День: 1

Неделя: первая понедельник

Возрастная категория 1,5-3; 3-7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (г) | | Пищевые вещества  (г) | | | | | | Энергети-  ческая  ценность | | | Витамины,  мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | |  |  | Б | | Ж | | У | |  |  | В1 | | | В2 | | С | | Са | | Fe | |
|  | | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 |
| День: 1 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  Каша молочная «геркулес» | 150 | 200 | 5,89 | 8,32 | 5.89 | 9.9 | 19.89 | 20,38 | 148.78 | 194.8 | 0,09 | | 0,125 | 0,18 | 0,25 | 0,81 | 1,12 | 171,81 | 238,52 | 0,81 | 1,12 |
|  | Какао с молоком | 180 | 200 | 2,14 | 2,57 | 1,45 | 1,75 | 15,5 | 18,6 | 100,8 | 100,8 | 0,015 | | 0,018 | 0,06 | 0,07 | 0,28 | 0,34 | 95,5 | 114,6 | 0,06 | 0,07 |
|  | хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 40/5 | 25/5 | 35/5 | 10,45 | 11,37 | 0,85 | 1,17 | 14,75 | 21,03 | 149,85 | | 182 | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  |  | **263,83** | **316,63** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак**  Сок фруктовый | 100 | 100 | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 | 0,03 | | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 4 | 4 | 14 | 14 | 2,8 | 2,8 |
|  | **Обед**  Салат из свежих огурцов | 45 | 60 | 0,69 | 0,69 | 4,09 | 4,09 | 2,09 | 2,09 | 47,84 | 47,84 | 0,016 | | 0,016 | 0,016 | 0,016 | 4,44 | 4,44 | 18,62 | 18,62 | 0,49 | 0,49 |
|  | Суп с макарон.издел. на м/б | 200 | 180 | 4,3 | 6,45 | 3,9 | 5,16 | 17,51 | 21,92 | 105,6 | 148,87 | 0,17 | | 0,21 | 0,06 | 0,08 | 4,83 | 6,05 | 28,44 | 35,62 | 1,03 | 1,29 |
|  | Плов с мясом | 130 | 150 | 5,7 | 8,55 | 4,6 | 6,9 | 27,9 | 41,85 | 178,0 | 267,0 | 0,14 | | 0,21 | 0,07 | 0,105 | - | - | 16,0 | 24,0 | 3,0 | 4,5 |
|  | Компот из с/ф | 180 | 200 | 0,94 | 1,04 | - | - | 24,26 | 26,92 | 96,7 | 107,44 | 0,02 | | 0,02 | 0,04 | 0,04 | 0,07 | 0,08 | 37,02 | 41,14 | 0,61 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,73 | 21,16 | 75,6 | 94,5 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **503,7** | **665,65** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уплотненный полдник**  Яйцо варенное | 45 | 45 | 5.85 | 5.85 | 5.4 | 5.4 | 4.5 | 4.5 | 70.65 | 70.65 | - | | - | - | - | - | - | 0.78 | 0.78 | - | - |
|  | Вермишель с слив.маслом | 120 | 150 | 5.1 | 5.1 | 9.4 | 9.4 | 12.5 | 14.5 | 154.8 | 162.7 | 0,04 | | 3,6 | 0,01 | 0,02 | - | - | 4,21 | 7,58 | 0,54 | 0,97 |
|  | Булочка домашняя | 60 | 80 | 3.1 | 3,1 | 11,1 | 11,1 | 39,4 | 39,4 | 254,4 | 254,4 | 0,06 | | 0,06 | 0,03 | 0,03 | - | - | 10,2 | 10,2 | 0,6 | 0,6 |
|  | кисель | 180 | 200 | - | - | - | - | 19,6 | 19,6 | 80 | 80 | 0,6 | | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 30 | 30 | 9 | 9 | - | - |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,15 | 3,07 | 0,75 | 1,07 | 14,65 | 20,93 | 75,05 | 107,21 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **634,9** | **675,46** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: 2

