**Меню десятидневное.**

**День: понедельник**

**Неделя: первая**

**Сезон: весенне-летний**

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса порций** |  **Пищевые вещества** | **Энергетич****еская** **ценность****(ккал)** |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет |

 **Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 189 | Каша манная молочная жидкая | 180 | 5,45 | 7,59 | 26,5 | 182,2 |  |
| 54 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,03 | 2,65 | 15,7 | 100,0 |
| 5 | Батон с маслом | 40/8 | 3,0 | 6,0 | 19,7 | 145,0 |
|  | **Итого за завтрак:**  | 420 | **11,48** | **16,24** | **61,9** | **427,2** |
|  | **2-й завтрак** |
| б/н | Сок | 150 | 0 | 0 | 15,2 | 69,0 |  |
|  | **Итого за второй завтрак:** | **150** | **0** | **0** | **15,2** | **69,0** |
|  | **Обед** |
| 121 | Суп «Метелица» на кур.бульоне | 200 | 7,19 | 7,98 | 16,6 | 162,73 |
|  | Плов с мясом курицы | 200 | 19,33 | 16,19 | 34,0 | 359 |
| 431 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 17,5 | 111,8 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,5 | 22,0 | 87,0 |
|  | **Итого за обед:** | **650** | **30,24** | **24,67** | **90,1** | **720,53** |
|  | **Полдник** |
| б/н | Иогурт | 150 | 4,8 | 4,0 | 8,7 | 90,0 |  |
| б/н | Вафли | 20 | 1,6 | 7,0 | 16,4 | 118,0 |
|   | **Итого за полдник:** | **170** | **6,4** | **11,0** | **25,1** | **208,0** |
|  | **Ужин** |
|  | 27 | Сельдь соленная порционно с луком | 37 | 6,4 | 6,2 | 0 | 81,6 |  |
| 321 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,0 | 20,0 | 53,0 |
| 391 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 11,0 | 41,4 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,7 | 93,76 |
|  | **Итого за ужин:** | **427** | **12,84** | **11,62** | **50,7** | **269,76** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за день:** |  | **60,96** | **63,53** | **243,0** | **1694,49** |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Меню десятидневное.**

**День: вторник**

**Неделя: первая**

**Сезон: весенне-летний**

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса порций** |  **Пищевые вещества** | **Энергетич****еская** **ценность****(ккал)** |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет |

 **Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 189 | Каша геркулесовая молочная жидкая | 180 | 6,7 | 9,7 | 24,4 | 211,0 |  |
| 54 | Кофейный напиток с молоком  | 200 | 3,03 | 2,65 | 15,7 | 100,0 |
| 2 | Батон с маслом, сыр  | 40/8/12 | 6,3 | 14,0 | 16,0 | 215,0 |
|  | **Итого за завтрак:**  | 440 | **16,03** | **26,35** | **56,1** | **526,0** |
|  | **2-й завтрак** |
| б/н | Сок | 150 | 0 | 0 | 15,2 | 69,0 |  |
|  | **Итого за второй завтрак:** | **150** | **0** | **0** | **15,2** | **69,0** |
|  | **Обед** |
| **67** | Щи из свежей капусты на м/бульоне | 200 | 5,5 | 8,2 | 7,4 | 115,0 |
| 204 | Макароны отварные | 150 | 3,2 | 5,0 | 20,0 | 133,6 |
| 284 | Оладьи из печени | 80 | 9,78 | 11,66 | 16,4 | 210,0 |
| **370** | Соус томатный с овощами | 40 | 1,02 | 1,96 | 3,39 | 34,92 |
| 431 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 17,5 | 111,8 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,5 | 22,0 | 87,0 |
|  | **Итого за обед:** | **520** | **23,22** | **27,32** | **86,69** | **692,32** |
|  | **Полдник** |
| б/н | Снежок | 150 | 4,2 | 3,75 | 16,5 | 120,0 |  |
| б/н | Вафли | 20 | 2,4 | 10,4 | 20,2 | 126,0 |
|   |  **Итого за полдник:**  | 170 | **6,6** | **14,15** | **36,7** | **246,0** |
|  | **Ужин** |
|  | 245 | Сырники из творога | 180 | 8,72 | 11,05 | 14,3 | 169,3 |  |
| 354 | Соус сметанный | 40 | 0,76 | 2,28 | 2,4 | 31,0 |
| 391 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 11,0 | 41,4 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,7 | 93,76 |
|  | **Итого за ужин:**  | 460 | **12,72** | **13,75** | **47,4** | **336,46** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за день:** |  | **58,57** | **81,57** | **242,09** | **1869,78** |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Меню десятидневное.**

