****

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**центр развития ребенка – детский сад №14**

**города Кропоткин муниципального образования Кавказский район**

Утверждаю

Заведующий МАДОУ ЦРР-д/с №14

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Д. Ландарь

07.04.2017

приказ №115 от 06.04.2017 г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-х ДО 8 ЛЕТ

Сезон зима – весна

(Экспертное заключение №061242 от 30.11.2016 ФБУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»

**I день: понедельник** Неделя: первая Сезон: зима-весна Возрастная категория: 3 - 8 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
|  | **Кисель витаминизированный** | **50** | **0** | **0** | **4,6** | **18,58** | **0,08** |  | **4** | **0,48** | **0** |
|  | **Кисель-5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **301** | **Макаронные изд.отварные с сыром** | **100** | **6,05** | **5,05** | **17,00** | **137,50** | **0,04** |  | **0,05** | **103,50** | **0,55** |
|  | Макаронные изд.-29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **506** | **Чай с сахаром** | **180** | **0,09** | **0** | **13,5** | **54** | **0** |  | **0** | **4,5** | **0,36** |
|  | Чай-заварка-0,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **608** | **Кондитерское изделие(пряник)** | **40** | **2,36** | **1,88** | **30** | **146,4** | **0,032** |  | **0** | **4,4** | **0,32** |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,84** | **47** | **0,022** |  | **0** | **40** | **0,22** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | |
| **537** | **Сок фруктово-ягодный** | **150** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **69** | **0,015** |  | **3** | **10,5** | **2,1** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| **113** | **Овощи натуральные соленые** | **81** | **0,648** | **0,081** | **1,377** | **10,53** | **0,016** |  | **4,05** | **18,63** | **0,486** |
|  | Огурец соленый-85 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **133** | **Борщ с капустой и картофелем** | **200/5** | **1,46** | **4** | **8,52** | **76** | **0,038** |  | **8,24** | **27,6** | **0,96** |
|  | Свекла-40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста свежая-20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель-21(22,23,24) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томатная паста-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сметана-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **363** | **Мясо отварное** | **60** | **16,32** | **11,64** | **0,00** | **169,80** | **0,03** |  | **0,00** | **7,80** | **2,10** |
|  | Мясо говядина-102 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **434** | **Картофельное пюре** | **100** | **2,10** | **4,40** | **10,90** | **92,00** | **0,09** |  | **3,40** | **26,00** | **0,70** |
|  | Картофель-113(122,130,137) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко-16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное-4,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **526** | **Компот из свежих плодов** | **180** | **0,45** | **0,18** | **20,79** | **86,4** | **0,018** |  | **3,87** | **19,8** | **0,99** |
|  | Яблоки свежие-41 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,84** | **47** | **0,022** |  | **0** | **40** | **0,22** |
| **115** | **Хлеб ржаной** | **35** | **2,31** | **0,42** | **11,69** | **60,9** | **0,063** |  | **0** | **12,25** | **1,365** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| **124** | **Икра свекольная** | **80** | **1,92** | **5,68** | **8,08** | **73,6** | **0,024** |  | **6,32** | **65,2** | **1,36** |
|  | Свекла-76 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый-17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Томатная паста-22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное-7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **307** | **Омлет натуральный** | **90** | **7,756** | **12,05** | **2,077** | **146,81** | **0,055** |  | **0,277** | **73,41** | **1,385** |
|  | Яйцо-62 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко-35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **514** | **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **2,88** | **2,43** | **14,31** | **71,1** | **0,036** |  | **1,17** | **113,4** | **0,09** |
|  | Кофейный напиток-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко-90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,84** | **47** | **0,022** |  | **0** | **40** | **0,22** |
|  | **Итого за I день:** |  | ***49,654*** | ***48,441*** | ***187,514*** | ***1353,62*** | ***0,603*** |  | ***34,377*** | ***469,47*** | ***13,426*** |

**II день: вторник** Неделя: первая Сезон: зима-весна Возрастная категория: 3 -8 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Кисель витаминизированный** | **50** | **0** | **0** | **4,6** | **18,58** | **0,08** |  | **4** | **0,48** | **0** | |
|  | Кисель-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **97** | **Бутерброд с сыром и с маслом** | **33** | **4,7** | **7,61** | **6,96** | **115,62** | **0,019** |  | **0,094** | **128,78** | **0,28** | |
|  | Сыр российский-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Хлеб пшеничный-15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **170** | **Суп молочный с крупой гречневой** | **200** | **4,82** | **5,16** | **16,52** | **131,80** | **0,06** |  | **1,28** | **155,60** | **0,26** | |
|  | Молоко-140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Крупа гречневая-16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **508** | **Какао с молоком** | **180** | **2,88** | **2,64** | **20** | **115,2** | **0,64** |  | **1,04** | **99,2** | **0,64** | |
|  | Какао-порошок-2,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко-90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,14** | **0,12** | **7,38** | **35,25** | **0,017** |  | **0** | **3** | **0,17** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **535** | **Кисломолочный напиток** | **180** | **5,22** | **4,50** | **7,20** | **90,00** | **0,072** |  | **1,26** | **216,00** | **0,18** | |
|  | **Ряженка-184** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **обед** | | | | | | | | | | | | |
| **113** | **Овощи натуральные соленые** | **81** | **0,891** | **0,081** | **2,84** | **16,2** | **0,008** |  | **12,15** | **8,1** | **0,891** | |
|  | Помидор соленый-87 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **139** | **Рассольник Ленинградский** | **200/5** | **1,64** | **4,2** | **13** | **97** | **0,072** | **6,14** | **12,4** | **0,74** |  | |
|  | Картофель-80(86,92,100) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Крупа пшеничная-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Морковь-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло растительное-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Огурцы соленые-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сметана-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **351** | **Биточки рыбные** | **80** | **11,12** | **1,68** | **7,68** | **90,4** | **0,056** |  | **0,32** | **28** | **0,48** | |
|  | Треска филе-102 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Хлеб пшеничный-15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Яйцо-5,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **428** | **Капуста тушеная** | **165** | **6,11** | **5,94** | **6,44** | **103,95** | **0,066** |  | **28,05** | **100,65** | **1,65** | |
|  | Капуста белокачанная-217 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Морковь-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Томатная паста-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **524** | **Кисель из сока плодово-ягодного** | **180** | **0,18** | **0,108** | **35,1** | **142,2** | **0,0072** |  | **2,34** | **19,8** | **0,18** | |
|  | Сок пл.яг-54 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Крахмал картофельный-9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,84** | **47** | **0,022** |  | **0** | **40** | **0,22** | |
| **115** | **Хлеб ржаной** | **35** | **2,31** | **0,42** | **11,69** | **60,9** | **0,063** |  | **0** | **12,25** | **1,365** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| **319** | **Запеканка из творога** | **108** | **15,528** | **16,3** | **15,46** | **273,975** | **0,045** |  | **0,388** | **192,16** | **0,65** | |
|  | Творог-91 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Крупа манная-8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Яйцо-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сметана-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **449** | **Соус молочный сладкий** | **20** | **0,52** | **1,27** | **3,14** | **26,1** | **0,0066** |  | **0,146** | **18,02** | **0,03** | |
|  | Молоко-15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **506** | **Чай с сахаром (2-й вариант)** | **180** | **0,09** | **0** | **13,5** | **54** | **0** |  | **0** | **4,5** | **0,36** | |
|  | Чай заварка-0,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Итого за II день:** |  | ***57,029*** | ***48,299*** | ***175,66*** | ***1283,595*** | ***0,5738*** |  | ***57,018*** | ***989,14*** | ***7,061*** | |

