День:Понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **Белки,г.** | **Жиры,г.** | **Углеводы,г.** | | | **Калорийность,**  **ккал** |
| **Завтрак День 1** | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | | 14,62 | 136 | |
| 168 | Каша манная на молоке с маслом | 180 | 4,52 | 4,07 | | 30,57 | 212 | |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,126 | 0,018 | | 10,206 | 53,06 | |
|  | **Итого за завтрак:** | **400** | **7,096** | **11,638** | | **55,396** | **401,06** | |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | | |
| 368 | Яблоко | 100 | 0,28 | 0,28 | | 6,86 | 44 | |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | **100** | **0,4** | **0,4** | | **9,8** | **44** | |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 98 | Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной | 250 | 2,75 | 2,625 | | 18,875 | 111,25 | |
| 107 | Тефтели из говядины с подливой | 80 | 21,72 | 25,11 | | 3,85 | 325,69 | |
| 216 | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 6,4 | | 25,3 | 166 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,96 | 0,72 | | 20,04 | 104,4 | |
| 522 | Компот из сушёных фруктов | 180 | 0,418 | 0,019 | | 26,38 | 107,35 | |
|  | **Итого за обед:** | **760** | **32,652** | **37,414** | | **98,945** | **868,39** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 265 | Блинчики со сгущенным молоком | 140 | 12,48 | 16,2 | | 68,62 | 463 | |
| 392 | Чай | 180 | 0,04 | 0,01 | | 6,99 | 28 | |
|  | **Итого за полдник:** | **320** | **12,52** | **16,21** | | **75,61** | **491** | |
|  | **Итого за день 1:** | **1580** | **52,668** | **65,662** | | **239,751** | **1804,45** | |

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **Белки,г.** | **Жиры,г.** | **Углеводы,г.** | **Калорийность,**  **ккал** |
| **Завтрак День 2** | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 |
| 310 | Каша пшеничная на молоке с маслом | 200 | 7,44 | 8 | 36,56 | 241,6 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,126 | 0,018 | 10,206 | 53,06 |
|  | **Итого за завтрак:** | **420** | **10,016** | **15,568** | **61,386** | **430,66** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |
| 368 | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | **100** | **1,5** | **0,5** | **21** | **95** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 6 | Борщ со сметаной | 250 | 2,043 | 5,005 | 14,108 | 109,75 |
| 46 | Курица тушенная с овощами | 80 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,68 |
| 49 | Вермишель отварная (гарнир) | 150 | 5,9 | 8,11 | 31,29 | 229,76 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,4 |
| 381 | Кисель | 180 | 0,24 | 0,11 | 27,52 | 112 |
|  | **Итого за обед:** | **710** | **30,363** | **32,165** | **93,928** | **798,59** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 231 | Сырники с творогом | 100 | 18,69 | 12,67 | 11,4 | 234 |
| 416 | Какао на молоке | 180 | 5,1 | 6,4 | 13,4 | 171,18 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 |
|  | **Итого за полдник:** | **320** | **26,95** | **19,47** | **44,12** | **491,9** |
|  | **Итого за день 2:** | **1425** | **68,829** | **67,703** | **220,434** | **1816,15** |

День:Среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **Белки,г.** | **Жиры,г.** | **Углеводы,г.** | **Калорийность,**  **ккал** |
| **Завтрак День 3** | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 |
| 415 | Каша рисовая на молоке с маслом | 200 | 8,34 | 8,58 | 36,52 | 272,683 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,126 | 0,018 | 10,206 | 53,06 |
|  | **Итого за завтрак:** | **420** | **10,916** | **16,148** | **61,346** | **461,743** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |
| 368 | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | **100** | **1,5** | **0,5** | **21** | **95** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 20 | Салат из капусты с морковью | 50 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 52,44 |
| 88 | Гороховый суп со сметаной | 200 | 7,3 | 5,2 | 30,3 | 197,7 |
| 43 | Рыбная котлета | 80 | 5,907 | 0,24 | 2,252 | 180 |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 6,4 | 2,5 | 166 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| 522 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,56 | - | 27,4 | 111,84 |
|  | **Итого за обед:** | **710** | **21,807** | **17,58** | **114,172** | **825,18** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 10 | Молочный вермишелевый суп со сл. маслом | 200 | 6,58 | 9 | 26,12 | 187,04 |
| 392 | Какао | 180 | 5,1 | 6,4 | 13,4 | 163,9 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,62 | 94 |
|  | **Итого за полдник:** | **420** | **14,72** | **15,7** | **59,2** | **444,94** |
|  | **Итого за день 3:** | **1650** | **48,943** | **49,928** | **255,718** | **1826,863** |

День:Четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **Белки,г.** | **Жиры,г.** | **Углеводы,г.** | | **Калорийность,**  **ккал** |
| **Завтрак День 4** | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | | 14,62 | 136 |
| 130 | Каша овсяная с маслом и с сахаром | 200 | 6,7 | 9,8 | | 27,1 | 223 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,012 | 0 | | 9 | 53,06 |
|  | **Итого за завтрак:** | **420** | **9,162** | **17,35** | | **50,72** | **412,06** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | |
| 368 | Яблоки | 124 | 0,496 | - | | 14,012 | 57,04 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | **124** | **0,496** | **-** | | **14,012** | **57,04** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 280 | Рассольник со сметаной | 250 | 4,225 | 2,375 | | 15,3 | 121,75 |
| 13 | Биточки говяжьи с подливой | 80 | 16,82 | 16,83 | | 21,57 | 306,38 |
| 49 | Рожки отварные (гарнир) | 150 | 2 | 2,7 | | 7,8 | 229,76 |
| 33 | Салат из свеклы | 50 | 0,71 | 3,04 | | 4,18 | 46,95 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | | 24,60 | 117,20 |
| 381 | Кисель | 180 | 0,24 | 0,11 | | 27,52 | 112 |
|  | **Итого за обед:** | **760** | **27,55** | **25,455** | | **100,97** | **934,04** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 110 | Омлет | 100 | 9,28 | 18,03 | | 1,86 | 156,25 |
| 114 | Чай с молоком | 200 | 3,12 | 3,22 | | 18,7 | 113,06 |
| 10 | Салат из зеленого горошка | 50 | 1,78 | 3,11 | | 1,91 | 50 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | | 19,68 | 94 |
|  | **Итого за полдник:** | **390** | **17,22** | **24,68** | | **42,15** | **416,28** |
|  | **Итого за день 4:** | **1694** | **54,428** | **67,485** | | **207,852** | **1819,42** |

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **Белки,г.** | **Жиры,г.** | **Углеводы,г.** | **Калорийность,**  **ккал** |
| **Завтрак День 5** | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 |
| 31 | Каша пшеничная на молоке с маслом | 200 | 6,76 | 10,4 | 25,87 | 224,9 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,126 | 0,018 | 10,206 | 53,06 |
|  | **Итого за завтрак:** | **420** | **9,336** | **17,968** | **50,696** | **413,96** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |
| 368 | Яблоки | 124 | 0,496 | - | 14,012 | 57,04 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | **124** | **0,496** | **-** | **14,012** | **57,04** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 112 | Огурец | 45 | 0, 35 | 2,01 | 1 | 35,25 |
| 870 | Овощной суп со сметаной | 250 | 9,27 | 7,32 | 5,17 | 133,175 |
| 176 | Пироги с картошкой и с сырками | 100 | 6,5 | 4 | 35,9 | 208 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| 522 | Компот из сушенных фруктов | 180 | 0,396 | 0,018 | 24,991 | 101,7 |
|  | **Итого за обед:** | **595** | **20,316** | **13,748** | **91,661** | **595,325** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 414 | Гречневая каша с молоком и со сл. маслом | 200 | 14,18 | 9,31 | 34,41 | 278 |
| 114 | Чай с молоком | 180 | 3,12 | 3,22 | 18,7 | 113,06 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 94 |
| 529 | Молоко | 180 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 120,12 |
|  | **Итого за полдник:** | **600** | **25,93** | **19,21** | **82,87** | **605,18** |
|  | **Итого за день 5:** | **1739** | **56,078** | **60,476** | **239,239** | **1700,03** |