**День: Среда**

**Неделя: первая**

**Сезон: весенне-летний**

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса порций** |  **Пищевые вещества** | **Энергетич****еская** **ценность****(ккал)** |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет |

 **Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 179 | Каша пшеничная молочная | 200 | 5,9 | 9,1 | 35,4 | 243,0 |
| 54 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,03 | 2,65 | 15,7 | 100,0 |
| 5 | Батон с маслом | 40/8 | 3,0 | 6,0 | 19,7 | 145,0 |
|  |   |  |  |  |  |  |
|  |  **Итого за завтрак:**  | 448 | **11,93** | **17,75** | **70,8** | **488,0** |
|  |  **2-й завтрак** |
| б/н | Сок | 150 | 0 | 0 | 15,2 | 69,0 |
|  | **Итого за второй завтрак:** | **150** | **0** | **0** | **15,2** | **69,0** |
|  **Обед** |
| 102 | Суп гороховый с картофелем на м/к бульоне | 200 |  10,4 | 5,0 | 20,0 | 161,6 |
| 01 | Икра кабачковая | 50 | 1,0 | 3,8 | 4,5 | 56,0 |
| 269 | Суфле мясное запеченное | 120 | 9,5 | 11,4 | 5,1 | 161,0 |
| 431 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 17,5 | 111,8 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,5 | 22,0 | 87,0 |
|  | **Итого за обед:** | 620 | **24,62** | **20,7** | **69,1** | **577,4** |
|  **Полдник** |
| 376 | Кисель  | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,7 | 112,0 |
| б/н | Зефир | 30 | 0,24 | 0 | 24 | 90,0 |
|  |  **Итого за полдник:**  | 230 | **0,68** | **0,02** | **51,7** | **202,0** |
|  **Ужин** |
| 268 | Рыба запеченная с овощами в томате | 80 | 12,96 | 3,12 | 1,36 | 86,0 |
| 171 | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 4,43 | 4,45 | 20,0 | 137,72 |
| 391 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11,0 | 41,4 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,7 | 93,76 |
|  | **Итого за ужин:** | 470,0 | **20,63** | **7,89** | **52,06** | **358,88** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **Всего за день:** |  | **57,86** | **46,36** | **258,86** | **1695,28** |

 **Меню десятидневное.**

**День: Четверг**

**Неделя: первая**

**Сезон: весенне-летний**

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса порций** |  **Пищевые вещества** | **Энергетич****еская** **ценность****(ккал)** |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет |

 **Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **189** | Каша пшенная молочная | 200 | 7,5 | 4,97 | 24,8 | 142,0 |
| 54 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,03 | 2,65 | 15,7 | 100,0 |
| 2 | Батон с маслом, сыр  | 40/8/12 | 6,3 | 14,0 | 16,0 | 215,0 |
|  | **Итого за завтрак:**  | 460 | **16,83** | **21,62** | **56,5** | **457,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **60** | Апельсин | 150 | 2,75 | 0,38 | 19,5 | 109,5 |
|  |  **Итого за второй завтрак:** | **150** | **2,75** | **0,38** | **19,5** | **109,5** |
|  **Обед** |
| **71** | Свекольник на м/к бульоне со сметаной | 200/10 |  5,86 | 9,42 | 19,8 | 145,0 |
| 77 | Рагу из овощей с мясом | 200 | 16,8 | 19,0 | 17,8 | 307,8 |
| 431 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 17,5 | 111,8 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,5 | 22,0 | 87,0 |
|  | **Итого за обед:** | 650 | **26,38** | **28,92** | **77,1** | **651,6** |
|  **Полдник**  |
| **б/н** | Ряженка | 150 | 4,5 | 3,75 | 7,5 | 82,5 |
| 400 | Ватрушка с творогом | 70 | 2,38 | 11,34 | 47,6 | 187,6 |
|  |  **Итого за полдник:**  | 220 | **6,88** | **15,09** | **55,1** | **270,1** |
|  **Ужин** |  |
| 470 | Суп молочный с вермишелью | 200 | 7,18 | 6,51 | 23,54 | 228,0 |
| 13 | Яйцо отварное | 40 | 4,9 | 3,8 | 0,2 | 49,6 |
| 391 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11,0 | 41,4 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,7 | 93,76 |
|  | **Итого за ужин:** | 480,0 | **15,32** | **10,63** | **54,44** | **412,76** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Всего за день:** |  | **68,16** | **76,64** | **262,6** | **1792,67** |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Меню десятидневное.**