Неделя: первая вторник

Возрастная категория 1,5-3; 3-7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (г) | | Пищевые вещества  (г) | | | | | | Энергети-  ческая  ценность | | | Витамины,  мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | |  |  | Б | | Ж | | У | |  |  | В1 | | | В2 | | С | | Са | | Fe | |
|  | | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 |
| День: 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  омлет | 150 | 150 | 7.2 | 14.40 | 9.06 | 20.0 | 3.21 | 3.52 | 124.93 | 249.6 | 0,03 | | 0,04 | 0,22 | 0,3 | 0,13 | 0,18 | 75,6 | 100,82 | 0,99 | 1,32 |
|  | Коф.напиток на молоке | 180 | 200 | 4,12 | 4,58 | 4,53 | 5,04 | 19,35 | 21,5 | 130,81 | 145,34 | 0,1 | | 0,12 | 0,27 | 0,3 | 6,62 | 7,36 | 171,56 | 190,62 | 0,13 | 0,14 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 25/5 | 35/15 | 25/5 | 35/5 | 10,45 | 11,37 | 0,85 | 1,17 | 14,75 | 21,03 | 149,85 | | 182 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
|  | **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  |  | **270,49** | **415,97** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак**  яблоко | 95 | 100 | 0,082 | 0,085 | 0,082 | 0,085 | 19,99 | 20,87 | 95,88 | 100,11 | 0,061 | | 0,064 | 0,041 | 0,043 | 20,4 | 21,3 | 4,49 | 4,69 | 32,64 | 34,08 |
|  | **Обед**  Салат из свежих помидор | 45 | 60 | 0,36 | 0,48 | 0,05 | 0,06 | 1,13 | 1,5 | 6,3 | 8,4 | 0,02 | | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 4,5 | 6 | 10,35 | 13,8 | 0,27 | 0,36 |
|  | Борщ на м/б | 180 | 200 | 3.8 | 4.5 | 4.1 | 4.1 | 28.5 | 33.6 | 166.4 | 189.7 | 0,008 | | 0,1 | 0,006 | 0,075 | 9,48 | 11,85 | 68,2 | 85,25 | 1,32 | 1,65 |
|  | Котлета кур. | 60 | 80 | 13.0 | 14.3 | 8.01 | 8.08 | 3.15 | 3.76 | 141.0 | 161.0 | 0,05 | | 0,05 | 0,1 | 0,1 | - | - | 10,88 | 10,88 | 0,82 | 0,82 |
|  | Рис с подливой | 130/15 | 150/15 | 5,7 | 8,55 | 4,6 | 6,9 | 27,9 | 41,85 | 178,0 | 267,0 | 0,14 | | 0,21 | 0,07 | 0,105 | - | - | 16,0 | 24,0 | 3,0 | 4,5 |
|  | Компот из с/ф | 180 | 200 | 0,94 | 1,04 | - | - | 24,26 | 26,92 | 96,7 | 107,44 | 0,02 | | 0,02 | 0,04 | 0,04 | 0,07 | 0,08 | 37,02 | 41,14 | 0,61 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,73 | 21,16 | 75,6 | 94,5 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  |  | **759,88** | **919,75** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уплотненный полдник**  Каша мол. «Дружба» | 150 | 200 | 3,5 | 4,67 | 5,4 | 7,2 | 39,73 | 52,97 | 221,8 | 295,73 | 0,077 | | 0,1 | 0,046 | 0,06 | - | - | 40,4 | 53,87 | 1,54 | 2,05 |
|  | печенье | 30 | 40 | 20 | 40 | 4,1 | 8,2 | 2,3 | 4,6 | 13,2 | 26,4 | 94 | | 188 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | - | |
|  | Чай с сахаром | 180 | 200 | 10,2 | 12 | 2,6 | 3,06 | 11,05 | 13 | 41,89 | 49,28 | - | | - | 0,005 | 0,006 | 5,1 | 6 | 9,86 | 11,6 | 0,46 | 0,54 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 2,15 | 3,07 | 0,75 | 1,07 | 14,65 | 20,93 | 75,05 | 107,21 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  |  | **351,94** | **478,62** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: 3

