**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**(ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I день:  понедельник | | Неделя: первая |  | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Макароны, запеченные с яйцом | | | 200/5 | 8,11 | 8,23 | 27,4 | 215 | 0,45 |
|  | Икра кабачковая | | | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,80 | 5,76 |
|  | Кофейный напиток с молоком сгущенным | | | 180 | 2,0 | 2,3 | 17 | 102 | 0,35 |
|  | *Итого:* | | |  | **10,83** | **13,36** | **49,03** | **363,8** | **6,56** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | 180 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с луком (чесноком) | | | 60 | 0,85 | 3,65 | 5,19 | 56,34 | 5,7 |
|  | **Щи на мясном б-не со сметаной** | | | 250 | 1,74 | 4,88 | 9,21 | 85 | 18,45 |
|  | Плов с мясом | | | 200 | 19,33 | 16,19 | 33,99 | 359 | 0,96 |
|  | Кисель из концентрата | | | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 | - |
|  | **Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки** | | | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - |
|  | *Итого:* | | |  | 24,42 | **25,22** | **87,64** | **662,34** | **25,11** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,5-3,2% | | | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 |
|  | Печенье | | | 35 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 |  |
|  | *Итого:* | | |  | **8,22** | **8,4** | **37** | **256,8** | **1,26** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Сырники с морковью | | | 150 | 19 | 17,5 | 30,75 | 367,5 | 0,88 |
|  | Салат из яблок и изюма | | | 60 | 0,55 | 0,6 | 4,82 | 51,8 | 3,75 |
|  | Какао с молоком | | | 180 | 1,2 | 1,3 | 13 | 90 | 1,17 |
|  | *Итого:* | | |  | **20,75** | **19,4** | **48,57** | **508,8** | **5,8** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за I день:* | | | |  | ***65,29*** | ***66,45*** | ***240,47*** | ***1863,06*** | ***45,53*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| II день:  вторник | Неделя: первая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | **Каша пшенная молочная** | 200 | 5,26 | 6,07 | 24,48 | 159,75 | 1,46 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 |
|  | **Бутерброд с маслом сливочным, сыром** | 40/5/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 162,25 | 0,19 |
|  | *Итого:* |  | **13,99** | **14,64** | **52,1** | **412** | **2,85** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Груша | 180 | **0,72** | **0,54** | **19,62** | **75,6** | **6,48** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | **Салат из зеленого горошка с луком** | 60 | 1,57 | 5,08 | 3,9 | 67 | 6,6 |
|  | **Суп вермишелевый на курином бульоне** | 250 | 2,68 | 2,83 | 17,14 | 104,7 | 8,25 |
|  | **Суфле куриное** | 70 | 10,15 | 13,03 | 2,14 | 166 | 0,13 |
|  | Капуста тушеная | 180 | 3,6 | 5,48 | 10,82 | 122,8 | 0,06 |
|  | Компот из яблок | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 |
|  | **Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки** | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,75 | 61,2 | - |
|  | *Итого :* |  | **19,66** | **26,88** | **70,63** | **619,3** | **16,76** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 |
|  | Батон нарезной | 40 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96 | - |
|  | *Итого:* |  | **8,06** | **4,94** | **26,12** | **183,6** | **0,54** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из свежей капусты со свеклой | 60 | 0,55 | 2,6 | 3,5 | 38 | 13,9 |
|  | Котлета рыбная | 70 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 97 | 0,24 |
|  | Соус томатный | 30 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 0,39 |
|  | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 18,15 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 1,3 | 13 | 90 | 1,2 |
|  | **Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки** | 20 | 1,0 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | - |
| Итого: |  |  | **18,04** | **15,14** | **53,62** | **421,8** | **33,87** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за II день* | |  | ***60,47*** | ***62,14*** | ***222,09*** | ***1712,3*** | ***60,05*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| III день:  среда | Неделя: первая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 105 | 9,28 | 18,03 | 1,86 | 193 | 0,18 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 |
|  | Батон нарезной | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | Масло сливочное | 8 | 0.048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 |
|  | *Итого* |  | **15,02** | **27,55** | **34,78** | **435,44** | **1,19** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 180 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с солёным огурцом | 60 | 0,85 | 3,65 | 5,19 | 56,34 | 5,7 |
|  | Суп крестьянский со сметаной | 250 | 2,31 | 7,73 | 15,42 | 140,58 | 18,4 |
|  | Гуляш | 80 | 6 | 7,6 | 2,47 | 164,8 | 0,97 |
|  | Греча отварная | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162 | - |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 |
