***Сезон: зима - весна***

***Возрастная категория: от 3-х – до 7 лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование***  ***блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые***  ***вещества***  ***(г)*** | | | ***Энергетическая***  ***ценность,***  ***(ккал)*** | ***Витамины С*** | ***№***  ***Рец.*** |
| ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** |
| ***День 1*** | ***Неделя 1*** | | | | | | | |
| ***Завтрак:*** | ***Макароны отварные с сыром № 259сб*** | ***150*** | ***7,65*** | ***9,3*** | ***30,9*** | ***210*** | ***0,13*** | ***№36*** |
| ***Кофейный напиток № 465 сб*** | ***200*** | ***1,4*** | ***1,2*** | ***11,4*** | ***63*** | ***0,63*** | ***№64*** |
| ***Бутерброд с маслом № 71 сб*** | ***35*** | ***1,6*** | ***11*** | ***10*** | ***146*** | ***0*** | ***№2*** |
| ***Итого за завтрак:*** |  | ***385*** | ***12*** | ***19,7*** | ***47,9*** | ***419*** | ***0,76*** |  |
| ***2 –й завтрак:*** | ***Сок натуральный № 501сб*** | ***100*** | ***0,5*** | ***0,1*** | ***10,1*** | ***43*** | ***0*** | ***№68*** |
| ***Итого 2-й завтрак:*** |  | ***100*** | ***0,5*** | ***0,1*** | ***10,1*** | ***43*** | ***0*** |  |
| ***Обед:*** | ***Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне № 113сб*** | ***200*** | ***2,08*** | ***2,64*** | ***6,16*** | ***56,6*** | ***4,2*** | ***№14*** |
| ***Рагу из овощей с мясом №54-9г сб*** | ***200*** | ***18,8*** | ***14,3*** | ***25,8*** | ***213,2*** | ***15*** | ***№46*** |
| ***Чай с сахаром № 456,457сб*** | ***200*** | ***0,2*** | ***0,1*** | ***9,3*** | ***38*** | ***0*** | ***№61*** |
| ***Хлеб пшеничный №573сб*** | ***30*** | ***2,4*** | ***0,3*** | ***12*** | ***66*** | ***0*** | ***№78*** |
| ***Хлеб ржаной №574 сб*** | ***37*** | ***1,81*** | ***0,37*** | ***17,02*** | ***81,4*** | ***0*** | ***№79*** |
| ***Итого за обед:*** |  | ***667*** | ***19,8*** | ***17,0*** | ***57,9*** | ***532*** | ***19,2*** |  |
|  | ***Снежок № 470 сб*** | ***180*** | ***5,2*** | ***4,5*** | ***7,2*** | ***90,9*** | ***1,26*** | ***№65*** |
| ***Ватрушка с повидлом №54-14в*** | ***60*** | ***3,7*** | ***1,7*** | ***38,9*** | ***185,4*** | ***0*** | ***№74*** |
| ***Итого за полдник:*** |  | ***240*** | ***8,9*** | ***6,2*** | ***46,1*** | ***276,3*** | ***1,26*** |  |
| ***Итого за первый день:*** |  | ***1392*** | ***41,2*** | ***43*** | ***162*** | ***1270,3*** | ***21,22*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование***  ***блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые***  ***вещества***  ***(г)*** | | | ***Энергетическая***  ***ценность,***  ***(ккал)*** | ***Витамины С*** | ***№***  ***Рец.*** |
| ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** |
| ***День 2*** | ***Неделя 1*** | | | | | | | |
| ***Завтрак:*** | ***Каша ячневая молочная № 227сб*** | ***200*** | ***7,0*** | ***6,4*** | ***32,2*** | ***216*** | ***1,26*** | ***№29*** |
| ***Чай с сахаром № 456,457сб*** | ***200*** | ***0,2*** | ***0,1*** | ***9,3*** | ***38*** | ***0*** | ***№61*** |
| ***Хлеб пшеничный №573сб*** | ***30*** | ***2,4*** | ***0,3*** | ***12*** | ***66*** | ***0*** | ***№78*** |