Неделя: первая среда

Возрастная категория 1,5-3; 3-7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (г) | | Пищевые вещества  (г) | | | | | | Энергети-  ческая  ценность | | | Витамины,  мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | |  |  | Б | | Ж | | У | |  |  | В1 | | | В2 | | С | | Са | | Fe | |
|  | | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 |
| День: 3 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  Каша мол. пшенная | 150 | 200 | 3.9 | 6.16 | 3.9 | 6.16 | 2.75 | 5.02 | 145.1 | 161.92 | 0,07 | | 0,12 | 0,15 | 0,25 | 0,67 | 0.88 | 138 | 232,33 | 0,54 | 0,9 |
|  | Какао с молоком | 180 | 200 | 2,14 | 2,57 | 1,45 | 1,75 | 15,5 | 18,6 | 100,8 | 100,8 | 0,015 | | 0,018 | 0,06 | 0,07 | 0,28 | 0,34 | 95,5 | 114,6 | 0,06 | 0,07 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 20/5 | 30/5 | 25/5 | 35/5 | 10,45 | 11,37 | 0,85 | 1,17 | 14,75 | 21,03 | 149,85 | | 182 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **260,65** | **283,75** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак**  Сок фруктовый | 100 | 100 | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 | 0,03 | | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 4 | 4 | 14 | 14 | 2,8 | 2,8 |
|  | **Обед**  Суп с клецками на м/б | 180 | 200 | 5,1 | 6,37 | 1,72 | 2,15 | 16,9 | 21,13 | 114,24 | 142,8 | 0,12 | | 0,15 | 0,12 | 0,15 | 4,24 | 5,3 | 35,2 | 44 | 1,04 | 1,3 |
|  | Капуста тушен.с мясом | 130 | 150 | 3.1 | 3.6 | 4.90 | 6.75 | 13.5 | 14.70 | 113.00 | 135.00 | 0,04 | | 0,05 | 0,06 | 0,08 | 16,72 | 22,29 | 87,0 | 116,0 | 1,2 | 1,6 |
|  | Компот из с/ф | 180 | 200 | 0,94 | 1,04 | - | - | 24,26 | 26,92 | 96,7 | 107,44 | 0,02 | | 0,02 | 0,04 | 0,04 | 0,07 | 0,08 | 37,02 | 41,14 | 0,61 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,73 | 21,16 | 75,6 | 94,5 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  |  | **491,54** | **571,74** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уплотненный полдник**  Котлета рыбная | 60 | 80 | 3.1 | 3.6 | 4.90 | 6.75 | 13.5 | 14.70 | 113.00 | 135.00 | 0,04 | | 0,05 | 0,06 | 0,08 | 16,72 | 22,29 | 87,0 | 116,0 | 1,2 | 1,6 |
|  | Гречка с подливой | 130/15 | 150/15 | 3,9 | 7,02 | 4,1 | 7,38 | 20,84 | 37,51 | 138,25 | 248,85 | 0,04 | | 3,6 | 0,01 | 0,02 | - | - | 4,21 | 7,58 | 0,54 | 0,97 |
|  | Кисломолочный продукт | 150 | 180 | 5,44 | 5,44 | 6,4 | 6,4 | 13,94 | 13,94 | 138,4 | 138,4 | 0,06 | | 0,06 | 0,32 | 0,32 | 0,136 | 0,136 | 232,98 | 232,98 | 0,22 | 0,22 |
|  | Хлеб пш.с повидлом | 20/15 | 20/15 | 3.1 | 3,1 | 11,1 | 11,1 | 39,4 | 39,4 | 254,4 | 254,4 | 0,06 | | 0,06 | 0,03 | 0,03 | - | - | 10,2 | 10,2 | 0,6 | 0,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 2,15 | 3,07 | 0,75 | 1,07 | 14,65 | 20,93 | 75,05 | 107,21 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  |  | **719,1** | **883,86** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: 4