|  | **Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки** | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,75 | 61,2 | - |
|  | *Итого:* |  | **16,83** | **23,36** | **89,35** | **697,92** | **25,47** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Йогурт питьевой 3,2% натуральный | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 |
|  | Сушка | 30 | 2,82 | 1,8 | 20,1 | 107,7 | - |
|  | *Итого:* |  | **8,04** | **6,3** | **27,66** | **199,7** | **0,54** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Пирожок с капустой и яйцом | 80 | 6,02 | 5,36 | 27,70 | 213,0 | 0,12 |
|  | Рагу из овощей | 200 | 3,24 | 5,39 | 31,45 | 221,3 | 11,06 |
|  | **Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки** | 20 | 1,0 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | - |
|  | **Чай с молоком** | 180 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 |
|  | *Итого:* |  | **12,91** | **13,28** | **78,96** | **552,1** | **12,37** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за III день:* | |  | ***53,7*** | ***70,49*** | ***2348,93*** | ***1961,16*** | ***43,17*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| IV день:  Четверг | Неделя: первая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша манная молочная вязкая | 200 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192 | 1,95 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 1,3 | 13 | 90 | 1,2 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 40/5/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 162,25 | 0,19 |
|  | *Итого:* |  | **14,94** | **16,04** | **52,71** | **444,25** | **3,34** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Яблоко печеное | 100 | **0,4** | **0,4** | **33,87** | **142,7** | **4,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | **Салат витаминный** | 60 | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
|  | **Борщ со сметаной** | 250 | 1,81 | 4,91 | 12,74 | 102,5 | 10,28 |
|  | Запеканка картофельная с мясом | 165 | 12,13 | 9,5 | 25,7 | 237 | 3,8 |
|  | Соус сметанный | 30 | 0,45 | 5,06 | 1,62 | 45 | 0,06 |
|  | Компот из груш | 200 | 0,16 | 0,12 | 24,08 | 98 | 0,86 |
|  | **Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки** | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - |
|  | *Итого:* |  | **17,89** | **23,73** | **90,8** | **636,94** | **34,47** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 |
|  | **Батон нарезной** | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | *Итого:* |  | **8,06** | **4,94** | **25,76** | **181,6** | **1,26** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Салат из моркови с изюмом | 60 | 0,6 | 3,5 | 4,82 | 51,8 | 15,1 |
|  | Запеканка творожная с изюмом | 150 | 15,78 | 13,07 | 25,37 | 275,9 | 1,54 |
|  | Соус молочный | 40 | 1,65 | 1,37 | 3,23 | 47,07 | 0,13 |
|  | Чай с молоком без сахара | 180 | 2,67 | 2,34 | 2,35 | 42,2 | 1,20 |
|  | *Итого:* |  | **20,7** | **20,28** | **35,77** | **417** | **17,97** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за IV день:* | |  | ***61,99*** | ***65,39*** | ***238,91*** | ***1822,49*** | ***61,04*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| V день:  Пятница | Неделя: первая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная | 200 | 6,35 | 8,51 | 27,13 | 187 | 1,95 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 |
|  | Батон нарезной | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | Масло сливочное | 8 | 0.048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 |
|  | *Итого* |  | **12,09** | **18,03** | **60,05** | **429,44** | **3,18** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 180 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с морковью | 60 | 0,6 | 6 | 4,96 | 76,71 | 4,6 |
|  | Суп харчо | 250 | 5,01 | 5,34 | 21,46 | 154 | 9,07 |
|  | Котлета говяжья | 70 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173 | - |
|  | Овощи тушеные в сметанном соусе | 180 | 5,08 | 4,1 | 14,5 | 122,4 | 21,69 |
|  | Компот из яблок | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 |
|  | **Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки** | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - |
|  | *Итого:* |  | **25,27** | **24,9** | **97,69** | **725,71** | **37,08** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 |
|  | Батон нарезной | 40 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96 | - |
|  | *Итого:* |  | **8,06** | **4,94** | **26,12** | **183,6** | **0,54** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Оладьи с джемом | 130/15 | 10,57 | 8,9 | 61,2 | 364,0 | 0,61 |
|  | Чай с молоком без сахара | 180 | 2,67 | 2,34 | 2,35 | 42,2 | 1,20 |
|  | Груша | 180 | 0,72 | 0,54 | 19,62 | 75,6 | 6,48 |
|  | *Итого:* |  | **13,24** | **11,24** | **83,17** | **481,8** | **1,81** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за V день:* | |  | ***59,61*** | ***59,18*** | ***285,26*** | ***1891,87*** | ***49,41*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| VI день:  понедельник | | Неделя: вторая |  | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Макароны, запеченные с сыром | | | 150 | 7,88 | 8,83 | 35,88 | 259 | 0,19 | |