| ***Итого за завтрак:*** |  | ***430*** | ***7,4*** | ***6,8*** | ***53,5*** | ***320*** | ***1,7*** |  |
| ***2 –й завтрак:*** | ***Сок натуральный № 501сб*** | ***100*** | ***0,5*** | ***0,1*** | ***10,1*** | ***43*** | ***0*** | ***№68*** |
| ***Итого 2-й завтрак:*** |  | ***100*** | ***0,5*** | ***0,1*** | ***10,1*** | ***43*** | ***0*** |  |
| ***Обед:*** | ***Суп с мак. издел. и картофелем на м/к бульоне № 129*** | ***200*** | ***2,32*** | ***3,32*** | ***9,76*** | ***71,4*** | ***3,04*** | ***№19*** |
| ***Капуста тушеная № 380*** | ***130*** | ***2,6*** | ***4,42*** | ***9,88*** | ***89,7*** | ***15,21*** | ***№53*** |
| ***Тефтели из говядины «ежики» № 350*** | ***70*** | ***7,35*** | ***5,67*** | ***8,47*** | ***114,6*** | ***0*** | ***№48/1*** |
| ***Компот из ягод замороженных № 480сб*** | ***200*** | ***0,6*** | ***0,1*** | ***20,1*** | ***44*** | ***0,2*** | ***№67*** |
| ***Хлеб пшеничный №573сб*** | ***30*** | ***2,4*** | ***0,3*** | ***12*** | ***66*** | ***0*** | ***№78*** |
| ***Хлеб ржаной №574 сб*** | ***37*** | ***1,81*** | ***0,37*** | ***17,02*** | ***81,4*** | ***0*** | ***№79*** |
| ***Итого за обед:*** |  | ***667*** | ***16,2*** | ***14,6*** | ***58,1*** | ***467,1*** | ***8,02*** |  |
| ***Полдник:*** | ***Сырники из творога запеченные №286 сб*** | ***150*** | ***44,4*** | ***11,7*** | ***47,85*** | ***474*** | ***0,45*** | ***№41(1)*** |
| ***Соус сметанный натуральный №409сб*** | ***25*** | ***0,74*** | ***4,67*** | ***1,21*** | ***49,80*** | ***0,05*** | ***№86*** |
| ***Кофейный напиток№465б*** | ***180*** | ***1,26*** | ***0,9*** | ***8,55*** | ***56,7*** | ***0,63*** | ***№64*** |
| ***Итого за полдник:*** |  | ***335*** | ***40,5*** | ***23,3*** | ***51,3*** | ***517,3*** | ***2,0*** |  |
| ***Итого за второй день*** |  | ***1432*** | ***64,6*** | ***44,8*** | ***173*** | ***1347,4*** | ***11,72*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование***  ***блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые***  ***вещества***  ***(г)*** | | | ***Энергетическая***  ***ценность,***  ***(ккал)*** | ***Витамины С*** | ***№***  ***Рец.*** |
| ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** |
| ***День 3*** | ***Неделя 1*** | | | | | | | |
| ***Завтрак:*** | ***Каша манная молочная № 230 сб*** | ***200*** | ***6,22*** | ***6,6*** | ***31,24*** | ***203,8*** | ***1,38*** | ***№31*** |
| ***Чай с сахаром № 456,457сб*** | ***200*** | ***0,2*** | ***0,1*** | ***9,3*** | ***38*** | ***0*** | ***№61*** |
| ***Вафля №585сб*** | ***20*** | ***0,78*** | ***6,1*** | ***12,5*** | ***108,2*** | ***0*** | ***№78(1)*** |
| ***Итого 2-й завтрак:*** |  | ***420*** | ***7,1*** | ***12,6*** | ***52,2*** | ***350*** | ***2,08*** |  |
| ***2 –й завтрак:*** | ***Сок натуральный № 501сб*** | ***100*** | ***0,5*** | ***0,1*** | ***10,1*** | ***43*** | ***0*** | ***№68*** |
| ***Итого 2-й завтрак:*** |  | ***100*** | ***0,5*** | ***0,1*** | ***10,1*** | ***43*** | ***0*** |  |
| ***Обед:*** | ***Свекольник на м/к бульоне № 54 – 18 сб*** | ***200*** | ***1,86*** | ***3,78*** | ***8,26*** | ***74,6*** | ***5,4*** | ***№14(1)*** |
