|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Категория:** | Дети 3-7 лет |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 1** |
| **ЗАВТРАК 1** | Каша манная | 205 | 8,61 | 6,58 | 34,89 | 253 | 7,606 | 416 |
|  | Бутерброды с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
|  | Чай с сахаром | 190 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 39,99 | 0,004 | 392 |
| **ЗАВТРАК 2** | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 103,4 | 90 | 398 |
| **ОБЕД** | Салат из моркови | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,97 | 31,38 | 2,88 | 41 |
|  | Суп картофельный с макар. изд-ми | 250 | 2,70 | 2,85 | 17,15 | 104,75 | 8,25 | 82 |
|  | Рис отварной с овощами | 120 | 13,08 | 15,6 | 40,48 | 339,6 | 4,76 | 191 |
|  | Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,41 | 22,35 | 0,714 | 348 |
|  | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,98 | 101,7 | 0,36 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,24 | 35,25 | 0 | 701.2 |
| **ПОЛДНИК** | Булочка молочная | 50 | 4,64 | 0,99 | 26,11 | 132 | 0,13 | 479 |
|  | Яблоки | 100 | 0,90 | 0,10 | 9,00 | 41 | 10 | 368в |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,66 | 2,34 | 14,31 | 88,99 | 1,206 | 394 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1600** | **38,4** | **37,77** | **226,82** | **1429,41** | **247,06** |  |
| **ДЕНЬ 2** |
| **ЗАВТРАК** | Каша рисовая | 205 | 8,49 | 7,59 | 37,64 | 242,99 | 9,86 | 415 |
|  | Бутерброды с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,66 | 2,34 | 14,31 | 88,99 | 1,206 | 394 |
| **ЗАВТРАК 2** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 1,26 | 0,36 | 20,52 | 90 | 13,32 | 399.6 |
| **ОБЕД** | Салат из горошка зелен. консервир. | 60 | 1,79 | 3,11 | 3,75 | 50,16 | 6,6 | 10 |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,88 | 8,48 | 84,75 | 18,475 | 67 |
|  | Мясо отварное | 80 | 22,77 | 3,06 | 0,45 | 120 | 0,448 | 273 |
|  | Вареники ленивые (отварные) | 105 | 14,83 | 10,86 | 15,31 | 218 | 0,189 | 230 |
|  | Кисель из плодов или ягод свежих | 200 | 0,14 | 0,04 | 27,48 | 110,8 | 1,84 | 378.1 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,24 | 35,25 | 0 | 701.2 |
| **ПОЛДНИК** | Яблоки, запеченные с творогом | 110 | 4,95 | 2,80 | 35,50 | 187 | 3,146 | 390 |
|  | Чай с сахаром | 190 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 39,99 | 0,004 | 392 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1615** | **62,34** | **42,76** | **184,30** | **1403,93** | **55,088** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 3** |
| **ЗАВТРАК** | Каша пшенная | 205 | 12,67 | 8,94 | 35,61 | 274 | 19,004 | 417 |
|  | Бутерброды с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
|  | Чай с сахаром | 190 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 39,99 | 0,004 | 392 |
| **ЗАВТРАК 2** | Компот из свежих плодов | 180 | 0,40 | 0,14 | 21,82 | 90,18 | 2,322 | 372а |
| **ОБЕД** | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1,00 | 2,51 | 4,92 | 46,26 | 5,88 | 34 |
|  | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,20 | 5,07 | 11,92 | 102,25 | 0,5 | 86 |
|  | Мясо отварное | 80 | 22,77 | 3,06 | 0,45 | 120 | 0,448 | 273 |
|  | Плов из птицы | 210 | 21,46 | 19,70 | 55,70 | 245,99 | 1,008 | 304 |
|  | Компот из свежих плодов | 180 | 0,40 | 0,14 | 21,82 | 90,18 | 2,322 | 372а |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,24 | 35,25 | 0 | 701.2 |
| **ПОЛДНИК** | Блинчики с джемом | 115 | 5,67 | 6,79 | 32,66 | 214,67 | 0 | 447 |
|  | Чай с сахаром | 190 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 39,99 | 0,004 | 392 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1715** | **70,33** | **54,09** | **226,74** | **1434,76** | **31,492** |  |
| **ДЕНЬ 4** |
| **ЗАВТРАК** | Каша геркулесовая | 205 | 9,49 | 8,86 | 31,45 | 243,01 | 7,606 | 413 |
|  | Бутерброды с сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,072 | 3 |
|  | Чай с лимоном | 197 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 | 0,041 | 393 |
| **ЗАВТРАК 2** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 1,26 | 0,36 | 20,52 | 90 | 13,32 | 399.6 |