|  | Чай с сахаром | | | 180 | 0,06 | 0,02 | 11,98 | 43 | 0,03 | |
|  | Батон нарезной | | | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | |
|  | *Итого:* | | |  | **10,78** | **9,29** | **66,42** | **393,6** | **0,22** | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  | |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | 180 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  | |
| **Обед** | Салат из свеклы с луком (чесноком) | | | 60 | 0,85 | 3,65 | 5,19 | 56,34 | 5,7 | |
|  | Суп уха со сметаной | | | 250 | 8,6 | 8,4 | 14,3 | 167 | 9,11 | |
|  | Тефтели мясные | | | 70 | 8,98 | 9,49 | 7,31 | 150,5 | 0,79 | |
|  | Капуста тушеная | | | 180 | 3,6 | 5,48 | 10,82 | 122,8 | 0,06 | |
|  | Компот из сухофруктов без сахара | | | 180 | 0,44 | 0,02 | 15,96 | 49,32 | 0,4 | |
|  | **Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки** | | | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - | |
|  | *Итого:* | | |  | **24,97** | **27,54** | **74,83** | **647,96** | **16,06** | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  | |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,5-3,2% | | | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | |
|  | Гренка из хлеба пшеничного | | | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - | |
|  | *Итого:* | | |  | **8,06** | **4,94** | **25,76** | **181,6** | **1,26** | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  | |
| **Ужин** | Салат с морковью и изюмом | | | 40 | 0,6 | 3,5 | 4,82 | 51,8 | 15,1 | |
|  | Пудинг творожный с изюмом | | | 120 | 18,17 | 12,9 | 29,20 | 306 | 0,23 | |
|  | Какао с молоком | | | 180 | 3,67 | 1,3 | 13 | 90 | 1,2 | |
|  | *Итого:* | | |  | **22,44** | **17,7** | **47,02** | **447,8** | **16,58** | |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  | |
| *Итого за VI день:* | | | |  | ***67,15*** | ***59,47*** | ***232,21*** | ***1746,96*** | ***37,72*** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| VII день:  вторник | | Неделя: вторая |  | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша гречневая молочная | | | 200 | 6,21 | 5,28 | 27,9 | 184 | - |
|  | Кофейный напиток с молоком | | | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | | | 40/5/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 162,25 | 0,19 |
|  | *Итого:* | | |  | **14,12** | **14,96** | **56,88** | **437,25** | **1,36** |
| **2 завтрак** | Груша | | | 180 | **0,72** | **0,54** | **19,62** | **75,6** | **6,48** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из моркови | | | 60 | 0,74 | 0,05 | 6,96 | 31,38 | 2,88 |
|  | Суп молочный с овощами | | | 250 | 5,65 | 5,43 | 16,43 | 137 | 9,6 |
|  | Печень тушеная в сметане | | | 55/40 | 12,28 | 7,07 | 8,57 | 144,94 | 28,35 |
|  | Макароны отварные | | | 100 | 3,67 | 3,01 | 17,63 | 112 | - |
|  | Кисель из концентрата | | | 200 | - | - | 18 | 60 | - |
|  | **Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки** | | | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - |
|  | *Итого:* | | |  | **24,1** | **16,01** | **88,84** | **587,32** | **38,35** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2% | | | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 |
|  | Вафли | | | 30 | 1 | 8,8 | 18,8 | 154,2 | - |
|  | *Итого:* | | |  | **6,22** | **13,3** | **26,36** | **246,2** | **0,54** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Салат из белокочанной капусты | | | 60 | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
|  | Рыба, запеченная в омлете | | | 70 | 11,11 | 3,82 | 2,24 | 82 | 0,26 |
|  | Картофель отварной | | | 155 | 2,65 | 4,17 | 24,08 | 146 | 21,98 |
|  | Чай с сахаром | | | 180 | 0,06 | 0,02 | 11,98 | 43 | 0,03 |
|  | Батон нарезной | | | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | *Итого:* | | |  | **17,5** | **12,09** | **62,27** | **415,04** | **41,74** |
| *Итого за VII день:* | | | |  | ***62,66*** | ***56,9*** | ***253,97*** | ***1761,38*** | ***88,47*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| VIII день:  Среда | | Неделя: вторая |  | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | Масса  порции,  г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | | | 105 | 9,28 | 8,03 | 2,86 | 193 | 0,18 |
|  | Чай с молоком | | | 180 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 |
|  | Батон нарезной | | | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | Масло сливочное | | | 8 | 0,048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 |
|  | *Итого:* | | |  | **15,02** | **17,55** | **35,82** | **435,44** | **1,4** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | 180 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из белокочанной капусты | | | 60 | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
|  | Суп картофельный с клецками | | | 250 | 4,6 | 5,68 | 15,27 | 119,34 | 4,28 |
|  | Курица тушеная в соусе | | | 70 | 7,42 | 9,33 | 2,58 | 106 | 1,5 |
|  | Рис с овощами | | | 150 | 3,86 | 7 | 25,6 | 212 | 5,95 |