| ***Каша перловая с овощами№211с*** | ***130*** | ***2,90*** | ***2,6*** | ***29,9*** | ***153,4*** | ***0,35*** | ***№27*** |
| ***Биточки рыбные № 307*** | ***70*** | ***9*** | ***1,1*** | ***7*** | ***74*** | ***0*** | ***№64 (1)*** |
| ***Соус красный основной № 422*** | ***25*** | ***0,82*** | ***0,6*** | ***2,22*** | ***17,7*** | ***0,8*** | ***№59*** |
| ***Компот из сухофруктов № 484сб*** | ***200*** | ***0,6*** | ***0,1*** | ***20,1*** | ***84*** | ***0,2*** | ***№67*** |
| ***Хлеб пшеничный №573сб*** | ***30*** | ***2,4*** | ***0,3*** | ***12*** | ***66*** | ***0*** | ***№78*** |
| ***Хлеб ржаной №574 сб*** | ***37*** | ***1,81*** | ***0,37*** | ***17,02*** | ***81,4*** | ***0*** | ***№79*** |
| ***Итого за обед:*** |  | ***692*** | ***17,9*** | ***8,7*** | ***94,9*** | ***547,5*** | ***22,12*** |  |
| ***Полдник:*** | ***Яйцо отварное 2 шт № 267 сб*** | ***80*** | ***10,2*** | ***9,2*** | ***0,6*** | ***126*** | ***0,2*** | ***№40*** |
| ***Кофейный напиток № 465*** | ***180*** | ***1,26*** | ***0,9*** | ***8,55*** | ***56,7*** | ***0,63*** | ***№64*** |
| ***Хлеб пшеничный №573сб*** | ***30*** | ***2,4*** | ***0,3*** | ***12*** | ***66*** | ***0*** | ***№78*** |
| ***Итого полдник:*** |  | ***290*** | ***13,9*** | ***10,4*** | ***21,1*** | ***248,7*** | ***1,46*** |  |
| ***Итого за третий день*** |  | ***1502*** | ***39,4*** | ***31,8*** | ***178,3*** | ***1189,2*** | ***25,66*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование***  ***блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые***  ***вещества***  ***(г)*** | | | ***Энергетическая***  ***ценность,***  ***(ккал)*** | ***Витамины С*** | ***№***  ***Рец.*** |
| ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** |
| ***День 4*** | ***Неделя 1*** | | | | | | | |
| ***Завтрак:*** | ***Каша «Дружба» молочная № 229сб*** | ***200*** | ***5,0*** | ***6,4*** | ***26,8*** | ***186*** | ***1,32*** | ***№30*** |
| ***Кофейный напиток № 465 сб*** | ***200*** | ***1,4*** | ***1,2*** | ***11,4*** | ***63*** | ***0,63*** | ***№64*** |
| ***Вафля №585сб*** | ***20*** | ***0,78*** | ***6,1*** | ***12,5*** | ***108,2*** | ***0*** | ***№78*** |
| ***Итого за завтрак:*** |  | ***420*** | ***7,2*** | ***13,7*** | ***50,7*** | ***357,2*** | ***1,5*** |  |
| ***2-й завтрак:*** | ***Сок натуральный № 501сб*** | ***100*** | ***0,5*** | ***0,1*** | ***10,1*** | ***43*** | ***0*** | ***№68*** |
| ***Итого 2-й завтрак:*** |  | ***100*** | ***0,5*** | ***0,1*** | ***10,1*** | ***43*** | ***0*** |  |
| ***Обед:*** | ***Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне. со сметаной № 104 сб*** | ***200*** | ***1,2*** | ***3,6*** | ***3,04*** | ***49,4*** | ***6,8*** | ***№11*** |
| ***Жаркое по-домашнему с отварным мясом №54-33*** | ***200*** | ***24,8*** | ***6,27*** | ***17,6*** | ***225,7*** | ***15*** | ***№46(1)*** |
| ***Чай с сахаром № 456,457сб*** | ***200*** | ***0,2*** | ***0,1*** | ***9,3*** | ***38*** | ***0*** | ***№61*** |
| ***Хлеб пшеничный №573сб*** | ***30*** | ***2,4*** | ***0,3*** | ***12*** | ***66*** | ***0*** | ***№78*** |
| ***Хлеб ржаной №574 сб*** | ***37*** | ***1,81*** | ***0,37*** | ***17,02*** | ***81,4*** | ***0*** | ***№79*** |