День: Суббота

Неделя: первая

Сезон: весенне- летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **Белки,г.** | **Жиры,г.** | **Углеводы,г.** | **Калорийность,**  **ккал** |
| **Завтрак День 6** | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 |
| 418 | Каша рисовая на молоке с маслом | 200 | 8,34 | 8,58 | 36,52 | 272,683 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,126 | 0,018 | 0,206 | 53,06 |
|  | **Итого за завтрак:** | **420** | **10,916** | **16,148** | **51,346** | **461,743** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |
| 368 | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | **100** | **1,5** | **0,5** | **21** | **95** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 42 | Суп с клёцками со сметаной | 250 | 5,9 | 6,1 | 20,2 | 238,7 |
| 51 | Жаркое по домашнему | 230 | 19,02 | 17,23 | 20,05 | 322,6 |
| 64 | Тушеные овощи | 80 | 4 | 5,4 | 15,6 | 67,2 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| 381 | Кисель | 180 | 0,24 | 0,11 | 27,52 | 112 |
|  | **Итого за обед:** | **790** | **32,96** | **29,24** | **107,97** | **857,7** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 458 | Ватрушка | 80 | 10,5 | 6,26 | 33,3 | 251 |
| 397 | Какао | 180 | 6,2 | 6,2 | 25,34 | 171,18 |
|  | **Итого за полдник:** | **260** | **16,7** | **12,46** | **58,64** | **422,19** |
|  | **Итого за день 6:** | **1570** | **62,076** | **58,348** | **238,956** | **1836,633** |

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **Белки,г.** | **Жиры,г.** | **Углеводы,г.** | **Калорийность,**  **ккал** |
| **Завтрак День 7** | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 |
| 168 | Каша манная на молоке с маслом | 200 | 6,98 | 10,4 | 25 | 272,683 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,028 | 0 | 9 | 53,06 |
|  | **Итого за завтрак:** | **420** | **9,458** | **17,95** | **48,62** | **461,743** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |
| 368 | Яблоки | 100 | 0,496 | - | 14,012 | 57,04 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | **100** | **0,496** | **-** | **14,012** | **57,04** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 870 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 9,275 | 7,325 | 5,175 | 133,175 |
| 90 | Плов мясной | 150 | 16,2 | 16,3 | 34,2 | 351 |
| 112 | Свежий огурец | 50 | 1,789 | 3,113 | 3,751 | 59,16 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| 381 | Кисель | 180 | 0,24 | 0,11 | 27,52 | 112 |
|  | **Итого за обед:** | **680** | **31,304** | **27,248** | **95,246** | **772,535** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 265 | Блинчики со сгущенным молоком | 140/30 | 12,48 | 16,2 | 68,62 | 463 |
| 392 | Чай | 200 | 0,06 | 0,02 | 11,10 | 44 |
|  | **Итого за полдник:** | **370** | **12,54** | **16,22** | **79,72** | **507** |
|  | **Итого за день 7:** | **1544** | **53,798** | **61,418** | **237,598** | **1800** |