**III день: среда** Неделя: первая Сезон: зима-весна Возрастная категория: 3 - 8 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  |  | |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Кисель витаминизированный** | **50** | **0** | **0** | **4,6** | **18,58** | **0,08** |  | **4** | **0,48** | **0** | |
|  | | Кисель-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **171** | | **Суп молочный с мак. изд.** | **200** | **5,7** | **5,26** | **18,98** | **146** | **0,076** |  | **0,92** | **164,4** | **0,36** | |
|  | | Молоко-140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Масло сливочное-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Сахар-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Вермешель-16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **508** | | **Чай с молоком (1-й вариант)** | **180** | **1,35** | **1,17** | **14,31** | **72,9** | **0,36** |  | **1,17** | **114,3** | **0,36** | |
|  | | Чай-заварка-0,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Сахар-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Молоко-45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,84** | **47** | **0,022** |  | **0** | **40** | **0,22** | |
| **607** | | **Кондитерское изделие(вафли)** | **45** | **1,26** | **1,485** | **34,785** | **157,5** | **0,014** |  | **0** | **7,2** | **0,675** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **537** | | **Сок яблочный** | **150** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **69** | **0,015** |  | **3** | **10,5** | **2,1** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **17** | | **Капуста квашеная** | **64** | **1,098** | **3,061** | **1,83** | **40,3** | **0,0122** |  | **18,3** | **29,28** | **0,366** | |
|  | | Капуста квашеная-87 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Масло растительное-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **148** | | **Суп из овощей с фасолью** | **200** | **2,94** | **3,52** | **12,22** | **62,6** | **0,088** |  | **12,56** | **39,8** | **1,16** | |
|  | | Картофель-40(42,44,46) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Капуста свежая-38 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Морковь-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Лук репчатый-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Фасоль-8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Масло сливочное-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **411** | | **Плов из отварной птицы** | **180** | **13,71** | **13,626** | **32,48** | **307,66** | **0,026** |  | **1,11** | **28,28** | **1,11** | |
|  | | Грудка куриная-178 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Масло растительное-9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Лук репчатый-19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Морковь-12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Крупа рисовая-34 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **527** | | **Компот из смеси сухофруктов** | **180** | **0,45** | **0** | **24,3** | **99** | **0,009** |  | **0,45** | **25** | **1,35** | |
|  | | Смесь сухофруктов-22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Сахар-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,84** | **47** | **0,022** |  | **0** | **40** | **0,22** | |
| **115** | | **Хлеб ржаной** | **35** | **2,31** | **0,42** | **11,69** | **60,9** | **0,063** |  | **0** | **12,25** | **1,365** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| **113** | | **Овощи натуральные соленые** | **81** | **0,891** | **0,081** | **2,84** | **16,2** | **0,008** |  | **12,15** | **8,1** | **0,891** | |
|  | | Помидор соленый-87 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **338** | | **Рыба отварная** | **80** | **14,24** | **0,56** | **0,32** | **63,20** | **0,048** |  | **0,48** | **18,40** | **0,32** | |
|  | | Минтай-134 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Лук репчатый-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Морковь-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **434** | | **Картофельное пюре** | **100** | **2,10** | **4,40** | **10,90** | **92,00** | **0,09** |  | **3,40** | **26,00** | **0,70** | |
|  | | Картофель-113(122,130,137) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Молоко-16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Масло сливочное-4,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **514** | | **Кофейный напиток с молоком(2-й вариант)** | **180** | **2,88** | **2,43** | **14,31** | **71,10** | **0,036** |  | **1,17** | **113,40** | **0,09** | |
|  | | Кофейный напиток-1,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Молоко-90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | Сахар-9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,84** | **47** | **0,022** |  | **0** | **40** | **0,22** | |
|  | | **Итого за III день:** |  | ***54,239*** | ***36,643*** | ***228,235*** | ***1417,86*** | ***1,9912*** |  | ***58,71*** | ***609,39*** | ***11,507*** | |