| ***Итого за обед:*** |  | ***667*** | ***30,4*** | ***10,6*** | ***59*** | ***460,5*** | ***7,25*** |  |
| ***Полдник:*** | ***Снежок № 470 сб*** | ***180*** | ***5,2*** | ***4,5*** | ***7,2*** | ***90,9*** | ***1,26*** | ***№65*** |
| ***Булочка «Домашняя»№542 сб*** | ***60*** | ***4,2*** | ***6,7*** | ***27,8*** | ***189*** | ***0,03*** | ***№73(1)*** |
| ***Итого за полдник:*** |  | ***250*** | ***9,8*** | ***19*** | ***45*** | ***240*** | ***1,2*** |  |
| ***Итого за четвертый день*** |  | ***1427*** | ***47,9*** | ***43,4*** | ***164,8*** | ***1140,6*** | ***9,95*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование***  ***блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые***  ***вещества***  ***(г)*** | | | ***Энергетическая***  ***ценность,***  ***(ккал)*** | ***Витамины С*** | ***№***  ***Рец.*** |
| ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** |
| ***День 5*** | ***Неделя 1*** | | | | | | | |
| ***Завтрак:*** | ***Каша пшенная молочная № 235 сб*** | ***200*** | ***7,4*** | ***7,2*** | ***34,8*** | ***233,7*** | ***1,3*** | ***№33*** |
| ***Чай с сахаром № 456,457сб*** | ***200*** | ***0,2*** | ***0,1*** | ***9,3*** | ***38*** | ***0*** | ***№61*** |
| ***Хлеб пшеничный №573сб*** | ***30*** | ***2,4*** | ***0,3*** | ***12*** | ***66*** | ***0*** | ***№78*** |
| ***Итого за завтрак:*** |  | ***430*** | ***7,9*** | ***7,6*** | ***56,1*** | ***337,7*** | ***2,0*** |  |
| ***2-й завтрак:*** | ***Сок натуральный № 501сб*** | ***100*** | ***0,5*** | ***0,1*** | ***10,1*** | ***43*** | ***0*** | ***№68*** |
| ***Итого 2-й завтрак:*** |  | ***100*** | ***0,5*** | ***0,1*** | ***10,1*** | ***43*** | ***0*** |  |
| ***Обед:*** | ***Суп картофельный с клецками на м/к бульоне со сметаной № 115 сб*** | ***200*** | ***2,1*** | ***2,8*** | ***7,56*** | ***64*** | ***3,14*** | ***№16*** |
| ***Картофельное пюре № 377 сб*** | ***130*** | ***3,5*** | ***5,2*** | ***7,5*** | ***91*** | ***2,7*** | ***№52*** |
| ***Гуляш из отварной говядины № 327 сб*** | ***70*** | ***11,8*** | ***11,5*** | ***2,8*** | ***162,4*** | ***0*** | ***№45*** |
| ***Компот из сухофруктов № 484сб*** | ***200*** | ***0,6*** | ***0,1*** | ***20,1*** | ***84*** | ***0,2*** | ***№67*** |
| ***Хлеб пшеничный №573сб*** | ***30*** | ***2,4*** | ***0,3*** | ***12*** | ***66*** | ***0*** | ***№78*** |
| ***Хлеб ржаной №574 сб*** | ***37*** | ***1,81*** | ***0,37*** | ***17,02*** | ***81,4*** | ***0*** | ***№79*** |
| ***Итого за обед:*** |  | ***667*** | ***22.2*** | ***20.3*** | ***67*** | ***548.8*** | ***15,2*** |  |
| ***Полдник:*** | ***Кекс «столичный» № 548 сб*** | ***75*** | ***4,6*** | ***14,5*** | ***37,8*** | ***300*** | ***0,69*** | ***№38(1)*** |
| ***Молоко № 470 сб*** | ***200*** | ***5,8*** | ***5*** | ***9,5*** | ***106,5*** | ***1,17*** | ***№65*** |
| ***Итого за полдник:*** |  | ***275*** | ***10*** | ***12*** | ***36.9*** | ***407*** | ***1,39*** |  |
| ***Итого за пятый день*** |  | ***1472*** | ***40,6*** | ***40*** | ***170*** | ***1336,5*** | ***18,59*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование***  ***блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые***  ***вещества***  ***(г)*** | | | ***Энергетическая***  ***ценность,***  ***(ккал)*** | ***Витамины С*** | ***№***  ***Рец.*** |
| ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** |
| ***День 6*** | ***Неделя 2*** | | | | | | | |
| ***Завтрак:*** | ***Каша гречневая рассыпчатая***  ***№ 202 сб*** | ***150*** | ***8,3*** | ***6,3*** | ***36*** | ***233,7*** | ***0*** | ***№26*** |
| ***Кофейный напиток № 465 сб*** | ***200*** | ***1,4*** | ***1,2*** | ***11,4*** | ***63*** | ***0,63*** | ***№64*** |
| ***Бутерброд с маслом № 71 сб*** | ***35*** | ***1,6*** | ***11*** | ***10*** | ***146*** | ***0*** | ***№2*** |
| ***Итого за завтрак:*** |  | ***385*** | ***6,07*** | ***14,3*** | ***54,5*** | ***366,9*** | ***0*** |  |
| ***2-й завтрак:*** | ***Сок натуральный № 501сб*** | ***100*** | ***0,5*** | ***0,1*** | ***10,1*** | ***43*** | ***0*** | ***№68*** |
| ***Итого 2-й завтрак:*** |  | ***100*** | ***0,5*** | ***0,1*** | ***10,1*** | ***43*** | ***0*** |  |
| ***Обед:*** | ***Рассольник «Ленинградский» № 100 сб*** | ***200*** | ***2,1*** | ***4,1*** | ***10,6*** | ***87,6*** | ***15,54*** | ***№12(1)*** |
| ***Бигус № 329сб*** | ***200*** | ***18*** | ***13,3*** | ***5,2*** | ***213*** | ***15,5*** | ***№47*** |
| ***Компот из сухофруктов № 484сб*** | ***200*** | ***0,6*** | ***0,1*** | ***20,1*** | ***84*** | ***0,2*** | ***№67*** |
| ***Хлеб пшеничный №573сб*** | ***30*** | ***2,4*** | ***0,3*** | ***12*** | ***66*** | ***0*** | ***№78*** |
| ***Хлеб ржаной №574 сб*** | ***37*** | ***1,81*** | ***0,37*** | ***17,02*** | ***81,4*** | ***0*** | ***№79*** |
| ***Итого за обед:*** |  | ***667*** | ***24,9*** | ***18,1*** | ***64,9*** | ***532*** | ***15,74*** |  |
| ***Полдник:*** | ***Шанежка с картошкой № 540 сб*** | ***60*** | ***5,8*** | ***5,4*** | ***27,3*** | ***181*** | ***1,3*** | ***№72*** |
| ***Какао с молоком № 462 сб*** | ***200*** | ***3,3*** | ***2,9*** | ***13,8*** | ***58,07*** | ***0,7*** | ***№63*** |
| ***Итого за полдник:*** |  | ***260*** | ***9,1*** | ***8,3*** | ***41,1*** | ***239,1*** | ***1,26*** |  |
| ***Итого за шестой день*** |  | ***1412*** | ***40,6*** | ***40,8*** | ***170,6*** | ***1181*** | ***17*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование***  ***блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые***  ***вещества***  ***(г)*** | | | ***Энергетическая***  ***ценность,***  ***(ккал)*** | ***Витамины С*** | ***№***  ***Рец.*** |
| ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** |
| ***День 7*** | ***Неделя 2*** | | | | | | | |
| ***Завтрак:*** | ***Каша пшеничная молочная № 232сб*** | ***200*** | ***7,2*** | ***6,4*** | ***35,4*** | ***228,9*** | ***1,7*** | ***№32*** |
| ***Кофейный напиток № 465 сб*** | ***200*** | ***1,4*** | ***1,2*** | ***11,4*** | ***63*** | ***0,63*** | ***№64*** |
| ***Хлеб пшеничный №573сб*** | ***30*** | ***2,4*** | ***0,3*** | ***12*** | ***66*** | ***0*** | ***№78*** |
| ***Итого за завтрак:*** |  | ***430*** | ***10,94*** | ***7,98*** | ***58,78*** | ***357,9*** | ***1,26*** |  |
| ***2-й завтрак:*** | ***Сок натуральный № 501сб*** | ***100*** | ***0,5*** | ***0,1*** | ***10,1*** | ***43*** | ***0*** | ***№68*** |