|  | Компот из сухофруктов без сахара | | | 180 | 0,44 | 0,02 | 15,96 | 49,32 | 0,4 |
|  | **Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки** | | | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - |
|  | *Итого:* | | |  | **19,66** | **26,17** | **86,07** | **641,1** | **31,6** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Йогурт питьевой 3,2% натуральный | | | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 | 1,26 |
|  | Сушка | | | 30 | 2,82 | 1,8 | 20,1 | 107,7 | - |
|  | *Итого:* | | |  | **8,04** | **7,56** | **27,3** | **213,9** | **1,26** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Винегрет | | | 200 | 2,76 | 11,1 | 16,8 | 189,6 | 20,4 |
|  | Сельдь малосоленая с луком | | | 60 | 5,3 | 6,5 | 0,91 | 116 | 1 |
|  | Чай с сахаром | | | 180 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29 | 1,42 |
|  | Батон нарезной | | | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
| Итого: |  | | |  | **8,06** | **20,37** | **47,58** | **474,2** | **22,59** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за VIII день:* | | | |  | ***51,73*** | ***71,72*** | ***215*** | ***1835,96*** | ***63,65*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| IX день:  Четверг | Неделя: вторая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная | 200 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 193 | 1,95 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 |
|  | Какао с молоком | 180 | 1,2 | 1,3 | 13 | 90 | 0,83 |
|  | Батон нарезной | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | Масло сливочное | 8 | 0,048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 |
|  | *Итого:* |  | **10,53** | **15,94** | **56,94** | **434,44** | **2,83** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Яблоко | 180 | **0,72** | **0,72** | **17,64** | **84,6** | **12,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,66 | 3,11 | 6,86 | 58,02 | 5,58 |
|  | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,82 | 16,71 | 101 | 12 |
|  | Запеканка капустная с мясом | 200 | 16,8 | 16,55 | 23,95 | 306 | 9,47 |
|  | Кисель из концентрата | 200 | - | - | 18 | 60 | - |
|  | **Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки** | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | **-** |
|  | *Итого:* |  | **22,3** | **22,98** | **86,77** | **627** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 |
|  | Гренка из хлеба пшеничного | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  |  |  | **8,06** | **4,94** | **25,76** | **181,6** | **1,26** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из моркови | 60 | 0,74 | 0,05 | 6,96 | 31,38 | 2,88 |
|  | Вареники ленивые | 155 | 21,89 | 16,03 | 22,6 | 321 | 0,28 |
|  | **Соус сметанный сладкий** | 50 | 0,70 | 2,04 | 2,93 | 37,0 | 0 |
|  | **Чай с молоком без сахара** | 180 | 1,75 | 1,3 | 1,84 | 24,35 | 1,19 |
|  | *Итого:* |  | **25,08** | **20,45** | **43,8** | **413,73** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого IX за день:* | |  | ***70*** | ***67,97*** | ***230,91*** | ***1794,02*** | ***46,31*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| X день:  Пятница | Неделя: вторая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | | Наименование  блюда | | | Масса  порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | |
| **Б** | | **Ж** | | **У** | |
| **Завтрак** | | Каша «Дружба» вязкая | | | 200 | | 6,2 | | 7,73 | | 27,71 | | 201 | 1,95 | |
|  | | Какао с молоком | | | 180 | | 1,2 | | 1,3 | | 13 | | 90 | 0,83 | |
|  | | Масло сливочное | | | 8 | | 0.048 | | 6,67 | | - | | 59,84 | 0,056 | |
|  | | Батон нарезной | | | 40 | | 2,84 | | 0,44 | | 18,56 | | 91,6 | - | |
|  | | *Итого:* | | |  | | **9,15** | | **14,86** | | **58,25** | | **395,44** | **4** | |
|  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| **2 завтрак** | | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | 180 | | **0,95** | | **0,07** | | **18,23** | | **71,32** | **6,8** | |
|  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| **Обед** | | Салат из свеклы с зел.горошком | | | 60 | | 1,13 | | 4,56 | | 4,09 | | 64 | 4,48 | |
|  | | Суп картоф. с мясными фрикадельками | | | 250 | | 6,64 | | 5,18 | | 15,44 | | 139 | 11,2 | |
|  | | Рыба тушеная в сметанном соусе | | | 80/20 | | 12,2 | | 6,5 | | 55,2 | | 138,2 | 2,23 | |
|  | | Картофель отварной | | | 155 | | 1,94 | | 3,62 | | 22,86 | | 143,7 | 14,25 | |
|  | | Компот из сухофруктов без сахара | | | 180 | | 0,44 | | 0,02 | | 15,96 | | 49,32 | 0,4 | |
|  | | **Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки** | | | 50 | | 2,5 | | 0,5 | | 21,25 | | 102,0 | - | |
|  | | *Итого:* | | |  | | **24,57** | | **20,52** | | **142,72** | | **684,5** | **33,88** | |
|  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| **Полдник** | | Кисломолочный напиток «Бифидок» | | | 180 | | 4,2 | | 4,8 | | 5,4 | | 84 | 1,05 | |
|  | | **Ватрушка (пирожок) с джемом** | | | 60 | | 3,82 | | 2,55 | | 37,8 | | 190 | 0,06 | |
|  | | *Итого:* | | |  | | **8,02** | | **7,35** | | **43,2** | | **274** | **1,32** | |