**IV день четверг:** Неделя: первая Сезон: зима-весна Возрастная категория: 3 - 8 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Кисель витаминизированный** | **50** | **0** | **0** | **4,6** | **18,58** | **0,08** |  | **4** | **0,48** | **0** | |
|  | Кисель-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **99** | **Бутерброд с маслом** | **25** | **1,54** | **4,28** | **10,37** | **84,4** | **0,022** |  | **0** | **4,6** | **0,23** | |
|  | Масло сливочное-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Хлеб пшеничный-20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **171** | **Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»** | **200** | **8,56** | **14,12** | **31,52** | **287,4** | **0,18** |  | **1,42** | **154,6** | **1,7** | |
|  | Крупа « Геркулес»-40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко-110 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **506** | **Чай с сахаром** | **180** | **0,09** | **0** | **13,5** | **54** | **0** |  | **0** | **4,5** | **0,36** | |
|  | Чай-заварка-0,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,84** | **47** | **0,022** |  | **0** | **40** | **0,22** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **118** | **Фрукты свежие** | **133** | **0,532** | **0,532** | **13,03** | **62,51** | **0,04** |  | **13,3** | **21,28** | **2,93** | |
|  | Яблоко-149 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| **113** | **Овощи натуральные соленые** | **81** | **0,648** | **0,081** | **1,377** | **10,53** | **0,016** |  | **4,05** | **18,63** | **0,386** | |
|  | Огурец соленый-85 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **152** | **Суп картофельный с макар.изд** | **200** | **2,16** | **2,28** | **15,06** | **89,00** | **0,084** |  | **6,60** | **12,20** | **0,76** | |
|  | Картофель-80(86,92,100) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | макар.изд.-8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Морковь-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло растительное-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **376** | **Бифштекс рубленный** | **50/30** | **14,48** | **9,017** | **1,49** | **144,84** | **0,0355** |  | **0** | **6,39** | **1,42** | |
|  | Говядина котлетное мясо-76 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **452** | **Соус сметанный натуральный** | **30** | **0,92** | **6,37** | **2,02** | **69,18** | **0,01** |  | **0,045** | **25,47** | **0,06** | |
|  | Сметана-30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **179** | **Картофель отварной** | **100** | **1,9** | **4,1** | **12,7** | **95** | **0,1** |  | **13,9** | **11** | **0,8** | |
|  | Картофель-132(142,154,169) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **524** | **Кисель из сока плодово-ягодного** | **180** | **0,18** | **0,108** | **35,10** | **142,20** | **0,007** |  | **2,34** | **19,80** | **0,18** | |
|  | Сок пл.яг-54 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Крахмал картофельный-9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Кислота лимонная-0,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **40** | **1,52** | **0,16** | **9,84** | **47** | **0,022** |  | **0** | **40** | **0,22** | |
| **115** | **Хлеб ржаной** | **35** | **2,31** | **0,42** | **11,69** | **60,9** | **0,063** |  | **0** | **12,25** | **1,365** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| **324** | **Пудинг из творога с рисом** | **108** | **14,98** | **14,76** | **20,3** | **278,64** | **0,05** |  | **0,216** | **126** | **0,72** | |
|  | Творог-82 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Крупа рисовая-15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Яйцо-8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сметана-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **449** | **Соус молочный сладкий** | **20** | **0,52** | **1,27** | **3,14** | **26,1** | **0,0066** |  | **0,146** | **18,02** | **0,03** | |
|  | Молоко-15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **535** | **Кисломолочный напиток** | **180** | **9** | **5,76** | **15,3** | **156,6** | **0,054** |  | **1,08** | **214,2** | **0,18** | |
|  | Йогурт-185 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Итого за IV день:** |  | ***62,38*** | ***63,58*** | ***219,717*** | ***1720,80*** | ***0,814*** |  | ***47,097*** | ***661,42*** | ***11,881*** | |

**V день: пятница** Неделя: первая Сезон: зима-весна Возрастная категория: 3 - 8 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Кисель витаминизированный** | **50** | **0** | **0** | **4,6** | **18,58** | **0,08** |  | **4** | **0,48** | **0** | |
|  | Кисель-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **266** | **Каша «Дружба»** | **200** | **5,26** | **11,66** | **25,06** | **226,2** | **0,08** |  | **1,32** | **126,6** | **0,56** | |
|  | Крупа рисовая-15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Крупа пшенная-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко-102 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **508** | **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **2,88** | **2,43** | **14,31** | **71,1** | **0,036** |  | **1,17** | **113,4** | **0,09** | |
|  | Кофейный напиток-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко-90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **609** | **Кондитерское изделие(печенье)** | **30** | **2,25** | **2,94** | **22,32** | **125,1** | **0,124** |  | **0** | **8,7** | **0,63** | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,84** | **47** | **0,022** |  | **0** | **40** | **0,22** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **535** | **Кисломолочный напиток** | **180** | **5,22** | **4,50** | **7,20** | **90,00** | **0,072** |  | **1,26** | **216,00** | **0,18** | |
|  | Ряженка-184 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| **124** | **Икра морковная** | **100** | **2,4** | **7,1** | **10,4** | **115** | **0,03** |  | **7,9** | **44** | **1,7** | |
|  | Морковь-94 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло растительное-8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Томат паста-28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 149 | **Суп картофельный с бобовыми** | **200** | **1,84** | **3,4** | **12,1** | **86,4** | **0,156** |  | **6,94** | **15,2** | **0,74** | |
|  | Картофель-67(70,74,77) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Крупа гороховая-16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Морковь-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **382** | **Картофельная запеканка с мясом** | **170** | **19,81** | **19,98** | **16,07** | **323** | **0,179** |  | **3,6** | **21,25** | **2,98** | |
|  | Говядина котлетное мясо-100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Картофель-187(200,215,233) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Яйцо-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **527** | **Компот из смеси сухофруктов** | **180** | **0,45** | **0** | **24,3** | **99** | **0,009** |  | **0,45** | **25** | **1,35** | |
|  | Смесь сухофруктов-22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,84** | **47** | **0,022** |  | **0** | **40** | **0,22** | |
| **115** | **Хлеб ржаной** | **35** | **2,31** | **0,42** | **11,69** | **60,9** | **0,063** |  | **0** | **12,25** | **1,365** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| **534** | **Молоко кипяченое** | **180** | **5,22** | **4,50** | **8,64** | **95,40** | **0,072** |  | **2,34** | **216,00** | **0,18** | |
|  | Молоко-189 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **583** | **Булочка домашняя** | **80** | **6** | **10,4** | **48,25** | **310,59** | **0,08** |  | **0** | **12** | **0,666** | |
|  | Мука пшеничная-55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло растительное-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Яйцо-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Дрожжи прессованные -1,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **118** | **Фрукты свежие** | **150** | **1,62** | **0,36** | **14,58** | **77,40** | **0,08** |  | **108,00** | **61,20** | **0,54** | |
|  | Апельсин-195 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Итого за V день:** |  | ***56,82*** | ***65,15*** | ***235,29*** | ***1764,69*** | ***1,324*** |  | ***129,84*** | ***863,58*** | ***11,311*** | |