**День: Пятница**

**Неделя: первая**

**Сезон: весенне-летний**

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса порций** |  **Пищевые вещества** | **Энергетич****еская** **ценность****(ккал)** |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет |

 **Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **189** | Каша молочная из смеси круп «Рябушка» | 200 | 6,49 | 10,68 | 37,72 | 294,0 |
| 54 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,03 | 2,65 | 15,7 | 100,0 |
| 5 | Батон с маслом | 40/8 | 3,0 | 6,0 | 19,7 | 145,0 |
|  | **Итого за завтрак:**  | 448 | **12,52** | **19,33** | **73,12** | **539,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| б/н | Сок | 150 | 0 | 0 | 15,2 | 69,0 |
|  | **Итого за второй завтрак:** | **150** | **0** | **0** | **15,2** | **69,0** |
|  **Обед** |
| **71** | Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной | 200 |  5,6 | 8,3 | 10,3 | 126,0 |
| 413 |  Запеканка макаронная с мясом | 150 | 20,1 | 15,0 | 33,0 | 331,8 |
| 370 | Соус томатный с овощами | 40 | 1,02 | 1,96 | 3,39 | 34,92 |
| 431 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 17,5 | 111,8 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,5 | 22,0 | 87,0 |
|  | **Итого за обед:** | 640 | **30,44** | **25,76** | **86,19** | **691,52** |
|  **Полдник**  |
| б/н | Снежок | 150 | 4,2 | 3,75 | 16,5 | 120,0 |
| б/н | Печенье | 20 | 0,15 | 0,26 | 1,32 | 83,0 |
|  |  **Итого за полдник:**  | 170 | **4,35** | **4,01** | **17,82** | **203,0** |
|  **Ужин** |  |
| 511 | Биточки пшенные | 150 | 3,73 | 3,18 | 26,4 | 153,33 |
| 337 | Соус из киселя | 50 | 0,05 | 0,002 | 10,5 | 32,3 |
| 391 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 11,0 | 41,4 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,7 | 93,76 |
|  | **Итого за ужин:** | 440 | **7,02** | **3,602** | **67,6** | **320,79** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Всего за день:** |  | **54,33** | **52,702** | **259,93** | **1823,31** |
|  |  |  |  |  |  |  |

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: весенне-летний**

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса порций** |  **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет |
|  **Завтрак** |
| **189** | Каша манная молочная жидкая | 200 | 5,45 | 7,59 | 26,5 | 182,2 |
| 51 | Какао с молоком  | 200 | 4,2 | 3,5 | 17,3 | 118,0 |
| 5 | Батон с маслом | 40/8 | 3,0 | 6,0 | 19,7 | 145,0 |
|  |  **Итого за завтрак:**  | 428 | **12,65** | **17,09** | **63,5** | **445,2** |
|  **2-й завтрак** |
| **60** | Апельсин | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
|  | **Итого за второй завтрак:** |  | **0,6** | **0,6** | **14,7** | **70,5** |
|  **Обед** |  |
| **38** | Суп с клецками на кур.бульоне | 200 | 6,38 | 2,15 | 21,13 | 142,8 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,43 | 4,45 | 20,0 | 137,72 |
| 277 | Гуляш из отварного мяса кур | 80 | 19,8 | 19,4 | 4,2 | 261 |
| 431 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 17,5 | 111,8 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,5 | 22,0 | 87,0 |
|  |  **Итого за обед:** | 680 | **34,33** | **26,5** | **84,83** | **740,32** |
| **Полдник** |
| **420** | Снежок | 150 | 4,2 | 3,75 | 16,5 | 120,3 |
| **б/н** | Вафли | 20 | 1,6 | 7,0 | 16,4 | 118,0 |
|  |  **Итого за полдник:**  | 170 | **5,8** | **10,75** | **32,9** | **238,3** |
| **Ужин** |
| 13 | Яйцо отварнное | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,6 |
| 143 | Рагу из овощей | 150 | 3,61 | 6,45 | 9,91 | 112,13 |
| 391 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11,0 | 41,4 |
| 147 | Батон | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,7 | 93,76 |
|  |  **Итого за ужин:** | 430 | **11,85** | **10,54** | **40,81** | **296,89** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Всего за день:** |  | **65,23** | **65,48** | **236,74** | **1791,21** |
|  |  |  |  |  |  |  |

