****

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** | **День 1** | | | | | | | | | | | | | |
| **Неделя** | Первая | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон** | Осенне - зимний | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Категория:** | Воспитанники ДОУ | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | | **№ рецептуры** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | |  | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | **Минеральные вещества, мг** | | |
|  |  | |  |  | **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **ЗАВТРАК** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная «Кукурузная » | | № 168 | 200 | 5,31 | | 3,14 | 9,89 | 208,9 |  |  |  |  |  |
|  | Чай сладкий | | № 391 | 200 | 3,12 | | 0,01 | 3,1 | 66 |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом сыром | | № 3 | 46 | 5,0 | | 11,04 | 49,52 | 180 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** | |  | **446** | **13,43** | | **14,19** | **62,51** | **454,9** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК 2** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко свежее | | № 368 | 160 | 3,26 | | 2,91 | 19,06 | 89,25 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за 2 завтрак** | |  | **160** | **3,26** | | **2,91** | **19,06** | **89,25** |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп вермишелевый куриный | | № 82 | 200 | 2,52 | | 1,1 | 24,33 | 152,25 |  |  |  |  |  |
|  | Плов из мяса/кур | | № 304 | 180 | 6,47 | | 13,69 | 25,69 | 246 |  |  |  |  |  |
|  | Салат «Зимний» | | № 20 | 100 | 5,34 | | 1,14 | 4,87 | 65,9 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | № 376 | 200 | 0,64 | | 0,02 | 9,06 | 31 |  |  |  |  | 0,05 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 26 | 2,8 | | 2,24 | 14,55 | 70,5 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | |  | 50 | 1,15 | | 2,85 | 12,9 | 65 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за обед** | |  | **756** | **18,9** | | **21,04** | **91,4** | **630,65** |  |  |  |  | **0,05** |
|  | **ПОЛДНИК** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Йогурт 2,5% | | № 401 | 200 | 2,39 | | 4,5 | 16,0 | 101,0 |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | |  | 50 | 3,01 | | 4,00 | 22,02 | 99,0 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** | |  | **250** | **5,4** | | **8,5** | **38,02** | **181,0** |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сырники | | № 231 | 160 | 10,2 | | 12,68 | 23,24 | 273 |  |  |  |  |  |
|  | Сметанный соус | | № 354 | 60 | 0,56 | | 2,09 | 3,24 | 27,54 |  |  |  |  |  |
|  | Кисель из ягод | | № 383 | 200 | 0,08 | | 0,08 | 26,64 | 104,6 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 30 | 2,2 | | 0,16 | 9,17 | 45 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за ужин** | |  | **450** | **13,04** | | **15,0** | **62,29** | **450,1** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **2062** | **54,14** | | **60,01** | **260,2** | **1806** |  |  |  |  | **0,05** |
|  | **День 2** | | | | | | | | | | | | | |
| **Неделя** | первая | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон** | Осенне-зимний | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Категория** | Воспитанники ДОУ | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | |  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | |  | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | **Минеральные вещества, мг** | | |
|  |  | |  |  | **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **ЗАВТРАК** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная «Рисовая» | | № 168 | 200 | 7,41 | | 5,56 | 33,43 | 215,4 |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | | № 1 | 33 | 3,02 | | 6,61 | 12,8 | 134,13 |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток | | № 395 | 200 | 3,15 | | 2,83 | 15,95 | 101,1 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** | |  | **433** | **13,58** | | **15,0** | **62,18** | **450,6** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК 2** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | |  | 100 | 0 | | 0 | 14.02 | 70,2 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за 2 завтрак** | |  | **100** | **0** | | **0** | **14.02** | **70,2** |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник на мясном бульоне | | № 74 | 200 | 1,62 | | 6,85 | 13,01 | 179 |  |  |  |  |  |
|  | Котлеты рыбные | | № 255 | 80 | 8,09 | | 3,08 | 10,79 | 115 |  |  |  |  |  |
|  | Картофельное пюре | | № 321 | 120 | 2,85 | | 5,04 | 21,35 | 138,4 |  |  |  |  |  |
|  | Салат свекольный | | № 37 | 80 | 1,7 | | 1,02 | 9,37 | 31,36 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | № 376 | 200 | 0,64 | | 0,02 | 9,06 | 31 |  |  |  |  | 0,05 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 26 | 2,8 | | 2,24 | 14,55 | 70,5 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | |  | 50 | 1,15 | | 2,75 | 12,9 | 65 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за обед** | |  | **756** | **18,9** | | **21,0** | **91,03** | **630,26** |  |  |  |  | **0,05** |
|  | **ПОЛДНИК** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ряженка 2,5 | | № 401 | 200 | 3,1 | | 2,5 | 4,03 | 81,0 |  |  |  |  |  |
|  | Ватрушка сладкая | | № 458 | 60 | 3,4 | | 2,03 | 10,01 | 81,1 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** | |  | **260** | **5,79** | | **6,53** | **26,01** | **182,0** |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка капустная | | № 152 | 220 | 9,71 | | 14,7 | 30,2 | 312 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из свежих яблок | | № 372 | 200 | 1,12 | | 0,16 | 25,88 | 93,0 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 30 | 2,2 | | 0,16 | 9,17 | 45 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего ужин** | |  | **450** | **13,03** | | **15,0** | **65,25** | **450,0** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **1999** | **54,3** | | **60,5** | **261,0** | **1802** |  |  |  |  | **0,05** |
| **День:** |  | **День 3** | | | | | | | | | | | | |
| **Неделя** | Первая | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон** | Осенне-зимний | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Категория** | Воспитанники ДОУ | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | |  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | |  | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | **Минеральные вещества, мг** | | |
|  |  | |  |  | **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **ЗАВТРАК** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная «5 злаков» | | № 168 | 200 | 5,57 | | 4,67 | 31,92 | 190 |  |  |  |  |  |
|  | Какао | | № 397 | 200 | 4,6 | | 3,74 | 17,57 | 126 |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | | № 1 | 33 | 3,02 | | 6,61 | 12,8 | 134,13 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** | |  | **433** | **13,19** | | **15,02** | **62,29** | **450,1** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК 2** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Груша свежая | | № 368 | 160 | 3,48 | | 2,6 | 16,51 | 88,63 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за 2 завтрак** | |  | **160** | **3,48** | | **2,6** | **16,51** | **88,63** |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекольник | | № 58 | 200 | 2,31 | | 3,0 | 24,11 | 170,8 |  |  |  |  |  |
|  | Тефтели мясные | | № 287 | 120 | 10,85 | | 12,1 | 14,7 | 206 |  |  |  |  |  |