|  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| **Ужин** | | Салат из кукурузы с репчатым луком | | | 60 | | 4,88 | | 7,24 | | 28,51 | | 198 | 1 | |
|  | | Омлет с морковью | | | 105 | | 5,61 | | 11,61 | | 2,78 | | 137,85 | 0,96 | |
|  | | Чай с молоком | | | 180 | | 2,65 | | 2,33 | | 11,31 | | 77 | 1,19 | |
|  | | Батон нарезной | | | 40 | | 2,84 | | 0,44 | | 18,56 | | 91,6 | - | |
|  | | *Итого:* | | |  | | **15,98** | | **21,62** | | **61,16** | | **504,45** | **3,15** | |
|  | | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| *Итого за Xдень:* | | | | |  | | ***58,67*** | | ***64,42*** | | ***323,56*** | | ***1929,71*** | ***49,06*** | |
|  | | |  |  | | | | | | | | | | | |
| XI день:  Понедельник | | | Неделя: третья |  | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | | | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С |
| **Б** | | **Ж** | | **У** |
| **Завтрак** | Каша манная с изюмом | | | | | 200 | | 6,41 | | 7,5 | | 29,5 | 209,61 | | - |
|  | Кофейный напиток с молоком сгущенным | | | | | 180 | | 2 | | 2,3 | | 17 | 102 | | 0,35 |
|  | Батон нарезной | | | | | 40 | | 2,84 | | 0,44 | | 18,56 | 91,6 | | - |
|  | Масло сливочное | | | | | 8 | | 0,048 | | 6,67 | | - | 59,84 | | 0,056 |
|  | *Итого:* | | | | |  | | **11,3** | | **16,91** | | **65,06** | **463,05** | | **0,4** |
|  |  | | | | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | | | 180 | | **0,95** | | **0,07** | | **18,23** | **71,32** | | **6,8** |
|  |  | | | | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с луком (чесноком) | | | | | 60 | | 0,85 | | 3,65 | | 5,19 | 56,34 | | 5,7 |
|  | Щи «Уральские» со сметаной | | | | | 250 | | 1,79 | | 4,99 | | 12,48 | 101,5 | | 18,45 |
|  | Тефтели мясные | | | | | 70 | | 8,98 | | 9,49 | | 7,31 | 150,5 | | 0,79 |
|  | Греча отварная | | | | | 100 | | 3 | | 4,27 | | 14,6 | 175,33 | | - |
|  | Компот из сухофруктов без сахара | | | | | 180 | | 0,44 | | 0,02 | | 15,96 | 49,32 | | 0,4 |
|  | **Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки** | | | | | 50 | | 2,5 | | 0,5 | | 21,25 | 102,0 | | - |
|  | *Итого:* | | | | |  | | 17,56 | | **22,92** | | **76,79** | **634,99** | | **31,34** |
|  |  | | | | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,5-3,2% | | | | | 180 | | 5,22 | | 4,5 | | 7,2 | 90 | | 1,26 |
|  | Гренка из пшеничного хлеба | | | | | 40 | | 2,84 | | 0,44 | | 18,56 | 91,6 | | - |
|  | *Итого:* | | | | |  | | **8,06** | | **4,94** | | **25,76** | **181,6** | | **1,26** |
|  |  | | | | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| **Ужин** | Салат из моркови и яблок | | | | | 60 | | 0,64 | | 0,1 | | 5,17 | 24,24 | | 3,75 |
|  | Сырники запеченые | | | | | 150 | | 24,82 | | 15,91 | | 31,22 | 365,41 | | 0,7 |
|  | Чай с молоком | | | | | 180 | | 2,65 | | 2,33 | | 11,31 | 77 | | 1,19 |
|  | *Итого:* | | | | |  | | **28,11** | | **18,34** | | **47,7** | **466,65** | | **5,64** |
|  |  | | | | |  | |  | |  | |  |  | |  |
| *Итого за XI день:* | | | | | |  | | ***65,98*** | | ***63,18*** | | ***233,54*** | ***1817,61*** | | ***45,44*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XII день:  Вторник | Неделя: третья |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** | Каша «Янтарная» (пшенная с яблоками) | 200 | 8,2 | 11,8 | 37,8 | 292 | **-** |
|  | Какао с молоком | 180 | 1,2 | 1,3 | 13 | 90 | 0,83 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 40/5/10 | 5,06 | 7,27 | 24,62 | 162,25 | 0,19 |
|  | *Итого:* |  | **15,91** | **21,4** | **73,73** | **531,25** | **1,38** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Груша | 180 | **0,72** | **0,54** | **19,62** | **75,6** | **6,48** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Огурец соленый | 60 | 0,57 | 0,1 | 2,41 | 12 | 15 |
|  | Суп гороховый на мясном б-не с гренками | 250/10 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135 | 5,81 |
|  | Суфле из отварного мяса | 70 | 10,15 | 13,03 | 2,14 | 166 | 0,13 |
|  | Картофельное пюре | 120 | 2,44 | 3,84 | 16,34 | 110,4 | 14,5 |
|  | Компот из яблок | 180 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 |
|  | **Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки** | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | **-** |
|  | *Итого :* |  | **21,31** | **22,9** | **82,34** | **623** | **37,16** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 |
|  | Батон нарезной | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | *Итого:* |  | **8,06** | **4,94** | **26,12** | **183,6** | **0,54** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Рагу из овощей | 200 | 2,4 | 17,36 | 18,26 | 242 | 11,06 |
|  | Гребешок с повидлом | 70 | 5,3 | 4,75 | 29,5 | 183,3 | 0,26 |
|  | Какао с молоком без сахара | 180 | 1,2 | 1,3 | 3,4 | 47 | 0,99 |
|  | *Итого:* |  | **8,9** | **23,41** | **51,16** | **472,3** | **12,31** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за XII день* | |  | ***54,9*** | ***73,19*** | ***252,97*** | ***1885,75*** | ***57,87*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XIII день:  Среда | Неделя: третья |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 105 | 9,28 | 8,03 | 2,86 | 193 | 0,18 |