**День: вторник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: весенне-летний**

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса порций** |  **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **189** | Каша геркулесовая молочная  | 200 | 6,7 | 9,7 | 24,4 | 211,0 |
| 54 | Кофейный напиток с молоком  | 200 | 3,03 | 2,65 | 15,7 | 100,0 |
| 2 | Батон с маслом, сыр  | 40/8/12 | 6,3 | 14,0 | 16,0 | 215,0 |
|  |  **Итого за завтрак:**  | **460** | **16,03** | **26,35** | **56,1** | **526,0** |
|  **2-й завтрак** |
| **18** | Сок | 150 | 0 | 0 | 15,2 | 69,0 |
|  |  **Итого за второй завтрак:** | **150** | **0** | **0** | **15,2** | **69,0** |
|  **Обед** |
| **14** | Щи из свежей капусты на м/бульоне | 200 | 5,5 | 8,2 | 7,4 | 115,0 |
| **286** | Тефтели крупяные из говядины  | 200 | 14,4 | 15,8 | 18,2 | 273,0 |
| **370** | Соус томатный с овощами | 40 | 1,02 | 1,96 | 3,39 | 34,92 |
| 431 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 17,5 | 111,8 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,5 | 22,0 | 87,0 |
|  |  **Итого за обед:** | **690** | **24,64** | **26,46** | **68,49** | **621,72** |
|  **Полдник** |
| **б/н** | Иогурт | 150 | 4,8 | 4,0 | 8,7 | 90,0 |
| б/н | Печенье | 20 | 0,15 | 0,26 | 1,32 | 83,0 |
|  |  **Итого за полдник:** | **170** | **4,95** | **4,26** | **10,02** | **173,0** |
|  **Ужин** |
| 365 | Суфле творожное | 180 | 21,4 | 13,2 | 18,5 | 272,0 |
| 354а | Соус сметанный | 40 | 0,76 | 2,28 | 2,4 | 31,0 |
| 391 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11,0 | 41,4 |
| 147 | Батон | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,7 | 93,76 |
|  | **Итого за ужин:** | **460** | **25,0** | **15,8** | **51,6** | **438,16** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за день:** |  | **70,62** | **72,87** | **201,41** | **1827,88** |

**День: среда**

**Неделя: вторая**

**Сезон: весенне-летний**

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса порций** |  **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет |

 **Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **179** | Каша вязкая пшеничная молочная | 200 | 5,9 | 9,1 | 35,4 | 243,0 |
| 54 | Кофейный напиток с молоком  | 200 | 3,03 | 2,65 | 15,7 | 100,0 |
| 5 | Батон с маслом | 40/8 | 3,0 | 6,0 | 19,7 | 145,0 |
|  |  **Итого за завтрак:** | **428** | **11,93** | **17,75** | **70,8** | **488,0** |
|  **2-й завтрак** |
| **б/н** | Яблоко | 150 | 0,63 | 0,73 | 16,2 | 75,2 |
|  |  **Итого за второй завтрак:** | **150** | 0,63 | 0,73 | 16,2 | 75,2 |
|  **Обед** |  |
| **76** | Борщ на м/бульоне со сметаной | 200 | 5,6 | 8,3 | 10,3 | 126,0 |
| 413 |  Запеканка макаронная с мясом | 200 | 26,8 | 20,0 | 44,0 | 463,6 |
| 370 | Соус томатный с овощами | 40 | 1,02 | 1,96 | 3,39 | 34,92 |
| 431 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 17,5 | 111,8 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,5 | 22,0 | 87,0 |
|  |  **Итого за обед:** | **690** | **37,14** | **30,76** | **97,19** | **823,32** |
|  **Полдник** |
| **376** | Кисель | 200 | 0,48 | 0,02 | 27,7 | 112,0 |
|  | Зефир | 30 | 0,024 | 0 | 23,49 | 91,2 |
|  |  **Итого за полдник:** | **230** | **0,504** | **0,02** | **51,19** | **203,2** |
|  **Ужин** |
| **54** | Котлета рыбная | 80 | 13,9 | 5,3 | 5,8 | 127,0 |
| 199 | Гороховое пюре с маслом | 150/5 | 13,41 | 6,74 | 34,46 | 250,95 |
| 391 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 11,0 | 41,4 |
| 147 | Батон | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,7 | 93,76 |
|  | **Итого за ужин:** | **475** | **30,55** | **12,36** | **70,96** | **513,11** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за день:** |  | **80,764** | **61,62** | **306,34** | **2102,83** |
|  |  |  |  |  |  |  |