|  | Салат из картофеля с горошком | | № 25 | 110 | 1,18 | | 1,04 | 15,86 | 87,52 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | № 376 | 200 | 0,64 | | 0,02 | 9,06 | 31 |  |  |  |  | 0,05 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 26 | 2,8 | | 2,24 | 14,55 | 70,5 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | |  | 50 | 1,15 | | 2,75 | 12,9 | 65 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за обед** | |  | **706** | **18,93** | | **21,15** | **91,18** | **630,83** |  |  |  |  | **0,05** |
|  | **ПОЛДНИК** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вафли | |  | 50 | 2,8 | | 3,9 | 21,98 | 99,0 |  |  |  |  |  |
|  | Кефир 2,5% | |  | 200 | 2,8 | | 3,2 | 4,0 | 82 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** | |  | **250** | **5,19** | | **8,4** | **37,98** | **180,0** |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Манные биточки | | № 199 | 180 | 9,76 | | 12,9 | 11,07 | 323,4 |  |  |  |  |  |
|  | Сметанный соус | | № 354 | 60 | 0,56 | | 1,99 | 12,34 | 48,64 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из консервированных фруктов | | № 375 | 200 | 0,48 | | 0,18 | 32,43 | 33,4 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 30 | 2,2 | | 0,16 | 9,17 | 45 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за ужин** | |  | **470** | **13,0** | | **15,23** | **65,01** | **450,44** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **2019** | **54,5** | | **60,04** | **261,0** | **1800** |  |  |  |  | **0,05** |
| **День** |  | **День 4** | | | | | | | | | | | | |
| **Нделя** | Первая | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон** | Осеннее-зимний | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Категория** | Воспитанники ДОУ | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | |  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | |  | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг**  **Минеральные вещества, мг** | | | | |
|  |  | |  |  | **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **ЗАВТРАК** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная «Ячневая» | | № 168 | 200 | 7,14 | | 5,7 | 33,84 | 215,3 |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | | № 1 | 33 | 3,02 | | 6,61 | 12,8 | 134,13 |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток | | № 395 | 200 | 3,15 | | 2,83 | 15,95 | 101,1 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** | |  | **433** | **13,31** | | **15,14** | **62,59** | **450,53** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК 2** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | |  | 100 | 0 | | 0 | 14.02 | 70,2 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за 2 завтрак** | |  | **100** | **0** | | **0** | **14.02** | **70,2** |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп «Дальневосточный» | | № 80 | 200 | 4,78 | | 3,33 | 14,08 | 120,75 |  |  |  |  |  |
|  | Азу по - татарски | | № 302 | 180 | 3,0 | | 2,16 | 11,15 | 128,9 |  |  |  |  |  |
|  | Свежие овощи (помидор, огурец) | | № 313 | 100 | 4,39 | | 5,87 | 30,1 | 145,3 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | № 376 | 200 | 0,64 | | 0,02 | 9,06 | 31 |  |  |  |  | 0,05 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 26 | 2,8 | | 2,24 | 14,55 | 70,5 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | |  | 50 | 1,15 | | 2,75 | 12,9 | 65 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за обед** | |  | **756** | **18,87** | | **21,07** | **94,11** | **643,13** |  |  |  |  | **0,05** |
|  | **ПОЛДНИК** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ряженка 2,5% | | № 401 | 200 | 2,39 | | 4,5 | 16,0 | 101,0 |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | |  | 50 | 3,01 | | 4,00 | 22,02 | 99,0 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** | |  | **250** | **5,51** | | **6,5** | **26,02** | **181,0** |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тефтеля рыбная | | № 276 | 120 | 10,58 | | 14,15 | 34,19 | 324,6 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 30 | 2,2 | | 0,16 | 9,17 | 45 |  |  |  |  |  |
|  | Напиток из ягод | | № 378 | 200 | 0,3 | | 0,7 | 22,15 | 80,8 |  |  |  |  |  |
|  | Салат из консервированных овощей | |  | 100 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за ужин** | |  | **450** | **13,08** | | **15,01** | **65,51** | **450,4** |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **1989** | **54,1** | | **60,5** | **264** | **1,814** |  |  |  |  | **0,05** |
|  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** |  | **День 5** | | | | | | | | | | | | |
| **Неделя** | Первая | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон** | Осенне-зимний | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Категория** | Воспитанники ДОУ | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | |  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | |  | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг**  **Минеральные вещества, мг** | | | | |
|  |  | |  |  | **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **ЗАВТРАК** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная «Пшеничка» | | № 168 | 200 | 5,40 | | 4,66 | 30,9 | 191 |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | | № 1 | 33 | 3,02 | | 6,61 | 12,8 | 134,13 |  |  |  |  |  |
|  | Какао | | № 397 | 200 | 4,6 | | 3,74 | 17,57 | 126 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** | |  | **433** | **13,02** | | **15,0** | **61,27** | **451,1** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК 2** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко свежее | | № 368 | 160 | 3,71 | | 2,51 | 17,53 | 88,15 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за 2 завтрак** | |  | **160** | **3,71** | | **2,51** | **17,53** | **88,15** |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп с клёцками | | № 85 | 200 | 2,16 | | 3,1 | 22,13 | 187,25 |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка картофельная с мясом | | № 291 | 160 | 11,13 | | 6,5 | 25,2 | 237 |  |  |  |  |  |
|  | Салат из капусты с кукурузой | | № 20 | 120 | 0,96 | | 6,48 | 7,42 | 39,9 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | № 376 | 200 | 0,64 | | 0,02 | 9,06 | 31 |  |  |  |  | 0,05 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 26 | 2,8 | | 2,24 | 14,55 | 70,5 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | |  | 50 | 1,15 | | 2,75 | 12,9 | 65 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за обед** | |  | **756** | **18,84** | | **21,09** | **91,26** | **630,65** |  |  |  |  | **0,05** |
|  | **ПОЛДНИК** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Йогурт 2,5% | | № 401 | 200 | 2,39 | | 2,5 | 11,0 | 97,0 |  |  |  |  |  |
|  | Пряники | |  | 60 | 3,28 | | 5,71 | 16,1 | 83,0 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** | |  | **260** | **5,67** | | **8,21** | **27,1** | **180,0** |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные с сыром, колбаса | | № 206 | 220 | 10.67 | | 15,08 | 31,78 | 264 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из свежих яблок | | № 372 | 200 | 0,16 | | 0,16 | 23,88 | 141,1 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 30 | 2,2 | | 0,16 | 9,17 | 45 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за ужин** | |  | **450** | **13,03** | | **15,4** | **64,83** | **450,1** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **2059** | **54,27** | | **62,2** | **261** | **1,800** |  |  |  |  | **0,05** |
| **День** |  | **День 6** | | | | | | | | | | | | |
| **Неделя** | Вторая | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон** | Осенне- зимний | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Категория** | Воспитанники ДОУ | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | |  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | |  | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг**  **Минеральные вещества, мг** | | | | |