|  | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,80 | 5,76 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 |
|  | Батон нарезной | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | Масло сливочное | 8 | 0,048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 |
|  | *Итого* |  | **13,36** | **16,44** | **34,42** | **434,44** | **1,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 180 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из зеленого горошка с луком | 60 | 1,57 | 5,08 | 3,9 | 67 | 6,6 |
|  | Свекольник со сметаной | 250 | 1,92 | 6,33 | 10,05 | 104,12 | 12,35 |
|  | Жаркое по-домашнему | 200 | 7,3 | 5,3 | 14,66 | 227,3 | 8,1 |
|  | Компот из груш | 200 | 0,16 | 0,12 | 24,08 | 98 | 0,86 |
|  | **Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки** | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - |
|  | *Итого:* |  | **13,29** | **17,21** | **67,86** | **560,42** | **27,05** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Йогурт 3,2% натуральный | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 |
|  | Печенье | 35 | 2,1 | 2,7 | 21,3 | 166,8 | - |
|  | *Итого:* |  | **7,32** | **7,2** | **28,86** | **258,8** | **0,54** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
|  | Котлета рыбная любительская | 80 | 10,95 | 3,7 | 8,69 | 112 | 3,02 |
|  | Соус томатный | 30 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 0,39 |
|  | Рис отварной | 150 | 3,64 | 5,37 | 36,67 | 210 | - |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0,03 |
|  | *Итого:* |  | **17,32** | **15,96** | **66,86** | **495,44** | **22,91** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого заXIII день:* | |  | ***52,24*** | ***56,88*** | ***220,86*** | ***1820,42*** | ***58,7*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XIV день:  Четверг | Неделя: третья |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша «Ассорти» молочная | 200 | 6,41 | 7,73 | 29,71 | 212 | 1,92 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 1,3 | 13 | 90 | 1,2 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 30/5/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 145 | 0,19 |
|  | *Итого:* |  | **14,32** | **17,41** | **58,69** | **448** | **3,28** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Яблоко | 180 | **0,72** | **0,72** | **17,64** | **84,6** | **12,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | Салат витаминный | 60 | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |
|  | Суп лапша с курицей | 250 | 9,04 | 7,34 | 13,94 | 159,6 | - |
|  | Рагу овощное | 200 | 3,24 | 7,36 | 18,26 | 242 | 5,2 |
|  | Компот из сухофруктов без сахара | 180 | 0,44 | 0,02 | 15,96 | 49,32 | 0,4 |
|  | **Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки** | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - |
|  | *Итого:* |  | **16,06** | **18,86** | **74,82** | **605,36** | **25,07** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 |
|  | Гренка из хлеба пшеничного | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | *Итого:* |  | **8,06** | **4,94** | **25,76** | **181,6** | **1,26** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Салат из моркови | 60 | 0,74 | 0,05 | 16,96 | 31,38 | 2,88 |
|  | Пудинг из творога с яблоками | 150 | 20,46 | 18,09 | 22,11 | 333 | 2,07 |
|  | Соус сметанный | 50 | 0,7 | 2,04 | 2,93 | 37 | - |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 |
|  | *Итого:* |  | **24,55** | **22,51** | **53,31** | **478,38** | **6,14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за XIV день:* | |  | ***63,71*** | ***64,44*** | ***230,22*** | ***1797,94*** | ***47,75*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XV день:  Пятница | Неделя: третья |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная | 200 | 5,55 | 5,43 | 42,79 | 192 | - |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 |
|  | Батон нарезной | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | Масло сливочное | 8 | 0,048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 |
|  | *Итого* |  | **12,1** | **13,84** | **74,35** | **433,44** | **1,25** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 180 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Икра свекольная | 60 | 1,22 | 4,49 | 5,32 | 64,64 | 8,34 |
|  | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 250 | 4,1 | 7,16 | 20,93 | 145 | 8,2 |
|  | Биточки рыбные | 70 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 97 | 0,24 |
|  | Овощи в молочном соусе | 240 | 6,77 | 5,47 | 19,34 | 163,2 | 28,91 |
|  | Компот из груш | 200 | 0,16 | 0,12 | 24,08 | 98 | 0,86 |
|  | **Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки** | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - |
|  | *Итого:* |  | **24,84** | **21** | **97,71** | **669,84** | **41,91** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный продукт «Бифидок» | 180 | 5,04 | 5,76 | 6,48 | 100,8 | 1,26 |
|  | Лепешка сметанная | 80 | 6,2 | 8,13 | 40,26 | 261,3 | - |