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **Белки,г.** | **Жиры,г.** | **Углеводы,г.** | **Калорийность,**  **ккал** |
| **Завтрак День 8** | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 |
| 310 | Каша пшеничная на молоке с маслом | 200 | 7,44 | 8 | 36,56 | 241,6 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,028 | 0 | 9 | 53,06 |
|  | **Итого за завтрак:** | **420** | **9,918** | **15,55** | **60,18** | **430,66** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |
| 368 | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | **100** | **1,5** | **0,5** | **21** | **95** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 280 | Рассольник со сметаной | 250 | 4,225 | 0,371 | 15,3 | 121,75 |
| 43 | Котлета рыбная | 80 | 5,907 | 0,24 | 2,252 | 180 |
| 216 | Пюре картофельное (гарнир) | 150 | 3,1 | 6,4 | 25,3 | 166 |
| 33 | Салат из свеклы | 50 | 1,193 | 2,076 | 2,5 | 46,95 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| 522 | Компот из сушёных фруктов | 180 | 0,418 | 0,019 | 26,38 | 107,35 |
|  | **Итого за обед:** | **760** | **18,643** | **9,506** | **96,332** | **739,25** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 211 | Запеканка вермишелевая с творогом | 200 | 13,54 | 13,36 | 34,06 | 318,7 |
| 397 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,33 | 19,68 | 94 |
| 416 | Какао | 180 | 5,3 | 6,4 | 13,4 | 163,9 |
|  | **Итого за полдник:** | **420** | **21,88** | **20,06** | **67,08** | **576,6** |
|  | **Итого за день 8:** | **1700** | **51,941** | **45,616** | **244,592** | **1841,51** |

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **Белки,г.** | **Жиры,г.** | **Углеводы,г.** | **Калорийность,**  **ккал** |
| **Завтрак День 9** | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 |
| 415 | Каша рисовая на молоке со сл. маслом | 200 | 8,34 | 8,58 | 36,52 | 272,683 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,028 | 0 | 9 | 53,06 |
|  | **Итого за завтрак:** | **420** | **10,818** | **16,13** | **60,14** | **461,743** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |
| 368 | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 6 | Борщ со сметаной | 200 | 2,043 | 5,005 | 14,108 | 109,75 |
| 12 | Курица тушёная с овощами | 70 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,68 |
| 49 | Вермишель отварная (гарнир) | 150 | 5,9 | 8,11 | 31,29 | 229,76 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| 381 | Кисель | 180 | 0,24 | 0,11 | 27,52 | 112 |
|  | **Итого за обед:** | **650** | **30,203** | **31,845** | **98,488** | **811,39** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 414 | Гречневая каша | 180 | 10,61 | 7,88 | 25,68 | 216 |
| 392 | Чай | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |
| 529 | Молоко кипяченое | 180 | 5,59 | 6,38 | 10,08 | 120,12 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
|  | **Итого за полдник:** | **580** | **19,3** | **14,6** | **65,43** | **470,12** |
|  | **Итого за день 9:** | **1750** | **60,721** | **62,975** | **233,858** | **1800,253** |

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **Белки,г.** | **Жиры,г.** | **Углеводы,г.** | | **Калорийность,**  **ккал** |
| **Завтрак День 10** | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | | 14,62 | 136 |
| 418 | Каша ячневая на молоке с маслом | 200 | 9,21 | 7,21 | | 32,94 | 234 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,028 | 0 | | 9 | 53,06 |
|  | **Итого за завтрак:** | **420** | **11,688** | **14,76** | | **56,56** | **433,06** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | |
| 368 | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | | 21 | 95 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | **100** | **1,5** | **0,5** | | **21** | **95** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 89 | Суп картофельный со сметаной | 250 | 2,13 | 2,7 | | 12,01 | 117,5 |
| 73 | Зраза мясная | 80 | 14,798 | 20,496 | | 16,394 | 310,002 |
| 20 | Тушеные овощи | 150 | 2 | 2,7 | | 7,8 | 67,2 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | | 24,60 | 117,20 |
| 522 | Компот из сушёных фруктов | 180 | 0,396 | 0,018 | | 24,991 | 101,7 |
|  | **Итого за обед:** | **700** | **23,124** | **26,314** | | **85,795** | **713,602** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 186 | Булочка с изюмом | 90 | 6,696 | 6,804 | | 43,002 | 300,23 |
| 397 | Какао | 180 | 5,1 | 6,4 | | 13,4 | 163,9 |
|  | **Итого за полдник:** | **270** | **11,796** | **13,204** | | **56,402** | **464,13** |
|  | **Итого за день 10:** | **1410** | **46,948** | **55,718** | | **217,367** | **1792,971** |