**VI день: понедельник** Неделя: вторая Сезон: зима-весна Возрастная категория: 3 - 8 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Кисель витаминизированный** | **50** | **0** | **0** | **4,6** | **18,58** | **0,08** |  | **4** | **0,48** | **0** | |
|  | Кисель-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **121** | Икра кабачковая(пром.произ.) | **40** | 0,76 | 3,56 | 3,08 | 47,60 | 0,008 |  | 2,80 | 16,40 | 0,28 | |
| **307** | **Омлет натуральный** | **110** | 9,48 | 14,72 | 2,54 | 179,35 | 0,068 |  | 0,34 | 89,68 | 1,69 | |
|  | Яйцо-77 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко-42 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **508** | **Чай с молоком (1-й вариант)** | **180** | 1,35 | 1,17 | 15,66 | 78,30 | 0,036 |  | 1,17 | 58,50 | 0,405 | |
|  | Чай-заварка-0,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко-45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,84** | **47** | **0,022** |  | **0** | **40** | **0,22** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **537** | **Сок фруктово-ягодный** | **150** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **69** | **0,015** |  | **3** | **10,5** | **2,1** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| **113** | **Овощи натуральные соленые** | **81** | **0,648** | **0,081** | **1,377** | **10,53** | **0,016** |  | **4,05** | **18,63** | **0,486** | |
|  | Огурец соленый-85 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **136** | **Свекольник со сметаной** | **200** | **1,74** | **3,56** | **9,62** | **77,60** | **0,052** |  | **7,34** | **30,20** | **1,22** | |
|  | Свекла-64 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Картофель-46(49,52,57) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Морковь-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Томатная паста-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сметана-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **394** | **Тефтели из говядины** | **83** | **11,45** | **10,54** | **7,22** | **169,32** | **0,05** |  | **2,075** | **15,77** | **1,826** | |
|  | Говядина котлетное мясо-61 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Хлеб пшеничный-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **439** | **Сложный гарнир(картофель отварной с капустой тушеной)** | **170** | **3,4** | **7,026** | **37,39** | **140,49** | **0,09** |  | **25,83** | **56,65** | **2,38** | |
|  | Капуста свежая-96 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Картофель-112(120,129,140) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Морковь-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло растительное-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Томатная паста-7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **526** | **Компот из свежих плодов** | **180** | **0,45** | **0,18** | **20,79** | **86,4** | **0,018** |  | **3,87** | **19,8** | **0,99** | |
|  | Яблоки свежие-41 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,84** | **47** | **0,022** |  | **0** | **40** | **0,22** | |
| **115** | **Хлеб ржаной** | **40** | **2,64** | **0,48** | **13,36** | **69,60** | **0,72** |  | **0** | **14,00** | **1,56** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| **319** | **Запеканка из творога** | **78** | **12,44** | **13,03** | **12,39** | **220,39** | **0,036** |  | **0,31** | **153,96** | **0,52** | |
|  | Творог-73 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Яйцо-2,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сметана-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-8,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **449** | **Соус молочный сладкий** | **20** | **0,52** | **1,27** | **3,14** | **26,1** | **0,0066** |  | **0,146** | **18,02** | **0,03** | |
|  | Молоко-15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **535** | **Кисломолочный напиток** | **180** | **9** | **5,76** | **15,3** | **156,6** | **0,054** |  | **1,08** | **214,2** | **0,18** | |
|  | Йогурт-185 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Итого за VI день:** |  | ***57,668*** | ***61,847*** | ***181,297*** | ***1443,78*** | ***0,597*** |  | ***56,011*** | ***724,79*** | ***14,107*** | |

**VII день: вторник** Неделя: вторая Сезон: зима-весна Возрастная категория: 3 - 8 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Кисель витаминизированный** | **50** | **0** | **0** | **4,6** | **18,58** | **0,08** |  | **4** | **0,48** | **0** | |
|  | Кисель-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **97** | **Бутерброд с сыром и с маслом** | **33** | **4,7** | **7,61** | **6,96** | **115,62** | **0,019** |  | **0,094** | **128,78** | **0,28** | |
|  | Сыр российский-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Хлеб пшеничный-15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **262** | **Каша пшеничная вязкая** | 200 | 8,66 | 11,90 | 39,04 | 293,80 | 0,142 |  | 1,38 | 443,60 | 2,38 | |
|  | Крупа пшеничная-50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко-106 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **504** | **Чай с лимоном(1-й вариант)** | **180** | **0,09** | **0** | **13,68** | **54,90** | **0** |  | **1,26** | **4,50** | **0,36** | |
|  | Чай-заварка-0,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лимон-7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,84** | **47** | **0,022** |  | **0** | **40** | **0,22** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **118** | **Фрукты свежие (банан-195)** | **150** | **2,25** | **0,75** | **31,5** | **144** | **0,06** |  | **15** | **12** | **0,9** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |  |  | **0,6** | **25,2** | **115** | **0,05** |  | **12** | **10** | **0,72** |
| **113** | **Овощи натуральные соленые** | **81** | **0,891** | **0,081** | **2,84** | **16,2** | **0,008** |  | **12,15** | **8,1** | **0,891** | |
|  | Помидор соленый-87 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **151** | **Суп картофельный с клецками и мясом птицы** | **200/20** | **0,96** | **2,08** | **7,02** | **50,60** | **0,05** |  | **4,60** | **8,60** | **0,48** | |
|  | Грудка куриная-31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Картофель-53(57,62,67) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Морковь-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло растительное-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Клецки мучные №178** | **20** | 1,16 | 1,102 | 4,788 | 33,76 | 0,016 |  | 0,062 | 13,67 | 0,13 | |
|  | Мука пшеничная-6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Яйцо-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-0,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **348** | **Рыба, тушеная в сметанном соусе** | **100** | **9,70** | **5,20** | **2,90** | **97,00** | **0,065** |  | **1,60** | **31,50** | **0,50** | |
|  | Минтай-83 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Морковь-24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло растительное-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **451** | **Соус сметанный** | **28** | **0,43** | **4,252** | **0,946** | **32,28** | **0,01** |  | **0,02** | **3,39** | **0,03** | |
|  | Мука пшеничная-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сметана-14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **434** | **Картофельное пюре** | **100** | **2,10** | **4,40** | **10,90** | **92,00** | **0,09** |  | **3,40** | **26,00** | **0,70** | |
|  | Картофель-113(120,129,140) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко-16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-4,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **527** | **Компот из смеси сухофруктов** | **180** | **0,45** | **0** | **24,3** | **99** | **0,009** |  | **0,45** | **25** | **1,35** | |
|  | Смесь сухофруктов-22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,84** | **47** | **0,022** |  | **0** | **40** | **0,22** | |
| **115** | **Хлеб ржаной** | **40** | **2,64** | **0,48** | **13,36** | **69,60** | **0,72** |  | **0** | **14,00** | **1,56** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| **203** | **Овощи в молочном соусе(1-й вариант)** | **200** | **4,00** | **13,50** | **16,00** | **201,00** | **0,10** |  | **17,20** | **83,00** | **1,10** | |
|  | Картофель-40(43,46,50) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Капуста белокочанная-50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Морковь-65 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Горошек зеленый (конс.)-32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **444** | **Соус молочный к блюдам (1-й вариант)** | **75** | **2,57** | **5,21** | **6,65** | **83,76** | **0,032** |  | **0,488** | **89,78** | **0,13** | |
|  | Молоко-75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **583** | **Булочка домашняя** | **80** | **5,999** | **10,397** | **48,25** | **310,59** | **0,08** |  | **0** | **11,997** | **0,67** | |
|  | Мука пшеничная-55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло растительное-12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Яйцо-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Дрожжи прессованные -1,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **514** | **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **2,88** | **2,43** | **14,31** | **71,1** | **0,036** |  | **1,17** | **113,4** | **0,09** | |
|  | Кофейный напиток-1,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко-90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,84** | **47** | **0,022** |  | **0** | **40** | **0,22** | |
|  | **Итого за VII день:** |  | ***54,043*** | ***69,87*** | ***276,289*** | ***1925,11*** | ***0,931*** |  | ***62,874*** | ***730,087*** | ***12,21*** | |

**VIII день: среда** Неделя: вторая Сезон: зима-весна Возрастная категория: 3 - 8 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Кисель витаминизированный** | **50** | **0** | **0** | **4,6** | **18,58** | **0,08** |  | **4** | **0,48** | **0** | |
|  | Кисель-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **171** | **Суп молочный с мак. изд.** | **200** | **5,7** | **5,26** | **18,98** | **146** | **0,076** |  | **0,92** | **164,4** | **0,36** | |
|  | Молоко-140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Вермешель-15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **508** | **Чай с молоком (1-й вариант)** | **180** | **1,35** | **1,17** | **14,31** | **72,9** | **0,36** |  | **1,17** | **114,3** | **0,36** | |
|  | Чай-заварка-0,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко-45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,84** | **47** | **0,022** |  | **0** | **40** | **0,22** | |
| 608 | **Кондитерское изделие(пряник)** | **40** | **2,36** | **1,88** | **30** | **146,4** | **0,032** |  | **0** | **4,4** | **0,32** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **534** | **Молоко кипяченое** | **180** | **5,22** | **4,50** | **8,64** | **95,40** | **0,072** |  | **2,34** | **216,00** | **0,18** | |
|  | Молоко-189 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| **124** | **Икра свекольная** | **80** | **1,92** | **5,68** | **8,08** | **73,6** | **0,024** |  | **6,32** | **35,2** | **1,36** | |
|  | Свекла-77 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло растительное-7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Томат паста-22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **160** | **Суп крестьянский с крупой** | **200** | **1,70** | **4,08** | **11,64** | **90,00** | **0,044** |  | **7,92** | **21,00** | **0,58** | |
|  | Картофель-27(29,31,33,) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Капуста белокочанная-30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Морковь-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Крупа перловая-8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло растительное-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **375** | **Плов из отварной говядины** | **180** | **13,61** | **13,39** | **35,42** | **316,8** | **0,05** |  | **0,29** | **16,56** | **2,02** | |
|  | Говядина (бескостное мясо)-61 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Морковь-22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Крупа рисовая-44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **537** | **Сок фруктово-ягодный** | **180** | **0,90** | **0,18** | **18,18** | **82,80** | **0,018** |  | **3,60** | **12,60** | **2,52** | |
|  | Сок яблочный-180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,84** | **47** | **0,022** |  | **0** | **40** | **0,22** | |
| **115** | **Хлеб ржаной** | **40** | **2,64** | **0,48** | **13,36** | **69,60** | **0,72** |  | **0** | **14,00** | **1,56** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| **327** | **Сырники из творога запеченные** | **100** | **16,01** | **12,34** | **20,68** | **257,46** | **0,06** |  | **0,27** | **136,73** | **0,67** | |
|  | Творог-90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Крупа манная-7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Яйцо-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сметана-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **449** | **Соус молочный сладкий** | **20** | **0,52** | **1,27** | **3,14** | **26,1** | **0,0066** |  | **0,146** | **18,02** | **0,03** | |
|  | Молоко-15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-0,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **535** | **Кисломолочный напиток** | **180** | **5,22** | **4,50** | **7,20** | **90,00** | **0,072** |  | **1,26** | **216,00** | **0,18** | |
|  | Ряженка-184 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Итого за VIII день:** |  | ***59,97*** | ***55,9*** | ***211,44*** | ***1576,86*** | ***0,683*** |  | ***28,097*** | ***968,17*** | ***10,57*** | |

**IX день: четверг** Неделя: вторая Сезон: зима-весна Возрастная категория: 3 - 8 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  |  | |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Кисель витаминизированный** | | **50** | **0** | **0** | **4,6** | **18,58** | **0,08** | |  | **4** | **0,48** | **0** | |
|  | Кисель-5 | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
| **99** | **Бутерброд с маслом** | | **25** | **1,72** | **4,28** | **9,88** | **84,4** | **0,02** | |  | **0** | **4,6** | **0,23** | |
|  | Масло сливочное-5 | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  | Хлеб пшеничный-20 | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
| **306** | **Яйцо вареное** | | **20** | **2,55** | **2,3** | **0,15** | **31,5** | **0,015** | |  | **0** | **11** | **0,5** | |
|  | Яйцо-22,5 | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
| **259** | Каша рисовая вязкая | | **200** | **11,82** |  | **37** | **279,4** | **0,06** | |  | **1,42** | **131** | **0,56** | |
|  | Молоко-110 | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  | Крупа рисовая-44 | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-10 | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
| **514** | **Кофейный напиток с молоком(2-й вариант)** | | **180** | **2,88** | **2,43** | **14,13** | **71,10** | **0,036** | |  | **1,17** | **113,40** | **0,09** | |
|  | Кофейный напиток-1,8 | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  | Молоко-90 | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  | Сахар-9 | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,84** | **47,00** | **0,022** | |  | **0** | **4,00** | **0,22** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| **118** | **Фрукты свежие(яблоко-149)** | | **133** | **0,53** | **0,53** | **13,03** | **62,51** | | **0,04** |  | **13,3** | **21,28** | **2,93** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Зеленый горошек(пром.произв.)-90/100** | **60** | **13,80** | **0,72** | **31,98** | **181,62** | **0,48** | |  | **0** | **69** | **5,64** | |
| **138** | | **Рассольник со сметаной** | **200/5** | **1,48** | **4,06** | **11,28** | **87,60** | **0,072** | |  | **8,08** | **16,20** | **0,76** | |
|  | | Картофель-80(86,92,100) |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  | | Огурец соленый-13 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  | | Лук репчатый-10 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  | | Масло растительное-4 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  | | Сметана-5 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
| **353** | | **Фрикадельки рыбные** | **80** | **11,76** | **1,68** | **6,08** | **86,4** | **0,064** | |  | **0,24** | **40** | **0,64** | |
|  | | Треска-87 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  | | Хлеб пшеничный-11 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  | | Яйцо-9 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  | | Молоко-16 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
| **179** | | **Картофель отварной** | **100** | **1,9** | **4,1** | **12,7** | **95** | **0,1** | |  | **13,9** | **11** | **0,8** | |
|  | | Картофель-132(141,152,165) |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  | | Масло сливочное-4 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
| **520** | | **Кисель из яблок** | **180** | **0,09** | **0,11** | **21,06** | **86,40** | **0,054** | |  | **1,62** | **10,80** | **0,54** | |
|  | | Яблоки свежие-31 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  | | Крахмал-7 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  | | Сахар-18 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
| **114** | | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,84** | **47** | **0,022** | |  | **0** | **4** | **0,22** | |
| **115** | | **Хлеб ржаной** | **35** | **2,31** | **0,42** | **11,69** | **60,9** | **0,06** | |  | **0** | **12,25** | **1,365** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| **362** | **Рагу из овощей** | | **70** | **2,40** | **6,42** | **10,20** | **108,00** | **0,07** | |  | **9,18** | **40,80** | **0,84** | |
|  | Картофель-43 | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  | Морковь-20 | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  | Капуста белокачанная-25 | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-9 | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  | Масло растительное-4 | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  | Зеленый горошек-24/27 | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
| **462** | **Соус томатный** | | **30** | **0,32** | **1,12** | **2,08** | **19,68** | **0** | |  | **0,47** | **1,35** | **0,11** | |
|  | Мука пшеничная-1 | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-1 | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  | Томатная паста-5 | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  | Сахар-0,5 | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
| **108** | **Сосиска-55,5** | | **55** | **14,08** | **14,36** | **0** | **188,65** | **0,02** | |  | **0,39** | **495,00** | **0,50** | |
| **506** | **Чай с сахаром(2-й вариант)** | | **180** | **0,09** | **0** | **13,5** | **54** | **0** | |  | **0** | **4,5** | **0,36** | |
|  | Чай-заварка-0,4 | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  | Сахар-13 | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,84** | **47,00** | **0,022** | |  | **0** | **4,00** | **0,22** | |
|  | **Итого IX за день:** | |  | ***66,75*** | ***54,827*** | ***229,1*** | ***1656,66*** | ***1,238*** | |  | ***53,765*** | ***994,7*** | ***16,520*** | |

**X день: пятница** Неделя: вторая Сезон: зима-весна Возрастная категория: 3 - 8 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,**  **наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | **Минеральные в-ва,**  **мг** | | |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
|  | **Кисель витаминизированный** | **50** | **0** | **0** | **4,6** | **18,58** | **0,08** |  | **4** | **0,48** | **0** | |
|  | Кисель-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **97** | **Бутерброд с сыром и с маслом** | **33** | **4,7** | **7,61** | **6,96** | **115,62** | **0,019** |  | **0,094** | **128,78** | **0,28** | |
|  | Сыр российский-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Хлеб пшеничный-15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **298** | **Макаронник** | **100** | **5,40** | **3,80** | **26,40** | **162,00** | **0,06** |  | **0,50** | **58,00** | **0,80** | |
|  | Макаронные изд.-30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко-40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Яйцо-9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **449** | **Соус молочный сладкий** | **30** | **0,78** | **1,91** | **4,713** | **39,15** | **0,01** |  | **0,22** | **27,03** | **0,45** | |
|  | Молоко-23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | масло сливочное-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **508** | **Какао с молоком** | **180** | **2,88** | **2,64** | **20** | **115,2** | **0,64** |  | **1,04** | **99,2** | **0,64** | |
|  | Какао-порошок-2,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко-90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,84** | **47** | **0,022** |  | **0** | **40** | **0,22** | |
| **II завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **537** | **Сок яблочный** | **150** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **69** | **0,015** |  | **3** | **10,5** | **2,1** | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| **113** | **Овощи натуральные соленые** | **81** | **0,891** | **0,081** | **2,84** | **16,2** | **0,008** |  | **12,15** | **8,1** | **0,891** | |
|  | Помидор соленый-87 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **147** | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **200** | **1,40** | **3,98** | **6,22** | **66,40** | **0,046** |  | **14,78** | **27,20** | **0,64** | |
|  | Картофель-32(34,37,40) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Капуста белокочанная-50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Морковь-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Томат паста-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло растительное-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **372** | **Бефстроганов из отварной говядины** | **80** | **16,320** | **10,16** | **1,68** | **163,00** | **0,037** |  | **0,533** | **32,00** | **1,759** | |
|  | Говядина-67 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Морковь-7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Лук репчатый-2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **451** | **Соус сметанный** | **40** | **0,616** | **4,252** | **1,352** | **46,12** | **0,007** |  | **0,028** | **16,96** | **0,44** | |
|  | Сметана-20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Мука пшеничная-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **243** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **100** | **5,70** | **5,23** | **24,72** | **168,70** | **0,14** |  | **0** | **9,50** | **3,03** | |
|  | Крупа гречневая-46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-4,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **527** | **Компот из смеси сухофруктов** | **180** | **0,45** | **0** | **24,3** | **99** | **0,01** |  | **0,45** | **25,50** | **1,35** | |
|  | Смесь сухофруктов-22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,84** | **47** | **0,022** |  | **0** | **40** | **0,22** | |
| **115** | **Хлеб ржаной** | **40** | **2,64** | **0,48** | **13,36** | **69,60** | **0,72** |  | **0** | **14,00** | **1,56** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| **589** | **Сдоба обыкновенная (плюшка)** | **80** | **6,78** | **3,27** | **46,95** | **248,71** | **0,08** |  | **0** | **11,97** | **0,789** | |
|  | Мука пшеничная-59 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное-4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Яйцо-1,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Дрожжи прессованные -0,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **535** | **Кисломолочный напиток** | **180** | **9** | **5,76** | **15,3** | **156,6** | **0,054** |  | **1,08** | **214,2** | **0,18** | |
|  | Йогурт-185 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **118** | **Фрукты свежие** | **133** | **0,532** | **0,532** | **13,03** | **62,51** | **0,04** |  | **13,3** | **21,28** | **2,93** | |
|  | Яблоко-149 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Итого за X день:** |  | **61,877** | **50,623** | **246,985** | **1707,71** | **0,781** |  | **51,175** | **702** | **17,474** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | всего | Факт на 1реб. | N | % |
| Молоко, кисломолочн. | 350 | 320 | 450 | 350 | 470 | 200 | 480 | 350 | 460 | 310 | 3740 | 374 | 374 | 100 |
| Творог | - | 80 | - | 40 | - | 50 | - | 80 | - | 80 | 330 | 33 | 33 | 100 |
| Сметана | - | 20 | 7 | 7 |  |  | 8 | 20 | 8 | 20 | 90 | 9 | 9 | 100 |
| Сыр | - | 10 | - | 10 | - | 11 | 11 | - | 11 | - | 53 | 5,3 | 5,3 | 100 |
| Мясо (печень) | 83 | 83 | 83 | 93 | - | 83 | 83 | 85 | 12 | - | 605 | 60,5 | 60,5 | 100 |
| Птица (куры) | - | - | - | - | 135 | - | - | - | - | 135 | 270 | 27 | 27 | 100 |
| Сарделька /сосиска/ |  |  |  |  |  |  |  |  | 58 |  | 58 | 5,8 | 5,8 | 100 |
| Рыба (филе) | - | - | 115 | - | 99 | - | - | - | 110 | - | 324 | 32,4 | 32,4 | 100 |
| Яйцо | 203 | 54 | 23 | 122 | 180 | 54 | 23 | 54 | 52 | 135 | 900 | 90 | 90 | 100 |
| Картофель: с 01.09 по 31.10 | 70 | 200 | 200 | 200 | 200 | 50 | 50 | 190 | 202 | 190 | 1552 | 155,2 | 155,2 | 100 |
| С 31.10 по 31.12 | 75 | 215 | 205 | 215 | 215 | 55 | 55 | 205 | 215 | 205 | 1660 | 166 | 166 | 100 |
| С 31.12 по 28.02 | 80 | 225 | 230 | 230 | 230 | 60 | 60 | 220 | 230 | 220 | 1785 | 178,5 | 178,5 | 100 |
| С 29.02 по 01.09 | 90 | 250 | 245 | 240 | 235 | 65 | 65 | 242 | 250 | 260 | 1942 | 194,2 | 194,2 | 100 |
| Овощи | 295.8 | 180.8 | 396.6 | 165 | 249 | 436.8 | 330.8 | 180.8 | 302.4 | 160 | 2698 | 269,8 | 269,8 | 100 |
| Фрукты свежие | 160 | 155 | 5 | 155 | 130 | 25 | 5 | 155 | 5 | 151 | 946 | 94,6 | 94,6 | 100 |
| Фрукты сухие | 5 | 16 | - | 16 | - | 21 | - | 16 | - | 17 | 91 | 9,1 | 9,1 | 100 |
| Соки | 40 | 126 | 40 | 126 | 40 | 126 | 40 | 126 | 40 | 126 | 830 | 83 | 83 | 100 |
| Хлеб ржаной | 46 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 | 415 | 41,5 | 41,5 | 100 |
| Хлеб пшеничный | 66 | 66 | 70 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 664 | 66,4 | 66,4 | 100 |
| Крупы, бобовые | - | 25 | 45 | 35 | 37 | 40 | 35 | 60 | 60 | 20 | 357 | 35,7 | 35,7 | 100 |
| Макаронные изделия | 45 | 10 | 15 | - | - | 30 | - | - | - | - | 100 | 10 | 10 | 100 |
| Мука пшеничная | 63 | 35 | 3 | 69 | 4 | - | 3 | 4 | - | 60 | 241 | 24,1 | 24,1 | 100 |
| Крахмал | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 30 | 3 | 3 | 100 |
| Сливочное масло | 17 | 16 | 18 | 17 | 16 | 17 | 16 | 17 | 18 | 22 | 174 | 17.4 | 17.4 | 100 |
| Масло растит. | 10 | 7 | 11 | 10 | 12 | 17 | 3 | 8 | 10 | 3 | 91 | 9,1 | 9,1 | 100 |
| Кондитерские изделия | 34 | - | 33 | - | 33 | - | - | 33 | - | 33 | 166 | 16,6 | 16,6 | 100 |
| Чай | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 5 | 0,5 | 0,5 | 100 |
| Какао | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 5 | 0,5 | 0,5 | 100 |
| Кофейный напиток | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | 10 | 1 | 1 | 100 |
| Дрожжи | 2 | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 4 | 0,4 | 0,4 | 100 |
| Сахар | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 390 | 39 | 39 | 100 |
| Соль | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 50 | 5 | 5 | 100 |