|  | *Итого:* |  | **11,26** | **13,89** | **46,74** | **362,1** | **1,26** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** | Салат из кукурузы с репчатым луком | 60 | 4,88 | 7,24 | 28,51 | 198 | 1 |
|  | Картофель, запеченный в сметан. соусе | 200 | 4,82 | 8,14 | 26,02 | 196 | 5,78 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0,03 |
|  | Батон нарезной | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | *Итого:* |  | **9,7** | **21,42** | **57,74** | **425,62** | **4,83** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за XV день:* | |  | ***58,85*** | ***7,22*** | ***294,77*** | ***1962,32*** | ***56,05*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XVI день:  Понедельник | Неделя: четвертая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Макароны, запеченные с яйцом | 200/5 | 8,11 | 8,23 | 27,4 | 215 | 0,45 |
|  | Кофейный напиток с молоком сгущен | 180 | 2 | 2,3 | 17 | 102 | 0,35 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | - |
|  | *Итого:* |  | **12,41** | **14,89** | **59** | **425** | **0,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 180 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1,13 | 4,56 | 4,09 | 64 | 4,48 |
|  | Суп с рыбными фрикадельками | 250 | 7,04 | 3,24 | 15,28 | 114,57 | 16,31 |
|  | Голубцы ленивые со сметаной | 200 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219 | 20,03 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 |
|  | **Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки** | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - |
|  | *Итого:* |  | **25,23** | **17,36** | **88,64** | **612,57** | **41,22** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 |
|  | Пряники | 40 | 2,6 | 3 | 28,8 | 152,6 | - |
|  | *Итого:* |  | **7,82** | **7,5** | **36** | **242,6** | **1,26** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из яблок и изюма | 60 | 0,55 | 0,05 | 6,96 | 51,8 | 2,88 |
|  | Запеканка творожно-морковная | 150 | 17 | 15 | 22,8 | 300 | 2,13 |
|  | Соус сметанный сладкий | 50 | 0,7 | 2,04 | 2,93 | 37 | - |
|  | Какао с молоком без сахара | 180 | 1 | 1,3 | 1,04 | 42,24 | 1,2 |
|  | Батон нарезной | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | *Итого:* |  | **22,09** | **18,82** | **52,29** | **522,64** | **6,21** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за XVI день:* | |  | ***68,5*** | ***58,64*** | ***254,16*** | ***1874,13*** | ***56,29*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XVII день:  Вторник | Неделя: четвертая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С  мг |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная | 200 | 6,35 | 8,51 | 27,13 | 187 | 1,95 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 40/5/10 | 5,06 | 7,27 | 14,62 | 145 | 0,19 |
|  | *Итого:* |  | **14,26** | **18,19** | **56,11** | **423** | **3,31** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Груша | 180 | **0,72** | **0,54** | **19,62** | **75,6** | **6,48** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из моркови | 60 | 0,74 | 0,05 | 16,96 | 31,38 | 2,88 |
|  | Суп молочный с рисом | 250 | 5,76 | 6,63 | 18,28 | 156 | 1,17 |
|  | Суфле из печени | 70 | 15,5 | 7 | 5,3 | 161,6 | 10,4 |
|  | Овощное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 18,15 |
|  | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 | - |
|  | **Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки** | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - |
|  | *Итого:* |  | **26,82** | **18,93** | **83,26** | **617,6** | **30,12** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 |
|  | Батон нарезной | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | *Итого:* |  | **8,06** | **4,94** | **26,12** | **183,6** | **0,54** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин :** | Салат из свеклы с морковью | 60 | 0,6 | 6 | 4,96 | 76,71 | 4,6 |
|  | Рыба, запеченная с картофелем  по-русски | 240 | 11,2 | 10,1 | 28,5 | 237 | 1,34 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 0,03 |
| Итого: |  |  | **11,8** | **16,1** | **45,44** | **356,71** | **5,97** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за XVII день:* | |  | ***61,66*** | ***58,7*** | ***230,55*** | ***1656,51*** | ***46,42*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XVIII день:  Среда | Неделя: четвертая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С  мг |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | **Омлет натуральный** | | | 105 | 9,28 | 8,03 | 2,86 | 193 | 0,18 |
|  | **Какао с молоком** | | | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 |
|  | Батон нарезной | | | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | Масло сливочное | | | 8 | 0,048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 |
|  | *Итого:* | | |  | **15,02** | **17,55** | **35,78** | **435,44** | **1,04** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | | | 180 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свежей капусты со свеклой | | | 60 | 0,55 | 2,6 | 3,5 | 38 | 13,9 |
|  | Суп овощной с зел.горошком, сметаной | | | 250 | 2,8 | 3,2 | 10,02 | 74,5 | 31,24 |