| ***Итого 2-й завтрак:*** |  | ***100*** | ***0,5*** | ***0,1*** | ***10,1*** | ***43*** | ***0*** |  |
| ***Обед:*** | ***Суп картофельный с фрикадельками № 123 сб*** | ***200*** | ***4,3*** | ***3,9*** | ***17,51*** | ***121,6*** | ***6,62*** | ***№17*** |
| ***Плов из отварной говядины №330*** | ***200*** | ***16,4*** | ***18,2*** | ***34,6*** | ***368*** | ***0,35*** | ***№27*** |
| ***Компот из ягод замороженных № 480сб*** | ***200*** | ***0,6*** | ***0,1*** | ***20,1*** | ***44*** | ***0,2*** | ***№67*** |
| ***Хлеб пшеничный №573сб*** | ***30*** | ***2,4*** | ***0,3*** | ***12*** | ***66*** | ***0*** | ***№78*** |
| ***Хлеб ржаной №574 сб*** | ***37*** | ***1,81*** | ***0,37*** | ***17,02*** | ***81,4*** | ***0*** | ***№79*** |
| ***Итого за обед:*** |  | ***667*** | ***27,9*** | ***26,6*** | ***63,34*** | ***681*** | ***7,55*** |  |
| ***Полдник:*** | ***Запеканка из творога № 54-1сб*** | ***150*** | ***29,7*** | ***10,7*** | ***21,7*** | ***301,2*** | ***0,2*** | ***№40*** |
| ***Соус шоколадный № 462 сб*** | ***25*** | ***1,35*** | ***1,17*** | ***10,52*** | ***58,07*** | ***0,7*** | ***№63*** |
| ***Снежок № 470*** | ***180*** | ***5,2*** | ***4,5*** | ***7,2*** | ***90,9*** | ***1,26*** | ***№65*** |
| ***Итого за полдник:*** |  | ***355*** | ***36,3*** | ***16,4*** | ***39,42*** | ***450,17*** | ***3,4*** |  |
| ***Итого за восьмой день*** |  | ***1452*** | ***75,6*** | ***51,12*** | ***171,6*** | ***1532,07*** | ***12,21*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование***  ***блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые***  ***вещества***  ***(г)*** | | | ***Энергетическая***  ***ценность,***  ***(ккал)*** | ***Витамины С*** | ***№***  ***Рец.*** |
| ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** |
| ***День 8*** | ***Неделя 2*** | | | | | | | |
| ***Завтрак:*** | ***Каша рисовая молочная №236 сб*** | ***200*** | ***5,0*** | ***6,4*** | ***31,4*** | ***203*** | ***1,34*** | ***№34*** |
| ***Чай с сахаром № 456,457сб*** | ***200*** | ***0,2*** | ***0,1*** | ***9,3*** | ***38*** | ***0*** | ***№61*** |
| ***Пряники №586сб*** | ***40*** | ***2,28*** | ***0,28*** | ***17,22*** | ***70,2*** | ***0*** | ***№79*** |
| ***Итого за завтрак:*** |  | ***440*** | ***7,56*** | ***8,38*** | ***70,7*** | ***387,4*** | ***1,38*** |  |
| ***2-й завтрак:*** | ***Сок натуральный № 501сб*** | ***100*** | ***0,5*** | ***0,1*** | ***10,1*** | ***43*** | ***0*** | ***№68*** |
| ***Итого 2-й завтрак:*** |  | ***100*** | ***0,5*** | ***0,1*** | ***10,1*** | ***43*** | ***0*** |  |
| ***Обед:*** | ***Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной № 95*** | ***200*** | ***1,5*** | ***3,54*** | ***5,56*** | ***60*** | ***6,4*** | ***№10*** |
| ***Пюре из гороха с маслом №389*** | ***130*** | ***14,3*** | ***3,25*** | ***25,8*** | ***189,8*** | ***0*** | ***№54*** |
| ***Рыба тушенная в сметанном соусе № 298*** | ***70*** | ***9,31*** | ***2,8*** | ***2,31*** | ***68,32*** | ***2,42*** | ***№42*** |
| ***Компот из сухофруктов № 484сб*** | ***200*** | ***0,6*** | ***0,1*** | ***20,1*** | ***84*** | ***0,2*** | ***№67*** |
