

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

| № рецепта | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции (гр.) от 3 до 7 лет | Масса порции (гр.) от 1,5 до 3 лет | Б | Ж | У | Энерг. ценность (ккал) |
|-----------|---|----------------------------------|------------------------------------|--------|-------|--------|------------------------|
| 204 | Завтрак 1.Рожки отварные с маслом | 200/3 | 150/3 | 5,00 | 20,0 | 55,2 | 420,0 |
| 392 | 2.чай сладкий | 200 | 150 | 1,45 | - | 17,35 | 89,32 |
| 1 | 3.хлеб с маслом | 50\ 5 | 30\ 5 | 6,62 | 6,62 | 10,06 | 152,0 |
| 98 | Обед 1.Суп рисовый на м\к бульоне | 200 | ,150 | 14,6 | 5,0 | 22,33 | 221,03 |
| 282 | 2.Котлеты печеночные | 70 | 60 | 9,6 | 14,05 | 35,8 | 308,0 |
| 165 | с отварным рисом | 0.130 | 90 | 13,0 | 10,0 | 3,6 | 169,4 |
| | 3.Сок | 200 | 150 | 13.8 | - | 26.9 | 165.4 |
| | 4 хлеб | | | | | | |
| 460 | Полдник 1.Крендель сахарный | 60 | 60 | 4,2 | 7,8 | 7,0 | 87,0 |
| 397 | 2.Какао | 200 | 150 | 0,33 | - | 10,4 | 50,3 |
| 168 | Ужин 1.Каша пшеничная молочная | 200 | 150 | 5,36 | 8,8 | 38,9 | 237,8 |
| 392 | 2. Чай сладкий. | 200 | 150 | 0,6 | - | 17,5 | 75,0 |
| | Хлеб пшеничный в день | 170 | 100 | 5,81 | 0,91 | 33,67 | 158,0 |
| | ИТОГО В ДЕНЬ | | | 282.28 | 73.18 | 278.71 | 2133.25 |

вторник

| № рецепта | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции (гр.) от 3 до 7 лет | Масса порции (гр.) от 1,5 до 3 лет | Б | Ж | У | Энерг. ценность (ккал) |
|-------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|--------------|--------------|---------------|------------------------|
| 168 395 | Завтрак | | | | | | |
| | 1. Каша рисовая молочная | 200 | 150 | 3,3 | 14,76 | 14,76 | 160,2 |
| | 2. Кофейный напиток | 200 | 150 | 0,1 | - | 15,93 | 58,97 |
| | 3. Батон с повидлом | 50 | 30 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,0 |
| | фрукты | | | | | | |
| 74 282 205 376 | Обед | | | | | | |
| | 1. Рассольник на м/б со сметаной | 200 | 150 | 2,4 | 2,0 | 16,8 | 96,0 |
| | 2. Гуляш с гороховым пюре | 70 130 | 60 90 | 2,62 14,9 | 2,62 14,3 | 13,45 14,4 | 87,16 204,7 |
| | 3. Компот из сухофруктов | 0,2 | 150 | 0,5 | - | 39,9 | 120 |
| 391 | Полдник | | | | | | |
| | 1. Печенье | 70 | 60 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 |
| | 2. Чай | 200 | 150 | 6,84 | - | 50,76 | 282,6 |
| 321 398 | Ужин | | | | | | |
| | 1. Суп с рыбными консервами Сайра | 200 | 150 | 5,6 | 6,4 | 19,8 | 156,0 |
| | 2. Отвар шиповника | 200 | 150 | 10,6 | - | 33,6 | 130,0 |
| | Хлеб пшеничный в день | 0,170 | 0,100 | 5,81 | 0,91 | 33,67 | 158,0 |
| | ИТОГО В ДЕНЬ | | | 64,92 | 57,47 | 272,53 | 1721,63 |