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | |
| **Белки,г.** | **Жиры,г.** | **Углеводы,г.** | **Калорийность,**  **ккал** | |
| **Завтрак День 11** | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | |
| 31 | Каша пшенная на молоке с маслом | 200 | 6,76 | 10,4 | 25,87 | 224,9 | |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,028 | 0 | 9 | 53,06 | |
|  | **Итого за завтрак:** | **420** | **9,21** | **17,85** | **49,49** | **413,96** | |
| **2-ой завтрак** | | | | | | |
| 368 | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | **100** | **1,5** | **0,5** | **21** | **95** | |
| **Обед** | | | | | | |
| 88 | Гороховый суп со сметаной | 250 | 3,74 | 3,54 | 10,18 | 87,78 | |
| 176 | Пироги с картошкой и с сырками | 100 | 6,5 | 4 | 35,9 | 308 | |
| 112 | Огурец свежий | 40 | 0,35 | 2,01 | 1 | 35,25 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,4 | |
| 381 | Кисель | 180 | 0,16 | 0,07 | 24,15 | 97,92 | |
|  | **Итого за обед:** | **620** | **14,71** | **10,34** | **91,27** | **699,21** | |
| **Полдник** | | | | | | |
| 10 | Молочный вермишелевый суп со сл. маслом | 200 | 6,58 | 9 | 26,12 | 187,04 | |
| 416 | Какао | 180 | 5,1 | 6,4 | 13,4 | 163,9 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 94 | |
|  | **Итого за полдник:** | **420** | **14,72** | **15,7** | **59,2** | **444,94** | |
|  | **Итого за день 11:** | **1560** | **44,35** | **46,8** | **249,05** | **1795,23** | |

День: Суббота

Неделя: вторая

Сезон: весенне летний

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **Белки,г.** | **Жиры,г.** | **Углеводы,г.** | **Калорийность,**  **ккал** |
| **Завтрак День 12** | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 |
| 418 | Каша ячневая с маслом и сахаром | 200 | 9,21 | 7,21 | 32,94 | 234 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,028 | 0 | 9 | 53,06 |
|  | **Итого за завтрак:** | **420** | **6,938** | **12,12** | **48,33** | **423,06** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |
| 368 | Яблоки | 70 | 1,05 | 0,35 | 14,7 | 75,5 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | **70** | **1,05** | **0,35** | **14,7** | **75,5** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 870 | Овощной суп со сметаной | 250 | 9,27 | 7,32 | 5,17 | 133,175 |
| 37 | Сосиска | 55 | 16 | 22 | 0,12 | 245 |
| 49 | Рожки отварные с маслом | 150 | 5,9 | 8,11 | 31,29 | 229,76 |
| 20 | Огурец | 50 | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| 522 | Компот из сушёных фруктов | 180 | 0,56 | 0 | 27,4 | 111,84 |
|  | **Итого за обед:** | **735** | **36,37** | **41,47** | **93,99** | **889,415** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 593 | Пряник | 60 | 4,08 | 7,32 | 41,21 | 247,04 |
| 397 | Какао | 180 | 5,1 | 6,4 | 13,4 | 163,9 |
|  | **Итого за полдник:** | **240** | **9,18** | **13,72** | **54,61** | **410,94** |
|  | **Итого за день 12:** | **1465** | **53,538** | **67,66** | **211,73** | **1800** |