| ***Хлеб пшеничный №573сб*** | ***30*** | ***2,4*** | ***0,3*** | ***12*** | ***66*** | ***0*** | ***№78*** |
| ***Хлеб ржаной №574 сб*** | ***37*** | ***1,81*** | ***0,37*** | ***17,02*** | ***81,4*** | ***0*** | ***№79*** |
| ***Итого за обед:*** |  | ***667*** | ***24,8*** | ***10,4*** | ***65,27*** | ***549,5*** | ***18,45*** |  |
| ***Полдник:*** | ***Омлет с сыром № 275*** | ***150*** | ***17,4*** | ***23,25*** | ***2,8*** | ***290,6*** | ***0,55*** | ***№39*** |
| ***Какао с молоком № 462*** | ***180*** | ***3,3*** | ***2,9*** | ***13,8*** | ***84,6*** | ***0,7*** | ***№63*** |
| ***Хлеб пшеничный №573сб*** | ***30*** | ***2,4*** | ***0,3*** | ***12*** | ***66*** | ***0*** | ***№78*** |
| ***Итого за полдник:*** |  | ***355*** | ***22,8*** | ***26,2*** | ***27,23*** | ***450,17*** | ***1,20*** |  |
| ***Итого за седьмой день*** |  | ***1452*** | ***55,7*** | ***45,02*** | ***173,3*** | ***1532,07*** | ***21,03*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование***  ***блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые***  ***вещества***  ***(г)*** | | | ***Энергетическая***  ***ценность,***  ***(ккал)*** | ***Витамины С*** | ***№***  ***Рец.*** |
| ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** |
| ***День 9*** | ***Неделя 2*** | | | | | | | |
| ***Завтрак:*** | ***Каша манная молочная № 230 сб*** | ***200*** | ***6,22*** | ***6,6*** | ***31,24*** | ***203,8*** | ***1,38*** | ***№31*** |
| ***Кофейный напиток № 465 сб*** | ***200*** | ***1,4*** | ***1,2*** | ***11,4*** | ***63*** | ***0,63*** | ***№64*** |
| ***Хлеб пшеничный №573сб*** | ***30*** | ***2,4*** | ***0,3*** | ***12*** | ***66*** | ***0*** | ***№78*** |
| ***Итого за завтрак:*** |  | ***430*** | ***9,8*** | ***7,9*** | ***53,8*** | ***332,9*** | ***2,02*** |  |
| ***2-й завтрак:*** | ***Сок натуральный № 501сб*** | ***100*** | ***0,5*** | ***0,1*** | ***10,1*** | ***43*** | ***0*** | ***№68*** |
| ***Итого 2-й завтрак:*** |  | ***100*** | ***0,5*** | ***0,1*** | ***10,1*** | ***43*** | ***0*** |  |
| ***Обед:*** | ***Суп лапша домашняя № 128сб*** | ***200*** | ***2,0*** | ***3,08*** | ***8,9*** | ***71,4*** | ***6,8*** | ***№11*** |
| ***Картофельное пюре № 377 сб*** | ***130*** | ***3,5*** | ***5,2*** | ***7,5*** | ***91*** | ***2,7*** | ***№52*** |
| ***Птица в соусе с томатом №367сб*** | ***70*** | ***6,65*** | ***7,75*** | ***1,55*** | ***102,5*** | ***0,25*** | ***№50*** |
| ***Чай с сахаром № 456,457сб*** | ***200*** | ***0,2*** | ***0,1*** | ***9,3*** | ***38*** | ***0*** | ***№61*** |
| ***Хлеб пшеничный №573сб*** | ***30*** | ***2,4*** | ***0,3*** | ***12*** | ***66*** | ***0*** | ***№78*** |
| ***Хлеб ржаной №574 сб*** | ***37*** | ***1,81*** | ***0,37*** | ***17,02*** | ***81,4*** | ***0*** | ***№79*** |
| ***Итого за обед:*** |  | ***667*** | ***19,7*** | ***19,6*** | ***60,8*** | ***450,3*** | ***22,44*** |  |
| ***Полдник:*** | ***Кекс «Творожный»№54-5В сб*** | ***50*** | ***5,8*** | ***7,6*** | ***21*** | ***176,1*** | ***0,03*** | ***№73*** |
| ***Какао с молоком № 462 сб*** | ***200*** | ***3,3*** | ***2,9*** | ***13,8*** | ***94*** | ***0,7*** | ***№63*** |