СРЕДА

| № рец епт а | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции (гр.) от 3 до 7 лет | Масса порции (гр.) От 1,5 до 3 лет | | | | Энерг. цен-сть (ккал) |
|-------------------|----------------------------------|--|--|-------|------|-------|-----------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 185 | 1. Каша геркулесовая молочная | 200 | 150 | 10,16 | 9,2 | 0,56 | 125,6 |
| 3 | 2. Хлеб с маслом | 50/15 | 30\10 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,0 |
| 392 | 3. Чай сладкий | 200 | 150 | 2,79 | 0 | 19,71 | 118,69 |
| | Обед | | | | | | |
| 79 | 1. Суп харчо на к/ бульоне | 200 | 150 | 1,54 | 5,07 | 8,04 | 83,33 |
| 336 321 | 2. Овощное рагу с курицей | 200 | 150 | 3,15 | 6,8 | 21,9 | 164,0 |
| 376 | 3 Кисель | 200 | 150 | 0,1 | - | 24,2 | 93,0 |
| | Полдник | | | | | | |
| | 1. Булочка с крошкой | 70 | 60 | 27,12 | 5,24 | 44,67 | 334,32 |
| 391 | 2. Чай | 200 | 150 | 1,40 | 0 | 17,35 | 89,32 |
| | Ужин | | | | | | |
| 442 | 1. Каша манная молочная | 200 | 150 | 4,3 | 1,25 | 37,4 | 178,0 |
| 378 | 2. Чай сладкий | 200 | 150 | 5,6 | 0 | 16,0 | 140,9 |
| | Хлеб пшеничный в день | 170 | 100 | 5,81 | 0,91 | 33,67 | 158,0 |
| | ИТОГО В ДЕНЬ | | | 88,05 | 63,5 | 271,5 | 2003,06 |

ЧЕТВЕРГ

| № ре- сеп- та | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции (гр.) | Масса порции (гр.) | | | | Энерг. цен-сть (ккал) |
|------------------------|--|-----------------------|-----------------------|-------|-------|--------|-----------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 168 | Завтрак 1. Каша пшеничная молочная | 200 | 150 | 7,94 | 8,91 | 35,13 | 246,17 |
| 395 | 2. Чай | 200 | 150 | 3,77 | 0 | 25,95 | 153,92 |
| | 3. Хлеб | 50 | 30 | 1,70 | 15,10 | 10,26 | 183,6 |
| 71 | Обед 1. Борщ на м.к.б. со сметаной | 250 | 200 | 1,67 | 5,06 | 8,51 | 86,26 |
| 304 | 2. Тефтели рыбные с картофельным пюре | 200 | 150 | 3,15 | 6,8 | 21,9 | 164,0 |
| 374 | 3. Компот из кураги | 200 | 150 | 9,16 | - | 9,44 | 196,14 |
| 65 | Полдник 1. Калачи | 70 | 60 | 5,6 | 6,4 | 16,0 | 140,9 |
| 397 | 2. Какао | 200 | 150 | 1,5 | - | 14,88 | 82,8 |
| 87 | Ужин 1. Рожки отварные с маслом | 200 | 150 | 21,96 | 5,38 | 28,83 | 251,68 |
| 392 | 2. Отвар шиповника | 200 | 150 | 1,40 | - | 17,34 | 89,32 |
| | Хлеб пшеничный в день | 170 | 100 | 5,81 | 0,91 | 33,67 | 158,0 |
| | ИТОГО В ДЕНЬ | | | 63,66 | 48,56 | 201,91 | 1752,79 |

ПЯТНИЦА

| № рецепта | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции (гр.) от 3 до 7 лет | Масса порции (гр.) от 1,5 до 3 лет | Б | Ж | У | Энерг. ценность (ккал) |
|-----------|---|----------------------------------|------------------------------------|--------------|-----------|----------------|------------------------|
| 185 | Завтрак 1. Каша манная молочная | 200 | 150 | 6,17 | 3,55 | 24,58 | 154,52 |
| 2 391 | 2. Хлеб с сыром 3. Чай с лимоном | 50/ 15 200 | 30\ 10 150 | 0,06 6,62 | 6,62 0 | 14,68 10,06 | 55,4 152,0 |
| 85 | Обед 1. Суп с клецками на курином бульоне | 200 | 150 | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 |
| 321 | 2. Запеканка рисовая с курицей | 200 | 150 | 17,6 | 9,7 | 21,5 | 246,0 |
| | 3. Компот из с/фруктов | 200 | 150 | 0,9 | - | 39,6 | 157,0 |
| 395 | Полдник 1. Вафли 2 Чай | 70 200 | 60 150 | 11,2 5,6 | 21,4 0 | 70,2 9,4 | 524,0 116,0 |
| 93 | Ужин 1. Суп молочный вермишелевый | 200 | 150 | 8,8 | 4,2 | 13,0 | 126, |
| 392 | 2. Чай сладкий | 200 | 150 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 |
| | Хлеб в. сорт | 170 | 100 | 5,81 | 0,91 | 33,67 | 158,0 |
| | ИТОГО В ДЕНЬ | | | 55.81 | 52.57 | 268.47 | 1393.58 |