|  |  | |  |  | **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **ЗАВТРАК** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная Манная с вареньем | | № 168 | 200 | 7,88 | | 8,1 | 39,36 | 274,9 |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | | № 1 | 33 | 3,02 | | 6,61 | 12,8 | 134,13 |  |  |  |  |  |
|  | Чай с лимоном | | № 393 | 200 | 2,12 | | 0,29 | 10, 01 | 41 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** | |  | **433** | **13,02** | | **15,0** | **62,17** | **450,03** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК 2** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | |  | 100 | 0 | | 0 | 14.02 | 70,2 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за 2 завтрак** | |  | 100 | 0 | | 0 | 14.02 | 70,2 |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп с рыбными консервами | | № 87 | 200 | 4,59 | | 5,41 | 14,33 | 167,15 |  |  |  |  |  |
|  | Биточки мясные | | № 282 | 80 | 4,81 | | 6,10 | 12,64 | 123 |  |  |  |  |  |
|  | Гарнир гречневый | | № 313 | 120 | 4,39 | | 3,37 | 21,1 | 132,3 |  |  |  |  |  |
|  | Икра овощная | | № 55 | 60 | 0,36 | | 1,15 | 6,99 | 41,26 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | № 376 | 200 | 0,64 | | 0,02 | 9,06 | 31 |  |  |  |  | 0,05 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 26 | 2,8 | | 2,24 | 14,55 | 70,5 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | |  | 50 | 1,15 | | 2,75 | 12,9 | 65 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за обед** | |  | **736** | **18,74** | | **21,04** | **91,57** | **630,21** |  |  |  |  | **0,05** |
|  | **ПОЛДНИК** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ряженка 2,5% | | № 401 | 200 | 2,39 | | 4,5 | 16,0 | 101,0 |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | |  | 50 | 2,91 | | 4,0 | 22,02 | 99,0 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** | |  | **250** | **6,01** | | **6,5** | **26,05** | **180,0** |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пудинг творожный с изюмом | | № 235 | 160 | 10,67 | | 13,16 | 28,92 | 302 |  |  |  |  |  |
|  | Сметанный соус | | № 354 | 60 | 0,16 | | 1,58 | 8,34 | 48,64 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из свежих груш | | № 372 | 200 | 0,04 | | 0,12 | 18,08 | 55,0 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 30 | 2,2 | | 0,16 | 9,17 | 45 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за ужин** | |  | **450** | **13,07** | | **15,02** | **64,51** | **450,64** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **1969** | **54,61** | | **60,4** | **261** | **1800** |  |  |  |  | **0,05** |
|  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** |  | **День 7** | | | | | | | | | | | | |
| **Неделя** | Вторая | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон** | Осеннее - зимний | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Категория** | Воспитанники ДОУ | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | |  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | |  | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг**  **Минеральные вещества, мг** | | | | |
|  |  | |  |  | **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | | **С** |
|  | **ЗАВТРАК** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Каша молочная «Калорийная» | | № 168 | 200 | 6,84 | | 5,60 | 33,25 | 215 |  |  |  |  | |  |
|  | Бутерброд с маслом | | №1 | 33 | 3,02 | | 6,61 | 12,8 | 134,13 |  |  |  |  | |  |
|  | Кофейный напиток | | № 395 | 200 | 3,15 | | 2,83 | 15,95 | 101,1 |  |  |  |  | |  |
|  | **Всего за завтрак** | |  | **433** | **13,01** | | **15,04** | **62,0** | **450,23** |  |  |  |  | |  |
|  | **ЗАВТРАК 2** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Груша свежая | | № 368 | 160 | 3,48 | | 2,6 | 16,51 | 88,63 |  |  |  |  | |  |
|  | **Всего за 2 завтрак** | |  | **160** | **3,48** | | **2,6** | **16,51** | **88,63** |  |  |  |  | |  |
|  | **ОБЕД** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Суп «Уральский» | | № 81 | 200 | 5,12 | | 4,35 | 14,74 | 133,25 |  |  |  |  | |  |
|  | Котлета мясная | | № 312 | 80 | 5,71 | | 3,51 | 6,77 | 120,4 |  |  |  |  | |  |
|  | Картофельное пюре | | № 321 | 120 | 2,45 | | 5,04 | 21,35 | 138,4 |  |  |  |  | |  |
|  | Салат «Свекла с черносливом» | | № 28 | 60 | 0,94 | | 3,11 | 11,8 | 71,9 |  |  |  |  | |  |  | 17,6 |
|  | Компот из сухофруктов | | № 376 | 200 | 0,64 | | 0,02 | 9,06 | 31 |  |  |  | 0,05 | |  |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 26 | 2,8 | | 2,24 | 14,55 | 70,5 |  |  |  |  | |  |
|  | Хлеб ржаной | |  | 50 | 1,15 | | 2,75 | 12,9 | 65 |  |  |  |  | |  |
|  | **Всего за обед** | |  | **736** | **18,81** | | **21,02** | **91,17** | **630,45** |  |  |  | **0,05** | |  |
|  | **Полдник** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Кефир 2,5% | | № 401 | 200 | 3,1 | | 2,5 | 4,03 | 81,0 |  |  |  |  | |  |
|  | Булка «Московская» | | № 458 | 60 | 3,0 | | 3,9 | 21,97 | 99 |  |  |  |  | |  |
|  | **Всего за полдник** | |  | **260** | **5,8** | | **6,4** | **26,0** | **181** |  |  |  |  | |  |
|  | **УЖИН** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | Овощное рагу | | № 137 | 220 | 10,53 | | 14,16 | 30,1 | 325 |  |  |  |  | |  |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 30 | 2,2 | | 0,16 | 9,17 | 45 |  |  |  |  | |  |
|  | Напиток из ягод | | № 378 | 200 | 0,3 | | 0,7 | 22,15 | 80,8 |  |  |  |  | |  |
|  | **Всего за ужин** | |  | **450** | **13,03** | | **15,02** | **61,42** | **450,8** |  |  |  |  | |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **2039** | **54,4** | | **60,4** | **261** | **1800** |  |  |  | **0,05** | |  |
| **День:** |  | **День 8** | | | | | | | | | | | | |
| **Неделя** | Вторая | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон** | Осеннее зимний | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Категория** | Воспитанники ДОУ | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | |  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | |  | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг**  **Минеральные вещества, мг** | | | | |
|  |  | |  |  | **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **ЗАВТРАК** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная «Геркулес» | | № 168 | 200 | 5,39 | | 4,78 | 31,13 | 190 |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | | № 1 | 33 | 3,02 | | 6,61 | 12,8 | 134,13 |  |  |  |  |  |
|  | Какао | | № 397 | 200 | 4,6 | | 3,74 | 17,57 | 126 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** | |  | **433** | **13,01** | | **15,13** | **61,5** | **450,13** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК 2** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | |  | **100** | **0** | | **0** | **14.02** | **70,2** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за 2 завтрак** | |  | **100** | **0** | | **0** | **14.02** | **70,2** |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с мясом | | № 62 | 200 | 5,8 | | 4,27 | 13,73 | 160 |  |  |  |  |  |
|  | Гуляш мясной | | № 277 | 100 | 4,7 | | 3,27 | 12,96 | 126 |  |  |  |  |  |
|  | Гарнир гречневый | | № 313 | 120 | 2,3 | | 2,87 | 22,79 | 98,7 |  |  |  |  |  |
|  | Салат «Летний» | | № 47 | 100 | 1,0 | | 5,87 | 5,22 | 79,2 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | № 376 | 200 | 0,64 | | 0,02 | 9,06 | 31 |  |  |  |  | 0,05 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 26 | 2,8 | | 2,24 | 14,55 | 70,5 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | |  | 50 | 1,15 | | 2,75 | 12,9 | 65 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за обед** | |  | **796** | **18,39** | | **21,29** | **91,21** | **630,4** |  |  |  |  | **0,05** |
|  | **ПОЛДНИК** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** | |  | 200 | 2,8 | | 3,2 | 4,0 | 82 |  |  |  |  |  |
|  | Йогурт 2,5% | | № 401 | 200 | 3,1 | | 2,5 | 4,03 | 81,0 |  |  |  |  |  |
|  | Булка с сахаром | |  | 60 | 3,4 | | 3,5 | 10,1 | 81,1 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** | |  | **260** | **5,79** | | **6,0** | **26,1** | **181,1** |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пудинг творожный с брусникой | | № 212 | 160 | 10,11 | | 12,7 | 25,61 | 234,46 |  |  |  |  |  |
|  | Сметанный соус | | № 354 | 60 | 0,56 | | 2,03 | 2,34 | 29,64 |  |  |  |  |  |
|  | Компот фруктовый | | № 372 | 200 | 0,16 | | 0,16 | 23,88 | 141,1 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 30 | 2,2 | | 0,16 | 9,17 | 45 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за ужин** | |  | **450** | **13,03** | | **15,05** | **61,0** | **450,2** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **2039** | **54,39** | | **60** | **261,1** | **1801** |  |  |  |  | **0,05** |
| **День:** |  | **День 9** | | | | | | | | | | | | |
| **Неделя** | Вторая | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон** | Осеннее-зимний | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Категория** | Воспитанники ДОУ | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | |  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | |  | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг**  **Минеральные вещества, мг** | | | | |
|  |  | |  |  | **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **ЗАВТРАК** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная «Кукурузная » | | № 168 | 200 | 5,31 | | 3,14 | 9,89 | 178,9 |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом сыром | | № 2 | 46 | 4,56 | | 9,04 | 36,16 | 170 |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток | | № 395 | 200 | 3,15 | | 2,83 | 15,95 | 101,1 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** | |  | **446** | **13,02** | | **15,01** | **62,0** | **480,02** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК 2** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко свежее | | № 368 | 160 | 3,71 | | 2,51 | 17,53 | 88,15 |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | **160** | **3,62** | | **2,91** | **19,89** | **59,98** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за 2 завтрак** | |  |  | **-** | | **-** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп с фрикадельками | | № 83 | 200 | 6,64 | | 2,18 | 20,44 | 145,96 |  |  |  |  |  |
|  | Суфле рыбное | | № 269 | 160 | 6,57 | | 9,08 | 25,41 | 241,7 |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет овощной | | № 45 | 120 | 1,1 | | 4,74 | 8,75 | 75,84 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | № 376 | 200 | 0,64 | | 0,02 | 9,06 | 31 |  |  |  |  | 0,05 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 26 | 2,8 | | 2,24 | 14,55 | 70,5 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | |  | 50 | 1,15 | | 2,75 | 12,9 | 65 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за обед** | |  | **756** | **18,9** | | **21,01** | **91,11** | **630,0** |  |  |  |  | **0,05** |
|  | **ПОЛДНИК** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ряженка 2,5% | | № 401 | 200 | 2,39 | | 4,5 | 16,0 | 101,0 |  |  |  |  |  |
|  | Булка Московская | | № 460 | 60 | 3,04 | | 3,9 | 21,97 | 100 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** | |  | **260** | **3,12** | | **3,98** | **48,81** | **208,80** |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Оладьи из печени | | № 284 | 80 | 5,11 | | 5,57 | 14,33 | 110 |  |  |  |  |  |
|  | Картофельное пюре | | № 321 | 140 | 5,45 | | 8,64 | 16,35 | 214,2 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 30 | 2,2 | | 0,16 | 9,17 | 45 |  |  |  |  |  |
|  | Напиток из ягод | | № 378 | 200 | 0,3 | | 0,7 | 22,15 | 80,8 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за ужин** | |  | **450** | **13,06** | | **15,07** | **62,0** | **450** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **2072** | **54,4** | | **60,3** | **261** | **1801** |  |  |  |  | **0,05** |
| **День:** | **10** | **День 10** | | | | | | | | | | | | |
| **Неделя** | вторая | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон** | Осеннее зимний | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Категория** | Воспитанники ДОУ | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **.** | **Прием пищи, наименование блюда** | |  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | |  | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | **Минеральные вещества, мг** | | |
|  |  | |  | **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **ЗАВТРАК** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная «Гречневая» | | № 168 | 200 | 5,38 | | 4,65 | 30,7 | 189,87 |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | | № 1 | 33 | 3,02 | | 6,61 | 12,8 | 134,13 |  |  |  |  |  |
|  | Какао | | № 397 | 200 | 4,6 | | 3,74 | 17,57 | 126 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** | |  | **433** | **13,0** | | **15,0** | **61,07** | **450** |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | |  | **100** | **0** | | **0** | **14.02** | **70,2** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за 2 завтрак** | |  | **100** | **0** | | **0** | **14.02** | **70,2** |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп Гороховый с гренками | | № 81 | 200 | 9,97 | | 11,49 | 31,16 | 162,62 |  |  |  |  |  |
|  | Зразы картофельные | | № 276 | 160 | 3,5 | | 3,4 | 17,9 | 265 |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свеклы | | № 10 | 110 | 0,85 | | 1,1 | 5,56 | 35,88 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | № 376 | 200 | 0,64 | | 0,02 | 9,06 | 31 |  |  |  |  | 0,05 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 26 | 2,8 | | 2,24 | 14,55 | 70,5 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | |  | 50 | 1,15 | | 2,75 | 12,9 | 65 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за обед** | |  | **746** | **18,91** | | **21,0** | **91,13** | **630,0** |  |  |  |  | **0,05** |
|  | **ПОЛДНИК** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кефир 2,5% | | № 401 | 200 | 2,39 | | 4,5 | 16,0 | 101,0 |  |  |  |  |  |
|  | Пряники | |  | 60 | 2,6 | | 6,1 | 16,1 | 97 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** | |  | **260** | **5,4** | | **6,0** | **26,0** | **180** |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный | | № 215 | 130 | 9,77 | | 12,22 | 29,84 | 293,74 |  |  |  |  |  |
|  | Икра кабачковая | | № 34 | 100 | 1,0 | | 2,5 | 4,91 | 56,26 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из свежих груш | | № 372 | 220 | 0,04 | | 0,12 | 18,08 | 55,0 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 26 | 2,2 | | 0,16 | 9,17 | 45 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за ужин** | |  | **456** | **13,01** | | **15,0** | **62,0** | **450,0** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **1995** | **54,0** | | **60,0** | **261,0** | **1800** |  |  |  |  | **0,05** |
|  | **Химический состав за плановый период** | |  |  | **Белки** | **Жиры** | | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **В среднем за 10 дней** | | **20242** |  | **543,1** | **604,35** | | **2612** | **18018** |  |  |  |  | **0,5** |
|  | **В среднем за 1 день на 1 ребёнка** | | **2024** |  | **54,3** | **60,4** | | **261,2** | **1802** |  |  |  |  | **0,05** |

**Соотношение 1:1:4; ККАЛ – 1800**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормы физиологических норм 3-7 лет** | | | | |
|  | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| **Утро 25%** | **13,5** | **15** | **65,25** | **450** |
| **Завтрак 2 5%** | **2,7** | **3** | **13,05** | **90** |
| **Обед 30%** | **18,9** | **21** | **91,35** | **630** |
| **Полдник 10 %** | **5,4** | **6** | **26,1** | **180** |
| **Ужин 25%** | **13,5** | **15** | **65,25** | **450** |
| **Итого** | **54** | **60** | **261** | **1800** |

****

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** | **День 1** | | | | | | | | | | | | |
| **Неделя** | Первая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон** | Осенне - зимний | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Категория:** | Обучающиеся ДОУ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | | **№ рецептуры** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | |  | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | **Минеральные вещества, мг** | | |
|  |  | |  |  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **ЗАВТРАК** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная «Кукурузная » | | № 168 | 200 | 5,79 | 4,88 | 21,64 | 155 |  |  |  |  |  |
|  | Чай сладкий | | № 391 | 200 | 1,08 | 0,01 | 9,20 | 38 |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом сыром | | № 3 | 37 | 4,07 | 6,86 | 19,16 | 165 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** | |  | **437** | **10,94** | **11,75** | **50,00** | **358** |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | | № 134 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за 2 завтрак** | |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп куриный | | № 82 | 180 | 1,82 | 1,93 | 11,66 | 71,23 |  |  |  |  |  |
|  | Плов из мяса/кур | | № 304 | 110 | 6,57 | 13,27 | 26,11 | 274,5 |  |  |  |  |  |
|  | Салат «Солнышко» | | № 20 | 30 | 1,2 | 0,57 | 2,31 | 21,9 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | № 376 | 150 | 0,42 | 0,01 | 8,06 | 31 |  |  |  |  | 0,035 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 20 | 2,2 | 0,16 | 9,17 | 45 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | |  | 30 | 2,49 | 0,51 | 13,74 | 46,37 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за обед** | |  | **520** | **14,7** | **16,45** | **71,05** | **490** |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Йогурт 2,5% | | № 401 | 200 | 2,39 | 4,5 | 16,0 | 101,0 |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | |  | 40 | 2,01 | 2,2 | 16,0 | 58,0 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** | |  | **240** | **8,5** | **7,8** | **25,4** | **174** |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сырники | | № 231 | 140 | 7,8 | 10,02 | 12,98 | 173,97 |  |  |  |  |  |
|  | Сметанный соус | | № 354 | 60 | 0,42 | 1,49 | 1,76 | 22,23 |  |  |  |  |  |
|  | Кисель из ягод | | № 383 | 200 | 0,08 | 0,08 | 26,84 | 108,8 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 20 | 2,2 | 0,16 | 9,17 | 45 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за ужин** | |  | **420** | **10,5** | **11,75** | **50,75** | **350** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **1717** | **47,44** | **47,85** | **207,30** | **1418** |  |  |  |  | **0,035** |
| **День 2** | | | | | | | | | | | | | |
| **Неделя** | первая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон** | Осенне-зимний | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Категория** | Обучающиеся ДОУ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | |  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | |  | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | **Минеральные вещества, мг** | | |
|  |  | |  |  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **ЗАВТРАК** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная «Рисовая» | | № 168 | 200 | 7,33 | 4,31 | 25,0 | 147,77 |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | | № 1 | 33 | 1,02 | 5,61 | 10,8 | 104,13 |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток | | № 395 | 200 | 2,15 | 1,83 | 14,95 | 98,1 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** | |  | **433** | **10,5** | **11,75** | **50,75** | **350** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Груша свежая | | № 383 | 150 | 2,1 | 2,35 | 10,15 | 70 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за 2 завтрак** | |  | **150** | **2,1** | **2,35** | **10,15** | **70** |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп «Рисовый» на мясном бульоне | | № 74 | 180 | 1,10 | 3,23 | 10,91 | 122,56 |  |  |  |  |  |
|  | Котлеты рыбные с подливом | | № 255 | 40 | 5,93 | 7,85 | 12,28 | 123,13 |  |  |  |  |  |
|  | Картофельное пюре | | № 321 | 70 | 2,21 | 3,89 | 14,71 | 111,26 |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свеклы | | № 37 | 40 | 0,35 | 0,8 | 2,18 | 10,68 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | № 376 | 150 | 0,42 | 0,01 | 8,06 | 31 |  |  |  |  | 0,035 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 20 | 2,2 | 0,16 | 9,17 | 45 |  |  |  |  |  | - | | | |
|  | Хлеб ржаной | |  | 30 | 2,49 | 0,51 | 13,74 | 46,37 |  |  |  |  |  | - | | | |
|  | **Всего за обед** | |  | **530** | **14,7** | **16,45** | **71,05** | **490** |  |  |  |  | **0,035** |
|  | **ПОЛДНИК** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ряженка 2,5% | | № 401 | 200 | 2,3 | 2,5 | 14,8 | 97,4 |  |  |  |  |  |
|  | Ватрушка сладкая | | № 458 | 50 | 2,5 | 1,25 | 5,5 | 42,6 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** | |  | **250** | **4,8** | **3,75** | **20,3** | **140** |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка капустная | | № 152 | 200 | 6,58 | 9,35 | 10,32 | 186,5 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из свежих яблок | | № 372 | 200 | 1,12 | 0,16 | 25,88 | 93,0 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 20 | 2,8 | 2,24 | 14,55 | 70,5 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего ужин** | |  | **420** | **10,5** | **11,75** | **50,75** | **350** |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **1783** | **42,6** | **47** | **203** | **1400** |  |  |  |  | **0,035** |
| **День:** |  | **День 3** | | | | | | | | | | | |
| **Неделя** | Первая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон** | Осенне-зимний | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Категория** | Воспитанники ДОУ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | |  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | |  | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | **Минеральные вещества, мг** | | |
|  |  | |  |  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **ЗАВТРАК** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная «5 злаков» | | № 168 | 200 | 6,98 | 3,4 | 24,38 | 119,87 |  |  |  |  |  |
|  | Какао | | № 397 | 200 | 2,6 | 2,74 | 15,57 | 126 |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | | № 1 | 25 | 1,02 | 5,61 | 10,8 | 104,13 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** | |  | **425** | **10,5** | **11,75** | **50,75** | **350** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | | № 134 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за 2 завтрак** | |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекольник | | № 58 | 180 | 1,46 | 2,04 | 9,44 | 60,17 |  |  |  |  |  |
|  | Тефтели мясные с подливом | | № 287 | 90 | 4,25 | 9,65 | 11,98 | 180 |  |  |  |  |  |
|  | Салат из капусты | | № 25 | 80 | 0,59 | 1,56 | 2,84 | 28,26 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | № 376 | 150 | 0,42 | 0,01 | 8,06 | 31 |  |  |  |  | 0,035 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 20 | 2,2 | 0,16 | 9,17 | 45 |  |  |  |  |  | - | | |
|  | Хлеб ржаной | |  | 30 | 2,49 | 0,51 | 13,74 | 46,37 |  |  |  |  |  | - | | |
|  | **Всего за обед** | |  | **550** | **14,7** | **16,45** | **71,05** | **490** |  |  |  |  | **0,035** |
|  | **ПОЛДНИК** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вафли | |  | 40 | 2,4 | 2,5 | 17,27 | 59 |  |  |  |  |  |
|  | Кефир 2,5% | | № 401 | 200 | 2,0 | 2,02 | 3,03 | 81 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** | |  | **240** | **4,2** | **4,52** | **20,3** | **140** |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Манные биточки | | № 199 | 140 | 6,36 | 7,36 | 14,68 | 129,86 |  |  |  |  |  |
|  | Сметанный соус | | № 354 | 60 | 0,56 | 1,99 | 2,34 | 29,64 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из консервированных фруктов | | № 375 | 200 | 0,43 | 0,16 | 19,18 | 120 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 20 | 2,8 | 2,24 | 14,55 | 70,5 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за ужин** | |  | **420** | **10,5** | **11,75** | **50,75** | **350** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **1735** | **42** | **47** | **203** | **1400** |  |  |  |  | **0,035** |
| **День** |  | **День 4** | | | | | | | | | | | |
| **Нделя** | Первая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон** | Осеннее-зимний | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Категория** | Обучающиеся ДОУ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | |  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | |  | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг**  **Минеральные вещества, мг** | | | | |
|  |  | |  |  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **ЗАВТРАК** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная «Ячневая» | | № 168 | 200 | 6,88 | 3,4 | 24,38 | 119,87 |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток | | № 395 | 200 | 2,15 | 1,83 | 14,95 | 98,1 |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | | № 1 | 25 | 1,02 | 5,61 | 10,8 | 104,13 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** | |  | **425** | **10,5** | **11,75** | **50,75** | **350** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко свежее | | № 368 | 150 | 2,1 | 2,35 | 10,15 | 70 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за 2 завтрак** | |  | **150** | **2,1** | **2,35** | **10,15** | **70** |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с крупой | | № 80 | 180 | 2,48 | 7,23 | 12,24 | 110,25 |  |  |  |  |  |
|  | Птица тушеная в соусе с овощами | | № 302 | 50 | 3,5 | 2,24 | 11,0 | 106,28 |  |  |  |  |  |
|  | Картофельное пюре | | № 321 | 80 | 2,21 | 3,45 | 14,71 | 111,26 |  |  |  |  |  |
|  | Свежие овощи (помидор, огурец) | | № 31 | 30 | 1,4 | 2,85 | 2,13 | 39,84 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | № 376 | 160 | 0,42 | 0,01 | 8,06 | 31 |  |  |  |  | 0,035 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 20 | 2,2 | 0,16 | 9,17 | 45 |  |  |  |  |  | - | | |
|  | Хлеб ржаной | |  | 30 | 2,49 | 0,51 | 13,74 | 46,37 |  |  |  |  |  | - | | |
|  | **Всего за обед** | |  | **550** | **14,7** | **16,45** | **71,05** | **490** |  |  |  |  | **0,035** |
|  | **ПОЛДНИК** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Йогурт 2,5% | | № 401 | 180 | 1,82 | 2,5 | 3, 01 | 52 |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | |  | 40 | 3,01 | 2,2 | 17,29 | 88 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** | |  | **225** | **4,83** | **4,7** | **20,3** | **140** |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пудинг творожный с изюмом | | № 235 | 160 | 6,4 | 6,83 | 9,14 | 142,44 |  |  |  |  |  |
|  | Молочный соус | | № 351 | 60 | 1,0 | 2,5 | 4,91 | 46,26 |  |  |  |  |  |
|  | Напиток из ягод | | № 378 | 200 | 0,3 | 0,18 | 22,15 | 90,8 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 20 | 2,8 | 2,24 | 14,55 | 70,5 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за ужин** | |  | **440** | **10,5** | **11,75** | **50,75** | **350** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **1790** | **42,63** | **47** | **203** | **1400** |  |  |  |  | **0,035** |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** |  | **День 5** | | | | | | | | | | | |
| **Неделя** | Первая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон** | Осенне-зимний | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Категория** | Воспитанники ДОУ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | |  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | |  | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг**  **Минеральные вещества, мг** | | | | |
|  |  | |  |  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **ЗАВТРАК** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная «Пшеничка» | | № 168 | 200 | 6,88 | 3,4 | 24,38 | 119,87 |  |  |  |  |  |
|  | Какао | | № 397 | 200 | 2,6 | 2,74 | 15,57 | 126 |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | | № 1 | 25 | 1,02 | 5,61 | 10,8 | 104,13 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** | |  | **425** | **10,5** | **11,75** | **50,75** | **350** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | | № 134 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за 2 завтрак** | |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп с клёцками | | № 85 | 180 | 1,49 | 3,4 | 19,09 | 169,88 |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка картофельная с мясом | | № 291 | 130 | 8,1 | 7,13 | 19,28 | 177,8 |  |  |  |  |  |
|  | Салат из капусты с кукурузой | | № 20 | 40 | 0,48 | 5,24 | 1,71 | 19,95 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | № 376 | 150 | 0,42 | 0,01 | 8,06 | 31 |  |  |  |  | 0,035 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 20 | 2,2 | 0,16 | 9,17 | 45 |  |  |  |  |  | - | | |
|  | Хлеб ржаной | |  | 30 | 2,49 | 0,51 | 13,74 | 46,37 |  |  |  |  |  | - | | |
|  | **Всего за обед** | |  | **550** | **14,7** | **16,45** | **71,05** | **490** |  |  |  |  | **0,035** |
|  | **ПОЛДНИК** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ряженка 2,5% | | № 401 | 200 | 1,39 | 2.5 | 9, 01 | 72 |  |  |  |  |  |
|  | Пряники | |  | 50 | 2,81 | 2,2 | 11,29 | 68 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** | |  | **250** | **4,2** | **4,7** | **20,3** | **140** |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные с сыром, огурец | | № 206 | 200 | 7,54 | 9,35 | 12,32 | 181,9 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из свежих яблок | | № 372 | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 20 | 2,8 | 2,24 | 14,55 | 70,5 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за ужин** | |  | **420** | **10,5** | **11,75** | **50,75** | **350** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **1745** | **42** | **47** | **203** | **1400** |  |  |  |  | **0,035** |
| **День** |  | **День 6** | | | | | | | | | | | |
| **Неделя** | Вторая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон** | Осенне- зимний | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Категория** | Воспитанники ДОУ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | |  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | |  | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг**  **Минеральные вещества, мг** | | | | |
|  |  | |  |  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **ЗАВТРАК** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная Манная с вареньем | | № 168 | 200 | 8,36 | 5,95 | 31,94 | 208,87 |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | | № 1 | 25 | 1,02 | 5,61 | 10,8 | 104,13 |  |  |  |  |  |
|  | Чай с лимоном | | № 393 | 200 | 1,12 | 0,19 | 8, 01 | 37 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** | |  | **425** | **10,5** | **11,75** | **50,75** | **350** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко свежее | |  | 150 | 2,1 | 2,35 | 10,15 | 70 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за 2 завтрак** | |  | **150** | **2,1** | **2,35** | **10,15** | **70** |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп с рыбными консервами | | № 87 | 180 | 2,2 | 3,98 | 12,59 | 66,55 |  |  |  |  |  |
|  | Биточки мясные с подливом | | № 282 | 50 | 3,93 | 7,7 | 10,18 | 191 |  |  |  |  |  |
|  | Гарнир рисовый | | № 313 | 80 | 3,29 | 2,52 | 15,82 | 99,2 |  |  |  |  |  |
|  | Икра овощная | | № 55 | 30 | 0,17 | 1,57 | 1,49 | 10,88 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | № 376 | 150 | 0,42 | 0,01 | 8,06 | 31 |  |  |  |  | 0,035 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 20 | 2,2 | 0,16 | 9,17 | 45 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | |  | 30 | 2,49 | 0,51 | 13,74 | 46,37 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за обед** | |  | **550** | **14,7** | **16,45** | **71,05** | **490** |  |  |  |  | **0,035** |
|  | **ПОЛДНИК** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кефир 2,5% | | № 401 | 200 | 1,82 | 2,5 | 3, 01 | 52 |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | |  | 40 | 2,0 | 2,2 | 16,5 | 59 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** | |  | **240** | **4,2** | **4,7** | **20,3** | **140** |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пудинг творожный с изюмом | | № 235 | 140 | 6,98 | 5,4 | 9,78 | 151,86 |  |  |  |  |  |
|  | Сметанный соус | | № 254 | 60 | 0,56 | 1,99 | 2,34 | 29,64 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из свежих груш | | № 372 | 200 | 0,16 | 2,12 | 24,08 | 98,0 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 20 | 2,8 | 2,24 | 14,55 | 70,5 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за ужин** | |  | **420** | **10,5** | **11,75** | **50,75** | **350** |  |  |  |  | **0,035** |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **1785** | **42** | **47** | **203** | **1400** |  |  |  |  |  |
| **День:** |  | **День 7** | | | | | | | | | | | |
| **Неделя** | Вторая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон** | Осеннее - зимний | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Категория** | Воспитанники ДОУ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | |  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | |  | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг**  **Минеральные вещества, мг** | | | | |
|  |  | |  |  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | | | **С** |
|  | **ЗАВТРАК** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |
|  | Каша молочная «Калорийная» | | № 168 | 200 | 7,33 | 4,31 | 25,0 | 147,77 |  |  |  |  | | |  |
|  | Бутерброд с маслом | | № 1 | 25 | 1,02 | 5,61 | 10,8 | 104,13 |  |  |  |  | | |  |
|  | Кофейный напиток | | № 395 | 200 | 2,15 | 1,83 | 14,95 | 98,1 |  |  |  |  | | |  |
|  | **Всего за завтрак** | |  | **425** | **10,5** | **11,75** | **50,75** | **350** |  |  |  |  | | |  |
|  | **ЗАВТРАК 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |
|  | Сок фруктовый | | № 385 | 100 | 2,1 | 2,35 | 10,15 | 70 |  |  |  |  | | |  |
|  | **Всего за 2 завтрак** | |  | **100** | **2,1** | **2,35** | **10,15** | **70** |  |  |  |  | | |  |
|  | **ОБЕД** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |
|  | Суп Фасолевый | | № 81 | 180 | 3,07 | 4,57 | 10,06 | 73,26 |  |  |  |  | | |  |
|  | Куриные биточки с подливом | | № 312 | 60 | 3,84 | 6,2 | 9,42 | 156,1 |  |  |  |  | | |  |
|  | Картофельное пюре | | № 321 | 80 | 2,21 | 3,45 | 14,71 | 98,82 |  |  |  |  | | |  |
|  | Салат «Свекла с черносливом» | | № 28 | 30 | 0,47 | 1,55 | 5,89 | 39,45 |  |  |  |  | | |  |  | | | 17,6 |
|  | Компот из сухофруктов | | № 376 | 150 | 0,42 | 0,01 | 8,06 | 31 |  |  |  | 0,035 | | |  |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 20 | 2,2 | 0,16 | 9,17 | 45 |  |  |  |  | | |  |
|  | Хлеб ржаной | |  | 30 | 2,49 | 0,51 | 13,74 | 46,37 |  |  |  |  | | |  |
|  | **Всего за обед** | |  | **550** | **14,7** | **16,45** | **71,05** | **490** |  |  |  | **0,035** | | |  |
|  | **ПОЛДНИК** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |
|  | Йогурт 2,5% | | № 401 | 200 | 1,82 | 2,5 | 3, 01 | 52 |  |  |  |  | | |  |
|  | Ватрушка с творогом | | № 458 | 50 | 2,2 | 2,08 | 17,03 | 59 |  |  |  |  | | |  |
|  | **Всего за полдник** | |  | **250** | **4,2** | **4,6** | **20,3** | **140** |  |  |  |  | | |  |
|  | **УЖИН** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |
|  | Овощное рагу | | № 137 | 200 | 7,4 | 9,33 | 14,05 | 188,7 |  |  |  |  | | |  |
|  | Напиток из ягод | | № 378 | 200 | 0,3 | 0,18 | 22,15 | 90,8 |  |  |  |  | | |  |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 20 | 2,8 | 2,24 | 14,55 | 70,5 |  |  |  |  | | |  |
|  | **Всего за ужин** | |  | **420** | **10,5** | **11,75** | **50,75** | **350** |  |  |  |  | | |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **1745** | **42** | **46,9** | **203** | **1400** |  |  |  | **0,035** | | |  |
| **День:** |  | **День 8** | | | | | | | | | | | |
| **Неделя** | Вторая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон** | Осеннее зимний | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Категория** | Воспитанники ДОУ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | |  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | |  | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг**  **Минеральные вещества, мг** | | | | |
|  |  | |  |  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **ЗАВТРАК** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная «Геркулес» | | № 168 | 200 | 6,88 | 3,4 | 24,38 | 119,87 |  |  |  |  |  |
|  | Какао | | № 397 | 200 | 2,6 | 2,74 | 15,57 | 126 |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | | № 1 | 25 | 1,02 | 5,61 | 10,8 | 104,13 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** | |  | **425** | **10,5** | **11,75** | **50,75** | **350** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Груша свежая | |  | 150 | 2,1 | 2,35 | 10,15 | 70 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за 2 завтрак** | |  | **150** | **2,1** | **2,35** | **10,15** | **70** |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с мясом | | № 62 | 180 | 3,94 | 1,89 | 8,01 | 69,23 |  |  |  |  |  |
|  | Гуляш мясной с подливом | | № 277 | 60 | 2,99 | 7,23 | 6,28 | 110,2 |  |  |  |  |  |
|  | Гарнир гречневый | | № 313 | 80 | 2,16 | 3,65 | 23,18 | 148,6 |  |  |  |  |  |
|  | Салат «Летний» | | № 47 | 30 | 0,5 | 3,0 | 2,61 | 39,6 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | № 376 | 150 | 0,42 | 0,01 | 8,06 | 31 |  |  |  |  | 0,035 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 20 | 2,2 | 0,16 | 9,17 | 45 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | |  | 30 | 2,49 | 0,51 | 13,74 | 46,37 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за обед** | |  | **550** | **14,7** | **16,45** | **71,05** | **490** |  |  |  |  | **0,035** |
|  | **ПОЛДНИК** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ряженка 2,5% | | № 401 | 200 | 1,82 | 2,5 | 3, 01 | 52 |  |  |  |  |  |
|  | Вафли | |  | 40 | 2,4 | 2,2 | 5,5 | 42,6 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** | |  | **240** | **4,2** | **4,7** | **20,3** | **140** |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пудинг творожный с брусникой | | № 93 | 140 | 7,54 | 9,35 | 12,32 | 181,9 |  |  |  |  |  |
|  | Сметанный соус | |  | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Напиток фруктово- ягодный | | № 372 | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 20 | 2,8 | 2,24 | 14,55 | 70,5 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за ужин** | |  | **420** | **10,5** | **11,75** | **50,75** | **350** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **1785** | **42** | **47** | **203** | **1400** |  |  |  |  | **0,035** |
| **День:** |  | **День 9** | | | | | | | | | | | |
| **Неделя** | Вторая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон** | Осеннее-зимний | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Категория** | Воспитанники ДОУ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Прием пищи, наименование блюда** | |  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | |  | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг**  **Минеральные вещества, мг** | | | | |
|  |  | |  |  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **ЗАВТРАК** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная «Кукурузная » | | № 168 | 200 | 5.79 | 4,88 | 21,64 | 101,9 |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом сыром | | № 2 | 37 | 2,56 | 5,04 | 14,16 | 150 |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток | | № 395 | 200 | 2,15 | 1,83 | 14,95 | 98,1 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** | |  | **437** | **10,5** | **11,75** | **50,75** | **350** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фруктовый | |  | 100 | 2,1 | 2,35 | 10,15 | 70 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за 2 завтрак** | |  | 100 | 2,1 | 2,35 | 10,15 | 70 |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп с фрикадельками | | № 83 | 180 | 4,7 | 1,5 | 17,14 | 90.47 |  |  |  |  |  |
|  | Суфле рыбное | | № 269 | 120 | 4,16 | 10,98 | 18,44 | 226,6 |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет овощной | | № 45 | 50 | 0,73 | 3,29 | 4,5 | 50,56 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | № 376 | 150 | 0,42 | 0,01 | 8,06 | 31 |  |  |  |  | 0,035 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 20 | 2,2 | 0,16 | 9,17 | 45 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | |  | 30 | 2,49 | 0,51 | 13,74 | 46,37 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за обед** | |  | **550** | **14,7** | **16,45** | **71,05** | **490** |  |  |  |  | **0,035** |
|  | **ПОЛДНИК** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кефир 2,5% | | № 401 | 200 | 2,2 | 2,5 | 3,8 | 81 |  |  |  |  |  |
|  | Булка Московская | | № 460 | 50 | 2,4 | 2,2 | 16,5 | 59 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** | |  | **250** | **4,6** | **4,7** | **20,3** | **140** |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Оладьи из печени из печени | | № 284 | 80 | 2,04 | 4,13 | 5,42 | 97,2 |  |  |  |  |  |
|  | Картофельное пюре | | № 321 | 120 | 5,36 | 5,2 | 8,63 | 91,5 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из ягод | | № 378 | 200 | 0,3 | 0,18 | 22,15 | 90,8 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 20 | 2,8 | 2,24 | 14,55 | 70,5 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за ужин** | |  | **420** | **10,5** | **11,75** | **50,75** | **350** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **1757** | **42,4** | **47** | **203** | **1400** |  |  |  |  | **0,035** |
| **День:** |  | **День 10** | | | | | | | | | | | |
| **Неделя** | вторая | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон** | Осеннее зимний | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Категория** | Воспитанники ДОУ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **.** | **Прием пищи, наименование блюда** | |  | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | |  | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | **Минеральные вещества, мг** | | |
|  |  | |  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **ЗАВТРАК** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная «Гречневая» | | № 168 | 200 | 6,88 | 3,4 | 24,38 | 119,87 |  |  |  |  |  |
|  | Какао | | № 397 | 200 | 2,6 | 2,74 | 15,57 | 126 |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | | № 1 | 25 | 1,02 | 5,61 | 10,8 | 104,13 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** | |  | **425** | **10,5** | **11,75** | **50,75** | **350** |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК 2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко свежее | | № 372 | 150 | 2,1 | 2,35 | 10,15 | 70 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за 2 завтрак** | |  | **150** | **2,1** | **2,35** | **10,15** | **70** |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп Гороховый с гренками | | № 81 | 180 | 3,09 | 8,6 | 20,11 | 134,5 |  |  |  |  |  |
|  | Зраза картофельная | | № 276 | 120 | 6,0 | 5,92 | 17,52 | 212 |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свеклы | | № 34 | 50 | 0,5 | 1,25 | 2,45 | 21,13 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сухофруктов | | № 376 | 150 | 0,42 | 0,01 | 8,06 | 31 |  |  |  |  | 0,035 |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 20 | 2,2 | 0,16 | 9,17 | 45 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | |  | 30 | 2,49 | 0,51 | 13,74 | 46,37 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за обед** | |  | **550** | **14,7** | **16,45** | **71,05** | **490** |  |  |  |  | **0,035** |
|  | **ПОЛДНИК** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Йогурт 2,5% | | № 401 | 200 | 2,2 | 2,5 | 3,8 | 81 |  |  |  |  |  |
|  | Пряники | |  | 50 | 2,2 | 2,21 | 16,5 | 60 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за полдник** | |  | **250** | **4,2** | **4,71** | **20,3** | **141** |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Омлет натуральный | |  | 130 | 7,14 | 8,09 | 9,32 | 142,7 |  |  |  |  |  |
|  | Икра кабачковая | |  | 80 | 0,4 | 1,3 | 2,8 | 38,8 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из свежих груш | |  | 200 | 0,16 | 0,12 | 24,08 | 98,0 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | |  | 20 | 2,8 | 2,24 | 14,55 | 70,5 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за ужин** | |  | **430** | **10,5** | **11,75** | **50,75** | **350** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **1805** | **42** | **47,01** | **203** | **1401** |  |  |  |  | **0,035** |
|  | **Химический состав за плановый период** | |  |  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
|  | **В среднем за 10 дней** | |  | **17647** | **421** | **470** | **203** | **14001** |  |  |  |  | **0,35** |
|  | **В среднем за 1 день на 1 ребёнка** | |  | **1764** | **42** | **47** | **203** | **1400** |  |  |  |  | **0,035** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормы физиологических норм 2 - 3 лет** | | | | |
|  | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** |
| **Утро 25%** | **10,5** | **11,75** | **50,75** | **350** |
| **Завтрак 2 5%** | **2,1** | **2,35** | **10,15** | **70** |
| **Обед 30%** | **14,7** | **16,45** | **71,05** | **490** |
| **Полдник 10 %** | **4,2** | **4,7** | **20,3** | **140** |
| **Ужин 25%** | **10,5** | **11,75** | **50,75** | **350** |
| **Итого** | **42** | **47** | **203** | **1400** |

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) по Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | **Обед** | **Полдник** | **Ужин** |
| от 1 года до 3-х лет | 350-450 | 450-550 | 200-250 | 400-500 |
| от 3-х до 7-ми лет | 400-550 | 600-800 | 250-350 | 450-600 |