|  | Курица тушеная в томатном соусе | | | 70 | 7,42 | 9,33 | 2,58 | 106 | 1,5 |
|  | Рис с овощами | | | 150 | 3,86 | 7 | 25,6 | 212 | 5,95 |
|  | Компот из груш | | | 200 | 0,16 | 0,12 | 24,08 | 98 | 0,86 |
|  | Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки | | | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | **-** |
|  | *Итого:* | | |  | **17,29** | **22,75** | **87,03** | **630,5** | **65,49** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Йогурт питьевой 3,2% натуральный | | | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 |
|  | Батон нарезной | | | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | *Итого:* | | |  | **8,06** | **4,94** | **26,12** | **183,6** | **0,54** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Сельдь малосоленая | | | 60 | 5,3 | 6,5 | 0,91 | 116 | 1 |
|  | Салат из картофеля и зелёным горошком, яйцом «Зимний» | | | 200 | 9 | 10,4 | 14 | 232 | 55,6 |
|  | Чай с молоком | | | 180 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 |
|  | *Итого:* | | |  | **14,3** | **16,9** | **26,89** | **391** | **56,63** |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за XVIII день:* | | | |  | ***55,57*** | ***62,14*** | ***194*** | ***1716,14*** | ***75,88*** |
| XIX день:  Четверг | | Неделя: четвертая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С  мг |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | **Каша пшеничная молочная** | 200 | 6,44 | 4,08 | 33,38 | 193 | 1,95 |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 |
|  | Батон нарезной | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | Масло сливочное | 8 | 0,048 | 6,67 | - | 59,84 | 0,056 |
|  | *Итого:* |  | **12,18** | **13,6** | **66,3** | **435,44** | **3,18** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Яблоко | 180 | **0,72** | **0,72** | **17,64** | **84,6** | **12,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 1,88 | 3,8 | 2,85 | 53,12 | 3,28 |
|  | Бульон с яйцом, гренками | 250 | 5,47 | 2,55 | 12,93 | 75,9 | 0,47 |
|  | Суфле куриное с рисом | 70 | 11,8 | 11,6 | 3,2 | 164 | - |
|  | Капуста тушеная | 180 | 3,6 | 5,48 | 10,82 | 122,8 | 0,06 |
|  | Кисель из концентрата | 200 | - | - | 18 | 60 | - |
|  | **Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки** | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | **-** |
|  | *Итого:* |  | **25,25** | **23,93** | **69,03** | **577,82** | **6,11** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кефир с м.д.ж 2,5-3,2% | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 |
|  | Батон нарезной | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | *Итого:* |  | **8,06** | **4,94** | **25,76** | **181,6** | **1,26** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,64 | 0,1 | 5,17 | 24,24 | 3,75 |
|  | Крупеник с творогом | 200 | 17,0 | 15,0 | 22,8 | 300 | 2,13 |
|  | Сметанный соус | 50 | 0,7 | 2,04 | 2,93 | 37 | 0,019 |
|  | Чай с молоком без сахара | 180 | 1,75 | 1,3 | 1,84 | 24,35 | 1,19 |
|  | *Итого:* |  | **20,09** | **18,44** | **32,74** | **385,59** | **7,09** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого XIX за день:* | |  | ***66,3*** | ***61,63*** | ***211,47*** | ***1738,05*** | ***39,21*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| XX день:  Пятница | Неделя: четвертая |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная | 200 | 5,55 | 5,43 | 42,79 | 192 | - |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | - |
|  | *Итого:* |  | **10,5** | **12,12** | **68,72** | **377** | **1,19** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 завтрак** | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 180 | **0,95** | **0,07** | **18,23** | **71,32** | **6,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с чесноком | 60 | 0,85 | 3,65 | 5,19 | 56,34 | 5,7 |
|  | Суп «Полевой» | 250 | 8,54 | 9 | 21,8 | 202 | 8,2 |
|  | Ёжики рыбные в томатном соусе | 80/30 | 13,6 | 8,3 | 13,9 | 184,3 | - |
|  | Компот из сухофруктов без сахара | 180 | 0,44 | 0,02 | 15,96 | 49,32 | 0,4 |
|  | **Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки** | 50 | 2,5 | 0,5 | 21,25 | 102,0 | - |
|  | *Итого:* |  | **25,93** | **21,47** | **78,1** | **593,96** | **14,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | Кисломолочный напиток «Бифидок» | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 |
|  | Булочка с изюмом «Австрийская» | 60 | 4,9 | 6,09 | 34,14 | 210,7 | - |
|  | *Итого:* |  | **10,12** | **10,59** | **41,34** | **300,7** | **1,26** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** | Запеканка овощная | 200 | 6 | 11 | 24,7 | 203 | 1,3 |
|  | Соус сметанный | 50 | 0,7 | 2,04 | 2,93 | 37,05 | 0,019 |
|  | Какао с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 |
|  | Батон нарезной | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | - |
|  | *Итого:* |  | **9,55** | **15,45** | **41,99** | **331,05** | **2,49** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за XXдень: | |  | ***57*** | ***59,63*** | ***248,38*** | ***1674,03*** | ***26,04*** |