 | 2/2,6 |  |
|  |  |  | **9,25/11,1** | **10,1/14,3** | **24,3/37,4** | **290,7/331** | **2,06/2,7** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **ИТОГО за день:** |  | **29,61/43,61** | **35,76/46** | **132,45/200,7** | **1036,65/1409,1** | **59,64/63,8** |  |

 **День 10. Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда****1-3года//3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетич.****ценность****(ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | 1. Омлет запечённый | 60//80 | 5,85/7,8 | 9,2/10,5 | 1,05/1,4 | 98,25/131 | 0,08/0,11 | №2/6 |
| В 8.30 | 2.Чай с лимоном | 150/200 | 0,07/0,1 | 0 | 6,9/9,2 | 27/36 | 0,6/0,8 | №11/10 |
|  | 3.Хлеб с сыром | 30/5//50/10 | 2,9/4,9 | 1,7/2,9 | 8,4/14 | 62,4/104 | 0,04/0,07 | №3/13 |
|  |  |  | **8,8/12,8** | **10,9/13,4** | **16,35/24,6** | **187,65/271** | **0,7/0,98** |  |
| 10.30 | Сок | 100/150 | 0,3/0,4 | 0,3/0,4 | 6,5/9,8 | 28,7/43 | 6,7/10 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 11.30 | 1.Суп картофельный с рыбой | 150/200 | 5,4/7,2 | 3,1/4,1 | 9,75/13,0 | 89,25/119 | 11,5/15,35 | №19/2 |
|  | 2.Каша перловая вязкая с маслом сливочным | 150/200 | 4,9/6,6 | 4,3/5,7 | 27/36,0 | 167,25/223 | 0,4/0,50 | № 10/4 |
|  | 3.Биточки из мяса кур | 50/80 | 8,94/14,3 | 7,3/11,7 | 7,4/11,9 | 131,9/211 | 0,19/0,30 | №5/9 |
|  | 4.Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,4/0,5 | 0,0 | 13,7/18,3 | 54/72 | 37,6/50,16 | №6/10 |
|  | 5.Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,7/2,6 | 0,32/0,48 | 8,9/13,36 | 46,3/69,5 | 0 |  |
|  | 6.Хлеб ржаной | 20/40 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,6/9,84 | 23,3/46,6 | 0 |  |
|  |  |  | **22/32,52** | **16,08/22,1** | **71,35/102,4** | **512/741,1** | **49,7/66,31** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 15.30 | 1.Булочка с повидлом | 40/65 | 3,45/5,6 | 5,2/8,4 | 18,5/30,7 | 137,2/223 | 0,062/0,1 |  |
|  | 2.Молоко кипяченое | 150/200 | 4,4/5,8 | 4,4/5,9 | 6,8/9,0 | 101,3/135 | 0,8/1,1 |  |
|  |  |  | **7,85/11,4** | **9,6/14,3** | **25,3/39,7** | **238,5/358** | **0,86/1,2** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **ИТОГО за день:** |  | **38,95/57,12** | **36,88/50,2** | **119,5/176,5** | **966,85/1413,1** | **57,96/78,49** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |