|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25 | 1.6 | | 3.7 | 10.1 | 80.5 | 1 | 2014 |  |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ С М/С | 100/5 | 8.3 | | 10.1 | 6.4 | 149.0 | 219 | 2014 |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0.0 | | 0.0 | 6.3 | 26.2 | 393 | 2014 |  |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 30 | 2.3 | | 2.9 | 22.3 | 125.1 | кк | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **340** | **12.2** | | **16.7** | **45.1** | **380.8** |  |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 368 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.4** | | **0.4** | **9.8** | **47.0** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0.7 | | 3.0 | 4.2 | 46.8 | 33 | 2014 |  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 180/5 | 1.3 | | 4.4 | 6.5 | 71.8 | 67 | 2014 |  |
| КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ | 70 | 12.6 | | 12.3 | 4.5 | 179.0 | 312 | 2014 |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2.7 | | 4.1 | 18.7 | 123.3 | 321,,, | 2014 |  |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 180 | 0.1 | | 0.0 | 24.0 | 93.9 | 784/2 | 2022 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | | 0.2 | 20.1 | 94.7 | К/К | 2023 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3.4 | | 1.3 | 19.3 | 103.6 | К/К | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **695** | **23.9** | | **25.3** | **97.3** | **713.1** |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |  |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ | 78 | 8.8 | | 4.5 | 7.8 | 107.8 | 255 | 2014 |  |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 1.7 | | 3.3 | 9.3 | 76.1 | 320 | 2014 |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.7 | | 3.1 | 11.4 | 88.8 | 397 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **388** | **14.2** | | **10.9** | **28.5** | **272.7** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **50.7** | | **53.3** | **180.7** | **1 413.6** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25 | 1.6 | | 3.7 | 10.1 | 80.5 | 1 | 2014 |  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ | 200/5 | 7.0 | | 3.6 | 34.0 | 196.0 | 185 | 2014 |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0.0 | | 0.0 | 6.3 | 26.2 | 393 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **8.6** | | **7.3** | **50.4** | **302.7** |  |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399,,, | 160 | 0.8 | | 0.2 | 16.2 | 73.6 | 399 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **160** | **0.8** | | **0.2** | **16.2** | **73.6** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 50 | 1.4 | | 0.0 | 0.7 | 8.1 | кк | 2023 |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ | 180/20 | 8.1 | | 7.1 | 14.5 | 155.2 | 82 | 2014 |  |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 65/54 | 8.8 | | 11.6 | 15.3 | 198.7 | 284 | 2014 |  |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 150 | 3.6 | | 4.9 | 14.9 | 117.6 | 332 | 2014 |  |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.6 | | 0.1 | 16.4 | 69.6 | 376 | 2014 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2.7 | | 0.2 | 17.6 | 82.9 | К/К | 2023 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3.4 | | 1.3 | 19.3 | 103.6 | К/К | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **774** | **28.6** | | **25.2** | **98.7** | **735.7** |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СЛАДКИМ | 70/15 | 12.9 | | 8.8 | 13.8 | 189.5 | 237.. | 2014 |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 3.1 | | 2.7 | 11.3 | 82.6 | 394 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **265** | **16.0** | | **11.5** | **25.1** | **272.1** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **54.0** | | **44.2** | **190.4** | **1 384.1** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25 | 1.6 | | 3.7 | 10.1 | 80.5 | 1 | 2014 |  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС" | 200/5 | 7.6 | | 4.8 | 33.6 | 208.4 | 185 | 2014 |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0.0 | | 0.0 | 6.3 | 26.2 | 393 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **9.2** | | **8.5** | **50.0** | **315.1** |  |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |  |
| ЙОГУРТ | 160 | 4.5 | | 4.0 | 7.2 | 90.4 | 401 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **160** | **4.5** | | **4.0** | **7.2** | **90.4** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 50 | 0.8 | | 2.4 | 5.1 | 45.8 | 54 | 2014 |  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 180/20/5 | 6.5 | | 8.8 | 8.1 | 136.9 | 99 | 2011 |  |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 75 | 12.0 | | 12.1 | 11.3 | 201.5 | 282 | 2014 |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 130 | 2.6 | | 4.0 | 16.8 | 113.8 | 322 | 2014 |  |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0.3 | | 0.8 | 1.2 | 12.8 | 354 | 2014 |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0.1 | | 0.1 | 9.5 | 40.7 | 372 | 2014 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 3.0 | | 1.2 | 16.9 | 90.7 | К/К | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **695** | **25.3** | | **29.4** | **68.9** | **642.2** |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |  |
| БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ | 60 | 8.6 | | 4.0 | 31.7 | 195.3 | 483 | 2014 |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.8 | | 2.2 | 11.6 | 77.6 | 395 | 2014 |  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368,,, | 88 | 0.4 | | 0.4 | 8.6 | 41.4 | 368 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **328** | **11.8** | | **6.6** | **51.9** | **314.3** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **50.8** | | **48.5** | **178.0** | **1 362.0** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 45 | 1.7 | | 3.7 | 23.1 | 130.5 | 2 | 2014 |  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 5.7 | | 5.1 | 19.1 | 144.8 | 93 | 2014 |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.0 | | 0.0 | 7.0 | 29.2 | 393 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **445** | **7.4** | | **8.8** | **49.2** | **304.5** |  |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 368 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.4** | | **0.4** | **9.8** | **47.0** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 50 | 1.4 | | 0.0 | 0.7 | 8.1 | кк | 2023 |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И МЯСОМ | 180/18 | 8.2 | | 8.4 | 15.9 | 172.0 | 85 | 2014 |  |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 70 | 12.0 | | 6.7 | 3.1 | 120.7 | 268 | 2014 |  |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ) | 130 | 2.2 | | 5.6 | 13.0 | 111.9 | 342 | 2014 |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 180 | 0.9 | | 0.2 | 18.2 | 82.8 | 399 | 2014 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | | 0.2 | 20.1 | 94.7 | К/К | 2023 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3.4 | | 1.3 | 19.3 | 103.6 | К/К | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **708** | **31.2** | | **22.4** | **90.3** | **693.8** |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |  |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | 5.0 | | 7.0 | 36.2 | 227.1 | 469 | 2014 |  |
| КЕФИР, РЯЖЕНКА | 180 | 5.2 | | 4.5 | 7.2 | 95.4 | 401 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **240** | **10.2** | | **11.5** | **43.4** | **322.5** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **49.2** | | **43.1** | **192.7** | **1 367.8** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25 | 1.6 | | 3.7 | 10.1 | 80.5 | 1 | 2014 |  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ | 200/5 | 7.3 | | 3.7 | 35.4 | 204.5 | 185 | 2014 |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 3.1 | | 2.7 | 11.3 | 82.6 | 394 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **12.0** | | **10.1** | **56.8** | **367.6** |  |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |  |
| НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ | 143 | 0.7 | | 0.1 | 14.4 | 61.5 | 399 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **143** | **0.7** | | **0.1** | **14.4** | **61.5** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 50 | 0.4 | | 2.6 | 3.7 | 41.3 | 40 | 2014 |  |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ | 180/5 | 2.0 | | 4.5 | 10.6 | 90.5 | 75 | 2014 |  |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ | 200 | 13.3 | | 7.3 | 35.9 | 264.7 | 291 | 2014 |  |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ) | 20 | 0.4 | | 1.1 | 1.5 | 16.7 | 350 | 2014 |  |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ (ИЛИ СУХОФРУКТЫ СМЕСЬ) | 180 | 0.4 | | 0.1 | 17.7 | 73.3 | 379 | 2014 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | | 0.2 | 15.1 | 71.0 | К/К | 2023 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 3.0 | | 1.2 | 16.9 | 90.7 | К/К | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **700** | **21.8** | | **17.0** | **101.4** | **648.2** |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |  |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ) | 90/25 | 14.4 | | 10.1 | 25.4 | 251.9 | 234 | 2014 |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.7 | | 2.2 | 11.6 | 77.3 | 395 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **295** | **17.1** | | **12.3** | **37.0** | **329.2** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **51.6** | | **39.5** | **209.6** | **1 406.5** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 53 | 7.0 | | 9.7 | 15.2 | 176.9 | 3 | 2014 |  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ | 200/5/5 | 9.0 | | 8.2 | 33.6 | 244.3 | 185 | 2014 |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.0 | | 0.0 | 6.2 | 24.8 | 392 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **443** | **16.0** | | **17.9** | **55.0** | **446.0** |  |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.8 | | 0.2 | 7.5 | 38.0 | 368 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.8** | | **0.2** | **7.5** | **38.0** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0.7 | | 3.0 | 4.2 | 46.8 | 33 | 2014 |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ И МЯСОМ | 180/9 | 6.8 | | 6.1 | 13.6 | 137.7 | 81 | 2014 |  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 80 | 10.2 | | 13.6 | 7.8 | 193.5 | 307/352 | 2014 |  |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ) | 130 | 2.5 | | 5.5 | 12.3 | 110.0 | 342 | 2014 |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 180 | 0.9 | | 0.2 | 18.2 | 82.8 | 399 | 2014 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | | 0.2 | 12.5 | 59.2 | К/К | 2023 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 37 | 3.1 | | 1.2 | 17.9 | 95.8 | К/К | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **691** | **26.1** | | **29.8** | **86.5** | **725.8** |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |  |
| ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 60 | 8.6 | | 4.0 | 27.7 | 183.4 | 458 | 2014 |  |
| ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0.1 | | 0.0 | 7.3 | 29.9 | 783 | 2022 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **240** | **8.7** | | **4.0** | **35.0** | **213.3** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **51.6** | | **51.9** | **184.0** | **1 423.1** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25 | 1.6 | | 3.7 | 10.1 | 80.5 | 1 | 2014 |  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 90/5 | 9.2 | | 14.9 | 1.9 | 177.3 | 215 | 2014 |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0.0 | | 0.0 | 6.3 | 26.2 | 393 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **10.8** | | **18.6** | **18.3** | **284.0** |  |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 368 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.4** | | **0.4** | **9.8** | **47.0** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 50 | 1.4 | | 0.0 | 0.7 | 8.1 | кк | 2023 |  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ | 180/5/5 | 2.9 | | 5.7 | 6.5 | 89.6 | 67 | 2014 |  |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ | 70/30 | 9.9 | | 12.1 | 10.4 | 190.8 | 286 | 2014 |  |
| СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 130 | 2.3 | | 1.3 | 14.4 | 78.5 | 340 | 2014 |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0.1 | | 0.1 | 9.5 | 40.7 | 372 | 2014 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ №К/К. | 30 | 2.6 | | 1.0 | 14.5 | 77.7 | К/К | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **680** | **19.2** | | **20.2** | **56.0** | **485.4** |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |  |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С КАПУСТОЙ И МОРКОВЬЮ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 60 | 8.1 | | 5.4 | 3.4 | 95.7 | 248 | 2014 |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 145 | 5.3 | | 4.2 | 33.8 | 194.0 | 317 | 2014 |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.7 | | 3.1 | 11.4 | 88.8 | 397 | 2014 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №К/К. | 20 | 1.5 | | 0.1 | 10.0 | 47.4 | К/К | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **405** | **18.6** | | **12.8** | **58.6** | **425.9** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **49.0** | | **52.0** | **142.7** | **1 242.3** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25 | 1.6 | | 3.7 | 10.1 | 80.5 | 1 | 2014 |  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ | 200/5 | 7.3 | | 3.7 | 35.4 | 204.5 | 185 | 2014 |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 3.1 | | 2.7 | 11.3 | 82.6 | 394 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **12.0** | | **10.1** | **56.8** | **367.6** |  |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100 | 0.5 | | 0.1 | 10.1 | 46.0 | 399 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.5** | | **0.1** | **10.1** | **46.0** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ | 50 | 0.7 | | 2.4 | 4.5 | 43.3 | 54 | 2014 |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180 | 3.6 | | 2.2 | 12.8 | 86.6 | 84 | 2014 |  |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 70/70 | 9.7 | | 13.4 | 17.5 | 228.3 | 284 | 2014 |  |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 130 | 2.9 | | 4.3 | 12.8 | 101.3 | 332 | 2014 |  |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.6 | | 0.1 | 16.4 | 69.6 | 376 | 2014 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 32 | 2.4 | | 0.2 | 16.1 | 75.8 | К/К | 2023 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.6 | | 1.0 | 14.5 | 77.7 | К/К | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **742** | **22.5** | | **23.6** | **94.6** | **682.6** |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |  |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ | 100/15 | 13.8 | | 10.6 | 17.3 | 222.9 | 240 | 2014 |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.8 | | 2.2 | 11.6 | 77.6 | 395 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **295** | **16.6** | | **12.8** | **28.9** | **300.5** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **51.6** | | **46.6** | **190.4** | **1 396.7** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25 | 1.6 | | 3.7 | 10.1 | 80.5 | 1 | 2014 |  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ | 200/5 | 5.9 | | 2.7 | 30.9 | 171.0 | 185 | 2014 |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0.0 | | 0.0 | 6.3 | 26.4 | 393 | 2014 |  |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 36 | 2.7 | | 3.5 | 26.8 | 150.1 | кк | 2020 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **446** | **10.2** | | **9.9** | **74.1** | **428.0** |  |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.8 | | 0.2 | 7.5 | 38.0 | 368 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.8** | | **0.2** | **7.5** | **38.0** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 50 | 1.4 | | 0.0 | 0.7 | 8.1 | кк | 2023 |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 180/5 | 1.4 | | 4.4 | 8.7 | 80.5 | 57 | 2014 |  |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 85/30 | 11.0 | | 4.7 | 12.6 | 135.9 | 261/354 | 2014 |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 130 | 2.6 | | 4.0 | 16.8 | 113.8 | 322 | 2014 |  |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.6 | | 0.1 | 16.4 | 69.6 | 376 | 2014 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3.8 | | 1.5 | 21.7 | 116.6 | К/К | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **705** | **20.8** | | **14.7** | **76.9** | **524.5** |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |  |
| БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ | 60 | 8.8 | | 8.9 | 5.3 | 136.7 | 306 | 2014 |  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 120 | 12.1 | | 13.9 | 2.3 | 182.3 | 215 | 2014 |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3.1 | | 2.7 | 11.3 | 82.6 | 394 | 2014 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 24 | 1.8 | | 0.1 | 12.0 | 56.8 | К/К | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **384** | **25.8** | | **25.6** | **30.9** | **458.4** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **57.6** | | **50.4** | **189.4** | **1 448.9** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 53 | 6.6 | | 9.1 | 15.2 | 169.6 | 3 | 2014 |  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА | 200/5/5 | 5.0 | | 6.2 | 32.0 | 204.4 | 185 | 2014 |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.0 | | 0.0 | 6.2 | 24.8 | 392 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **443** | **11.6** | | **15.3** | **53.4** | **398.8** |  |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |  |
| КЕФИР, РЯЖЕНКА | 123 | 3.6 | | 3.1 | 5.2 | 66.4 | 401 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **123** | **3.6** | | **3.1** | **5.2** | **66.4** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 50 | 0.4 | | 0.1 | 1.3 | 7.0 | кк | 2023 |  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 180/10/3 | 5.1 | | 6.8 | 11.6 | 129.5 | 76 | 2014 |  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160/30 | 12.9 | | 12.6 | 12.0 | 213.9 | 298/355 | 2014 |  |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 180 | 0.1 | | 0.0 | 24.5 | 95.8 | 383 | 2014 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | | 0.2 | 12.5 | 59.2 | К/К | 2023 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ №К/К. | 40 | 3.4 | | 1.3 | 19.3 | 103.6 | К/К | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **678** | **23.8** | | **21.0** | **81.2** | **609.0** |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | |  |
| ОЛАДЬИ С ЯБЛОКОМ С ПОВИДЛОМ | 70/30 | 5.1 | | 5.0 | 47.4 | 251.2 | 451 | 2014 |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.7 | | 2.2 | 11.6 | 77.3 | 395 | 2014 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **280** | **7.8** | | **7.2** | **59.0** | **328.5** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **46.8** | | **46.6** | **198.8** | **1 402.7** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | |  |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углеводы,** **г** | |  |  |
| Итого за весь период | | 512,9 | | 476,1 | 1856,7 | | 13847,7 | |  |  |
| Среднее значение за период | | 51.3 | | 47.6 | 185.7 | | 1 384.8 | |  |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 14.8 | | 30.9 | 54.3 | |  | |  |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | | | | |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | | **II Завтрак** | | | **Обед** | | **Полдник** | |  |
|  |
| САД от 3 до 6 лет | 406 | | 119 | | | 707 | | 312 | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | |

.