Неделя: первая четверг

Возрастная категория 1,5-3; 3-7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (г) | | Пищевые вещества  (г) | | | | | | Энергети-  ческая  ценность | | | Витамины,  мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | |  |  | Б | | Ж | | У | |  |  | В1 | | | В2 | | С | | Са | | Fe | |
|  | | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 |
| День: 4 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  Каша мол.манная | 150 | 200 | 5.1 | 6.8 | 4.4 | 7.33 | 12.2 | 14.5 | 154.8 | 162.7 | 0.04 | | 0.07 | 0.01 | 0.02 | - | - | 18.4 | 30.67 | 0.3 | 0.5 |
|  | Коф.напиток на молоке | 180 | 200 | 4,12 | 4,58 | 4,53 | 5,04 | 19,35 | 21,5 | 130,81 | 145,34 | 0,1 | | 0,12 | 0,27 | 0,3 | 6,62 | 7,36 | 171,56 | 190,62 | 0,13 | 0,14 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 25/5 | 35/5 | 25/5 | 35/5 | 10,45 | 11,37 | 0,85 | 1,17 | 14,75 | 21,03 | 149,85 | | 182 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
|  | **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  |  | **300,36** | **329,07** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак**  банан | 100 | 100 | 0,082 | 0,085 | 0,082 | 0,085 | 19,99 | 20,87 | 95,88 | 100,11 | 0,061 | | 0,064 | 0,041 | 0,043 | 20,4 | 21,3 | 4,49 | 4,69 | 32,64 | 34,08 |
|  | **Обед**  салат из св.капусты | 45 | 60 | 1,42 | 1,42 | 3,0 | 3,0 | 8,65 | 8,65 | 42,9 | 42,9 | 1,52 | | 1,52 | 0,38 | 0,38 | 17,8 | 17,8 | 22,33 | 22,33 | 0,27 | 0,27 |
|  | Суп гороховый на м/б | 180 | 200 | 4.40 | 5.72 | 0,4 | 0,6 | 13.04 | 16.12 | 108.00 | 117,35 | 0,2 | | 0,25 | 0,06 | 0,075 | 4,26 | 5,3 | 47,84 | 59,8 | 2,12 | 2,65 |
|  | Котлета гов. | 60 | 80 | 13.0 | 14.3 | 8.01 | 8.08 | 3.15 | 3.76 | 141.0 | 161.0 | 0,05 | | 0,05 | 0,1 | 0,1 | - | - | 10,88 | 10,88 | 0,82 | 0,82 |
|  | Рожки с подливой | 120/15 | 150/15 | 5.1 | 5.1 | 9.4 | 9.4 | 12.5 | 14.5 | 154.8 | 162.7 | 0,04 | | 3,6 | 0,01 | 0,02 | - | - | 4,21 | 7,58 | 0,54 | 0,97 |
|  | Компот из с/ф | 180 | 200 | 0,94 | 1,04 | - | - | 24,26 | 26,92 | 96,7 | 107,44 | 0,02 | | 0,02 | 0,04 | 0,04 | 0,07 | 0,08 | 37,02 | 41,14 | 0,61 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,73 | 21,16 | 75,6 | 94,5 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **714,88** | **786,0** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уплотненный полдник**  винегрет | 45 | 60 | 1.16 | 1.16 | 5.19 | 5.19 | 8.4 | 8.4 | 91.51 | 91.51 | 0.06 | | 0.06 | 0.05 | 0.05 | 11 | 11 | 2.7 | 26.7 | 0.9 | 0.9 |
|  | Рыба под омлетом | 130 | 150 | 12,2 | 12,2 | 19,9 | 19,9 | 8,4 | 8,4 | 248,12 | 248,12 | 6,23 | | 6,23 | 9 | 9 | 0,62 | 0,62 | 61,8 | 61,8 | 0,59 | 0,59 |
|  | печенье | 30 | 30 | 20 | 40 | 4,1 | 8,2 | 2,3 | 4,6 | 13,2 | 26,4 | 94 | | 188 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | - | |
|  | чай с сахаром | 180 | 200 | 10,2 | 12 | 2,6 | 3,06 | 11,05 | 13 | 41,89 | 49,28 | - | | - | 0,005 | 0,006 | 5,1 | 6 | 9,86 | 11,6 | 0,46 | 0,54 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 2,15 | 3,07 | 0,75 | 1,07 | 14,65 | 20,93 | 75,05 | 107,21 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  |  | **469,77** | **522,52** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: 5