| **ОБЕД** | Винегрет овощной | 60 | 0,81 | 3,70 | 4,61 | 54,96 | 7,95 | 45 |
|  | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,12 | 5,35 | 16,15 | 123,25 | 5,825 | 81 |
|  | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 127,25 | 18,165 | 321 |
|  | Тефтели мясные ( 1 вариант) | 80 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,01 | 0,711 | 174 |
|  | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 90 | 398 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,24 | 35,25 | 0 | 701.2 |
| **ПОЛДНИК** | Сосиска (отварная) | 70 | 10,41 | 17,56 | 6,78 | 205 | 4,32 | 12 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,24 | 35,25 | 0 | 701.2 |
|  | Чай с сахаром | 190 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 39,99 | 0,004 | 392 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1587** | **49,83** | **61,01** | **182,76** | **1435,97** | **148,01** |  |
| **ДЕНЬ 5** |
| **ЗАВТРАК** | Каша ячневая | 205 | 9,20 | 7,22 | 32,94 | 214,01 | 9,615 | 418 |
|  | Бутерброды с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180 | 2,65 | 1,78 | 18,83 | 102,01 | 0,342 | 396 |
| **ЗАВТРАК 2** | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 103,4 | 90 | 398 |
| **ОБЕД** | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 20,97 | 20 |
|  | Рассольник с мясом | 250 | 1,62 | 5,05 | 13,05 | 104,25 | 7,525 | 73 |
|  | Мясо отварное | 80 | 22,77 | 3,06 | 0,45 | 120 | 0,448 | 273 |
|  | Солянка | 200 | 10 | 8,2 | 33,8 | 235,0 | 21,0 | 26 |
|  | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,98 | 101,7 | 0,36 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,24 | 35,25 | 0 | 701.2 |
| **ПОЛДНИК** | Запеканка творожная | 130 | 22,80 | 15,87 | 22,29 | 198,1 | 0,312 | 237 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,66 | 2,34 | 14,31 | 88,99 | 1,206 | 394 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1700** | **77,20** | **54,54** | **206,37** | **1490,25** | **151,778** |  |
| **ДЕНЬ 6** |
| **ЗАВТРАК** | Каша пшеничная | 210 | 4,41 | 4,05 | 31,92 | 182,01 | 0 | 185а |
|  | Бутерброды с сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,072 | 3 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,66 | 2,34 | 14,31 | 88,99 | 1,206 | 394 |
| **ЗАВТРАК 2** | Компот из свежих плодов | 180 | 0,40 | 0,14 | 21,82 | 90,18 | 2,322 | 372а |
| **ОБЕД** | Салат из кукурузы (консервирован.) | 60 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 5,58 | 12 |
|  | Суп рисовый | 250 | 8,27 | 8,82 | 18,85 | 228 | 10 | 402 |
|  | Мясо отварное | 80 | 22,77 | 3,06 | 0,45 | 120 | 0,448 | 273 |
|  | Рыба, запеченная с картофелем | 80 | 6,89 | 4,78 | 7,87 | 102 | 2,496 | 250 |
|  | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,98 | 101,7 | 0,36 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,24 | 35,25 | 0 | 701.2 |
| **ПОЛДНИК** | Блинчики с повидлом | 80 | 4,24 | 2,35 | 24,32 | 135,36 | 0 | 445 |
|  | Кефир | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90 | 1,26 | 401 |
|  | Банан | 70 | 1,05 | 0,35 | 14,7 | 57,2 | 10 | 368г |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1610** | **63,96** | **41,15** | **193,04** | **1429,27** | **33,744** |  |
| **ДЕНЬ 7** |
| **ЗАВТРАК** | Каша манная | 205 | 3,18 | 3,89 | 21,44 | 134,01 | 0 | 185.4 |
|  | Бутерброды с сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,072 | 3 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,99 | 1,422 | 397 |
| **ЗАВТРАК 2** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 1,26 | 0,36 | 20,52 | 90 | 13,32 | 399.6 |
| **ОБЕД** | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1,00 | 2,51 | 4,92 | 46,26 | 5,88 | 34 |
|  | Суп картофельный смясн.фрикадельк | 250 | 6,63 | 5,17 | 15,45 | 135 | 11,2 | 83 |
|  | Каша гречневая | 205 | 6,11 | 4,37 | 43,52 | 238 | 0 | 165.5 |
|  | Сардельки отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 0,20 | 130 | 0 | 275 |
|  | Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,41 | 22,35 | 0,714 | 348 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,24 | 35,25 | 0 | 701.2 |