**Накопительная ведомость за 10 дней (сад)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1день | 2день | 3день | 4день | 5день | 6день | 7день | 8день | 9день | 10день |
| Завтрак | Яйцо отварное  Икра кабачковая | Каша молочная гречневая. | Суп молочный вермишелевый | Каша молочная овсяная | Каша манная молочная | Плов сладкий с яблоком | Каша пшенная молочная | Каша молочная рисовая | Каша пшеничная молочная | Каша ячневая мол. |
| Чай с  лимоном | Кофейный  напиток на молоке | Какао на молоке | Кофейный напиток на молоке | Какао на молоке | Чай с  лимоном | Какао на молоке | Кофейный напиток на молоке | Какао на молоке | Кофейный  напиток на молоке |
| Хлеб с маслом | Хлеб с маслом  сыр | Хлеб с маслом | Хлеб с маслом  сыр | Хлеб с маслом | Хлеб с маслом  сыром | Хлеб с маслом  сыр | Хлеб с маслом | Хлеб с маслом  сыр | Хлеб с маслом |
| Кондитерское изделие |  | Кондитерское изделие |  | Кондитерское изделие |  |  | Кондитерское изделие |  | Кондитерское изделие |
| 10часов | Йогурт | Сок | Ряженка | Сок | Йогурт  /Ряженка/ | Сок | Йогурт | Сок | Ряженка | Сок |
| Обед | Огурец свежий | Зеленый горошек | Помидор свежий | Огурец свежий | Свекла тушеная | Помидор свежий | Зеленый горошек | Помидор свежий | Огурец свежий | Свекла отварная тертая |
| Суп картофельно- овощной с гренками | Суп вермишелевый | Борщ со сметаной | Суп перловый со сметаной | Кулеш пшенный | Суп с фасолью | Щи со сметаной | Суп гороховый с гренками | Свекольник со сметаной | Суп с клецками |
| Котлета говяжья с подливой | Жаркое по -домашнему | Плов с мясом | Запеканка картофельная с мясом | Суфле куриное | Биточки мясные | Тефтели мясные с рисом | Гуляш с подливой | Сарделька /Сосиска/  отварная | Котлета куриная |
| Вермишель отварная со слив.маслом |  |  |  |  | Капуста тушеная |  | Пюре картофельное | Гречка отварная с подливой | Пюре картофельное |
| Кисель из сока | Компот из с/х фр. | Кисель из сока | Компот из с/х фр. | Кисель из сока | Компот из с/х фр. | Кисель из сока | Компот из с/х фр. | Кисель из сока | Компот из с/х фр. |
| Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. |
| Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной |
| Полдник | Булка  « Домашняя» | Вареники ленивые со сметаной | Рыба тушеная с подливой | Пирожок с творогом | Уха  рыбная | Запеканка твор.-вермиш. со сгущ.мол. | Омлет | Запеканка твор.-манная со сметаной | Котлета рыбная | Сырники со сметаной |
|  |  | Картофель отварной |  |  |  | Икра кабачковая |  | Пюре картофельное |  |
| Какао на молоке | Чай с  лимоном | Чай с  лимоном | Чай с  лимоном | Чай с  лимоном | Кофейный напиток на молоке | Чай с  лимоном | Чай с  лимоном | Чай с  лимоном | Чай с  лимоном |
|  |  | Хлеб  пшеничный |  | Хлеб пшеничный |  | Хлеб  пшеничный |  | Хлеб  пшеничный |  |
|  | Фрукты свежие | Фрукты свежие |  | Фрукты свежие | Фрукты свежие |  |  | Фрукты свежие |  | Фрукты свежие |