Неделя: первая пятница

Возрастная категория 1,5-3; 3-7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (г) | | Пищевые вещества  (г) | | | | | | Энергети-  ческая  ценность | | | Витамины,  мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | |  |  | Б | | Ж | | У | |  |  | В1 | | | В2 | | С | | Са | | Fe | |
|  | | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 |
| День: 5 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  Запеканка творож.манная | 120 | 150 | 15,31 | 19,14 | 10,67 | 13,33 | 16,58 | 20,73 | 230,1 | 287,63 | 0,06 | | 0,07 | 0,29 | 0,36 | 0,47 | 0,59 | 173,4 | 216,75 | 0,77 | 0,96 |
|  | Какао с молоком | 180 | 200 | 2,14 | 2,57 | 1,45 | 1,75 | 15,5 | 18,6 | 100,8 | 100,8 | 0,015 | | 0,018 | 0,06 | 0,07 | 0,28 | 0,34 | 95,5 | 114,6 | 0,06 | 0,07 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 25/5 | 35/5 | 25/5 | 35/5 | 10,45 | 11,37 | 0,85 | 1,17 | 14,75 | 21,03 | 149,85 | | 182 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **345,65** | **409,46** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак**  Сок фруктовый | 100 | 100 | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 | 0,03 | | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 4 | 4 | 14 | 14 | 2,8 | 2,8 |
|  | **Обед**  Салат из св.помидор | 45 | 60 | 0,36 | 0,48 | 0,05 | 0,06 | 1,13 | 1,5 | 6,3 | 8,4 | 0,02 | | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 4,5 | 6 | 10,35 | 13,8 | 0,27 | 0,36 |
|  | Рассольник на м/б | 180 | 200 | 3,38 | 4,23 | 1,9 | 2,38 | 12,24 | 15,3 | 94,74 | 118,43 | 0,1 | | 0,13 | 0,08 | 0,1 | 7,3 | 9,13 | 42,6 | 53,25 | 0,88 | 1,1 |
|  | Котлета кур. | 60 | 80 | 13.0 | 14.3 | 8.01 | 8.08 | 3.15 | 3.76 | 141.0 | 161.0 | 0,05 | | 0,05 | 0,1 | 0,1 | - | - | 10,88 | 10,88 | 0,82 | 0,82 |
|  | Гречка с подливой | 130/15 | 150/15 | 3,9 | 7,02 | 4,1 | 7,38 | 20,84 | 37,51 | 138,25 | 248,85 | 0,04 | | 3,6 | 0,01 | 0,02 | - | - | 4,21 | 7,58 | 0,54 | 0,97 |
|  | Компот из с/ф | 180 | 200 | 0,94 | 1,04 | - | - | 24,26 | 26,92 | 96,7 | 107,44 | 0,02 | | 0,02 | 0,04 | 0,04 | 0,07 | 0,08 | 37,02 | 41,14 | 0,61 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,73 | 21,16 | 75,6 | 94,5 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **644,59** | **830,62** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уплотненный полдник**  Каша мол.рисовая | 150 | 200 | 6,32 | 7,9 | 10,18 | 12,73 | 26,34 | 32,93 | 223,16 | 278,95 | 0,08 | | 0,1 | 0,2 | 0,25 | 0,9 | 1,13 | 183,8 | 229,75 | 0,54 | 0,68 |
|  | Блины на дрож.тесте | 60 | 95 | 4,7 | 5,8 | 3,22 | 3,96 | 21,951 | 27,016 | 130,683 | 160,84 | 0,053 | | 0,064 | 0,106 | 0,128 | 0,032 | 0,04 | 44,09 | 54,27 | 0,59 | 0,73 |
|  | кисель | 180 | 200 | - | - | - | - | 19,6 | 19,6 | 80 | 80 | 0,6 | | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 30 | 30 | 9 | 9 | - | - |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 2,15 | 3,07 | 0,75 | 1,07 | 14,65 | 20,93 | 75,05 | 107,21 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **508,89** | **627,0** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: 6