| **ПОЛДНИК** | Пирожки печеные из дрожжев. теста | 60 | 8,54 | 6,22 | 20,35 | 172 | 0,072 | 454.1 |
|  | Чай с сахаром | 190 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 39,99 | 0,004 | 392 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1470** | **42,22** | **45,97** | **176,42** | **1288,85** | **32,684** |  |
| **ДЕНЬ 8** |
| **ЗАВТРАК** | Каша рисовая | 205 | 8,49 | 7,59 | 37,64 | 242,99 | 9,86 | 415 |
|  | Бутерброды с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,66 | 2,34 | 14,31 | 88,99 | 1,206 | 394 |
| **ЗАВТРАК 2** | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 103,4 | 90 | 398 |
| **ОБЕД** | Салат из моркови | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,97 | 31,38 | 2,88 | 41 |
|  | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,60 | 8,40 | 14,33 | 167,25 | 9,125 | 87 |
|  | Овощное рагу | 180 | 9,93 | 10,48 | 32,03 | 307,07 | 17,2 | 25 |
|  | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,98 | 101,7 | 0,36 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,24 | 35,25 | 0 | 701.2 |
| **ПОЛДНИК** | Коржик молочный | 70 | 4,89 | 25,43 | 46,48 | 175 | 0,053 | 496 |
|  | Чай с молоком | 180 | 7,24 | 3,62 | 5,47 | 83 | 18,018 | 435 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1540** | **47,21** | **65,89** | **222,74** | **1472,03** | **148,702** |  |
| **ДЕНЬ 9** |
| **ЗАВТРАК** | Каша ячневая | 205 | 9,20 | 7,22 | 32,94 | 234,01 | 9,615 | 418 |
|  | Бутерброды с джемом или повидлом | 55 | 2,51 | 3,93 | 28,88 | 139 | 0,479 | 2 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,66 | 2,34 | 14,31 | 88,99 | 1,206 | 394 |
| **ЗАВТРАК 2** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 1,26 | 0,36 | 20,52 | 90 | 13,32 | 399.6 |
| **ОБЕД** | Винегрет овощной | 60 | 0,81 | 3,70 | 4,61 | 54,96 | 7,95 | 45 |
|  | Суп картофельный с макар.изделиями | 250 | 2,70 | 2,85 | 17,15 | 104,75 | 8,25 | 82 |
|  | Жаркое по-домашнему | 220 | 27,52 | 4,47 | 21,96 | 264,99 | 8,976 | 276 |
|  | Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,41 | 22,35 | 0,714 | 348 |
|  | Кисель из плодов или ягод свежих | 200 | 0,14 | 0,04 | 27,48 | 110,8 | 1,84 | 378.1 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,24 | 35,25 | 0 | 701.2 |
| **ПОЛДНИК** | Омлет натуральный | 85 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 | 0,153 | 215 |
|  | Чай с сахаром | 190 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 39,99 | 0,004 | 392 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,24 | 35,25 | 0 | 701.2 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1685** | **57,11** | **39,95** | **196,24** | **1377,34** | **52,507** |  |
| **ДЕНЬ 10** |
| **ЗАВТРАК** | Каша Дружба | 200 | 6,23 | 8,90 | 28,12 | 206,3 | 1,54 | 10 |
|  | Бутерброды с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
|  | Чай с лимоном | 197 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 | 0,041 | 393 |
| **ЗАВТРАК 2** | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 103,4 | 90 | 398 |
| **ОБЕД** | Салат из горошка зеленого консерв. | 60 | 1,79 | 3,11 | 3,75 | 50,16 | 6,6 | 10 |
|  | Борщ | 250 | 1,60 | 4,85 | 10,92 | 117,75 | 10,55 | 56 |
|  | Макароны отварные | 160 | 10,05 | 9,47 | 51,04 | 189,89 | 0,43 | 208 |
|  | Ежики в сметанном соусе | 70 | 8,98 | 9,49 | 17,31 | 150,5 | 1,1 | 24 |
|  | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,98 | 101,7 | 0,36 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,24 | 35,25 | 0 | 701.2 |
| **ПОЛДНИК** | Булочка домашняя | 60 | 4,22 | 4,81 | 33,31 | 193 | 0,012 | 474 |
|  | Чай с сахаром | 190 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 39,99 | 0,004 | 392 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1602** | **37,7** | **48,64** | **230,15** | **1364,94** | **110,637** |  |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:** | **16124** | **546,33** | **491,77** | **2005,58** | **14126,75** | **1011,702** |  |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:** | **1612,4** | **54,63** | **49,17** | **200,55** | **1412,67** | **101,17** |  |