**День: четверг**

**Неделя: вторая**

**Сезон: весенне-летний**

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса порций** |  **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет |

 **Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **177** | Каша пшенная, молочная жидкая | 200 | 7,5 | 10,4 | 24,79 | 224,0 |
| 51 | Какао с молоком  | 200 | 4,2 | 3,5 | 17,3 | 118,0 |
| 2 | Батон с маслом, сыр  | 40/8/12 | 6,3 | 14,0 | 16,0 | 215,0 |
|  |  **Итого за завтрак:**  | **460** | **18,0** | **27,9** | **58,09** | **557,0** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **2-й завтрак** |
| **18** | Сок | 150 | 0 | 0 | 15,2 | 69,0 |
|  |  **Итого за второй завтрак:** | **150** | **0** | **0** | **15,2** | **69,0** |
|  **Обед** |
| **4** | Свекольник на м/к бульоне со сметаной | 200 |  1,69 | 4,23 | 15,79 | 150,45 |
| 306 | Голубцы ленивые | 200 |  17,55 | 21,28 | 14,5 | 312,0 |
| 431 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 17,5 | 111,8 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,5 | 22,0 | 87,0 |
|  |  **Итого за обед:** | **650** | **22,96** | **26,01** | **69,79** | **661,25** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **Полдник** |
| **б/н** | Ряженка | 150 | 4,5 | 3,75 | 7,5 | 82,5 |
| 02 | Булочка «Домашняя» с посыпкой  | 100 | 9,8 | 11,8 | 56,4 | 358,0 |
|  |  **Итого за полдник:**  | **250** | **14,3** | **15,55** | **63,9** | **440,5** |
|  **Ужин** |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями  | 200 | 5,7 | 5,2 | 18,8 | 145,0 |
| 391 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 11,0 | 41,4 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,7 | 93,76 |
|  | **Итого за ужин:** | **440** | **8,94** | **5,62** | **49,5** | **280,16** |
|  | **Всего за день:** |  | **64,2** | **75,08** | **256,48** | **2007,91** |

**День: Пятница**

**Неделя: вторая**

**Сезон: весенне-летний**

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса порций** |  **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет | 3-7лет |

 **Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **190** | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 4,6 | 7,59 | 26,5 | 192,0 |
| 54 | Кофейный напиток с молоком  | 200 | 3,03 | 2,65 | 15,7 | 100,0 |
| 5 | Батон с маслом | 40/8 | 3,0 | 6,0 | 19,7 | 145,0 |
|  |  **Итого за завтрак:**  | 448 | **10,63** | **16,24** | **61,9** | **437,0** |
|  **2-й завтрак** |
| **б/н** | Яблоко | 150 | 0,63 | 0,73 | 16,2 | 75,2 |
|  |  **Итого за второй завтрак:** | **150** | **0,63** | **0,73** | **16,2** | **75,2** |
|  **Обед** |
| **82** | Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне | 200 |  1,83 | 4,28 | 13,32 | 97,65 |
| 276 | Жаркое по-домашнему | 200 | 14,0 | 26,0 | 20,0 | 353,0 |
| 431 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 17,5 | 111,8 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,5 | 22,0 | 87,0 |
|  | **Итого за обед:** | **650** | **19,55** | **30,78** | **72,22** | **649,45** |
|  **Полдник** |
| **б/н** | Иогурт | 150 | 4,8 | 4,0 | 8,7 | 96,0 |
| б/н | Печенье | 20 | 0,15 | 0,26 | 1,32 | 83,0 |
|  | **Итого за полдник:**  | **170** | **4,95** | **4,26** | **10,02** | **179,0** |
|  **Ужин** |
| **214** | Омлет натуральный | 150 | 7,32 | 11,04 | 1,14 | 133,14 |
| **б/н** | Горошек зеленый консервированный | 40 | 1,9 | 3,5 | 3,9 | 53,0 |
| 391 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 11,0 | 41,4 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,04 | 0,32 | 19,7 | 93,76 |
|  | **Итого за ужин:** | **400** | **12,46** | **14,96** | **35,74** | **321,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за день:** |  | **48,22** | **66,97** | **196,08** | **1661,95** |
|  |  |  |  |  |  |  |