| ***Итого за полдник:*** |  | ***250*** | ***9,1*** | ***10,2*** | ***34,8*** | ***270,1*** | ***1,17*** |  |
| ***Итого за девятый день*** |  | ***1447*** | ***39,1*** | ***38,1*** | ***159,5*** | ***1096,3*** | ***25,63*** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование***  ***блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые***  ***вещества***  ***(г)*** | | | ***Энергетическая***  ***ценность,***  ***(ккал)*** | ***Витамины С*** | ***№***  ***Рец.*** |
| ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** |
| ***День 10*** | ***Неделя 2*** | | | | | | | |
| ***Завтрак:*** | ***Каша геркулес молочная № 234*** | ***200*** | ***7,16*** | ***8,48*** | ***29,1*** | ***221,6*** | ***1,5*** | ***№28*** |
| ***Чай с сахаром № 456,457сб*** | ***200*** | ***0,2*** | ***0,1*** | ***9,3*** | ***38*** | ***0*** | ***№61*** |
| ***Хлеб пшеничный №573сб*** | ***30*** | ***2,4*** | ***0,3*** | ***12*** | ***66*** | ***0*** | ***№78*** |
| ***Итого за завтрак:*** |  | ***430*** | ***9,6*** | ***8,6*** | ***10,1*** | ***320*** | ***2,6*** |  |
| ***2-й завтрак:*** | ***Сок натуральный № 501сб*** | ***100*** | ***0,5*** | ***0,1*** | ***10,1*** | ***43*** | ***0*** | ***№68*** |
| ***Итого 2-й завтрак:*** |  | ***100*** | ***0,5*** | ***0,1*** | ***10,1*** | ***43*** | ***0*** |  |
| ***Обед:*** | ***Суп -харчо № 109 сб*** | ***200*** | ***6,4*** | ***7,52*** | ***9,76*** | ***132,2*** | ***15,54*** | ***№12*** |
| ***Макароны отварные № 206 сб*** | ***130*** | ***4,81*** | ***4,29*** | ***25,61*** | ***159,9*** | ***0*** | ***№35*** |
| ***Котлеты из птицы № 372 сб*** | ***70*** | ***14,4*** | ***3,2*** | ***10,1*** | ***126,4*** | ***0,6*** | ***№51*** |
| ***Соус красный основной № 422*** | ***25*** | ***0,82*** | ***0,6*** | ***2,22*** | ***17,7*** | ***0,8*** | ***№59*** |
| ***Компот из сухофруктов № 484сб*** | ***200*** | ***0,6*** | ***0,1*** | ***20,1*** | ***84*** | ***0,2*** | ***№67*** |
| ***Хлеб пшеничный №573сб*** | ***30*** | ***2,4*** | ***0,3*** | ***12*** | ***66*** | ***0*** | ***№78*** |
| ***Хлеб ржаной №574 сб*** | ***37*** | ***1,81*** | ***0,37*** | ***17,02*** | ***81,4*** | ***0*** | ***№79*** |
| ***Итого за обед:*** |  | ***692*** | ***30,9*** | ***16,5*** | ***96,2*** | ***664*** | ***11,21*** |  |
| ***Полдник:*** | ***Булочка «Ванильная» № 541*** | ***60*** | ***5,3*** | ***4,7*** | ***28,8*** | ***179*** | ***0,55*** | ***№39(1)*** |
| ***Молоко № 470 сб*** | ***200*** | ***5,8*** | ***5*** | ***9,5*** | ***106,5*** | ***1,17*** | ***№65*** |
| ***Итого за полдник:*** |  | ***260*** | ***11,1*** | ***10*** | ***37,9*** | ***286*** | ***1,25*** |  |
| ***Итого за десятый день*** |  | ***1482*** | ***52,1*** | ***35,2*** | ***183,8*** | ***1313*** | ***15,06*** |  |
| ***Итого за весь период*** |  |  | ***565,02*** | ***443,86*** | ***1874,43*** | ***13373,36*** | ***178,07*** |  |
| ***Среднее значение за период*** |  |  | ***56,5*** | ***44,39*** | ***187,44*** | ***1337,34*** | ***17,81*** |  |
| ***Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности*** |  |  | ***100%*** | ***100%*** | ***96%*** | ***91%*** | ***60%*** |  |