Неделя: вторая понедельник

Возрастная категория 1,5-3; 3-7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (г) | | Пищевые вещества  (г) | | | | | | Энергети-  ческая  ценность | | | Витамины,  мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | |  |  | Б | | Ж | | У | |  |  | В1 | | | В2 | | С | | Са | | Fe | |
|  | | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 |
| День: 6 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  Каша мол.гречневая | 150 | 200 | 5.1 | 6.8 | 9.4 | 12.5 | 12.5 | 16.7 | 154.8 | 206.4 | 0,02 | | 0,02 | 0,13 | 0,13 | - | - | 34,56 | 34,56 | 0,3 | 0,3 |
|  | Коф.напиток с молоком | 180 | 200 | 4,12 | 4,58 | 4,53 | 5,04 | 19,35 | 21,5 | 130,81 | 145,34 | 0,1 | | 0,12 | 0,27 | 0,3 | 6,62 | 7,36 | 171,56 | 190,62 | 0,13 | 0,14 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 25/5 | 35/5 | 25/5 | 35/5 | 10,45 | 11,37 | 0,85 | 1,17 | 14,75 | 21,03 | 149,85 | | 182 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **300,36** | **372,77** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак**  апельсин | 95 | 100 | 0,082 | 0,085 | 0,082 | 0,085 | 19,99 | 20,87 | 95,88 | 100,11 | 0,061 | | 0,064 | 0,041 | 0,043 | 20,4 | 21,3 | 4,49 | 4,69 | 32,64 | 34,08 |
|  | **Обед**  Салат из свеклы | 45 | 60 | 0,46 | 0,79 | 0,7 | 1,2 | 3,7 | 6,34 | 23,4 | 40,11 | 0,021 | | 0,04 | 0,024 | 0,04 | 1,5 | 2,57 | 11,2 | 19,2 | 0,21 | 0,3 |
|  | Щи на м/б | 180 | 200 | 1,3 | 1,62 | 3,9 | 4,87 | 5,38 | 6,72 | 61,8 | 77,25 | 0,04 | | 0,05 | 0,02 | 0,025 | 10,64 | 13,3 | 34,18 | 42,7 | 0,58 | 0,73 |
|  | Котлета гов. | 60 | 80 | 13.0 | 14.3 | 8.01 | 8.08 | 3.15 | 3.76 | 141.0 | 161.0 | 0,05 | | 0,05 | 0,1 | 0,1 | - | - | 10,88 | 10,88 | 0,82 | 0,82 |
|  | Рожки с подливой | 130/15 | 150/15 | 5.1 | 5.1 | 9.4 | 9.4 | 12.5 | 14.5 | 154.8 | 162.7 | 0,04 | | 3,6 | 0,01 | 0,02 | - | - | 4,21 | 7,58 | 0,54 | 0,97 |
|  | Компот из с/ф | 180 | 200 | 0,94 | 1,04 | - | - | 24,26 | 26,92 | 96,7 | 107,44 | 0,02 | | 0,02 | 0,04 | 0,04 | 0,07 | 0,08 | 37,02 | 41,14 | 0,61 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,73 | 21,16 | 75,6 | 94,5 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **650,08** | **743,11** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уплотненный полдник**  омлет | 130 | 150 | 7.2 | 14.40 | 9.06 | 20.0 | 3.21 | 3.52 | 124.93 | 249.6 | 0,03 | | 0,04 | 0,22 | 0,3 | 0,13 | 0,18 | 75,6 | 100,82 | 0,99 | 1,32 |
|  | Пирожок с повидлом | 45 | 45 | 3.1 | 3,1 | 11,1 | 11,1 | 39,4 | 39,4 | 254,4 | 254,4 | 0,06 | | 0,06 | 0,03 | 0,03 | - | - | 10,2 | 10,2 | 0,6 | 0,6 |
|  | Чай с молоком | 180 | 200 | 1,05 | 1,4 | 1,2 | 1,6 | 12,3 | 16,4 | 64,5 | 86 | 0,015 | | 0.02 | 0,06 | 0,08 | 0,45 | 0,6 | 49,5 | 66 | 0,0 | 0,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 2,15 | 3,07 | 0,75 | 1,07 | 14,65 | 20,93 | 75,05 | 107,21 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **518,88** | **697,21** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: 7

Неделя вторая вторник

Возрастная категория 1,5-3; 3-7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (г) | | Пищевые вещества  (г) | | | | | | Энергети-  ческая  ценность | | | Витамины,  мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | |  |  | Б | | Ж | | У | |  |  | В1 | | | В2 | | С | | Са | | Fe | |
|  | | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 |
| День: 7 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  Суп мол.вермишелевый | 150 | 200 | 6,6 | 8,25 | 9 | 11,25 | 20,64 | 25,8 | 187,04 | 233,8 | 0,04 | | 0,05 | 0,14 | 0,18 | 0,9 | 1,13 | 106 | 132,5 | 0,46 | 0,58 |
|  | Какао с молоком | 180 | 200 | 2,14 | 2,57 | 1,45 | 1,75 | 15,5 | 18,6 | 100,8 | 100,8 | 0,015 | | 0,018 | 0,06 | 0,07 | 0,28 | 0,34 | 95,5 | 114,6 | 0,06 | 0,07 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 40/5 | 25/5 | 35/5 | 10,45 | 11,37 | 0,85 | 1,17 | 14,75 | 21,03 | 149,85 | | 182 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **302,59** | **355,63** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак**  сокфруктовый | 100 | 100 | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 | 0,03 | | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 4 | 4 | 14 | 14 | 2,8 | 2,8 |
|  | **Обед**  Суп полевой на м/б | 180 | 200 | 2,42 | 3,03 | 1,62 | 2,03 | 13,2 | 16,5 | 92,08 | 115,1 | 0,1 | | 0,13 | 0,0 | 0,08 | 7,08 | 8,85 | 38,2 | 47,75 | 0,92 | 1,15 |
|  | Рагу овощ.с мясом | 130 | 150 | 3,75 | 4,5 | 0,09 | 6,1 | 14,45 | 17,33 | 126,315 | 151,578 | 0,09 | | 0,11 | 0,12 | 0,14 | 8,43 | 10,12 | 96,36 | 115,63 | 1,07 | 1,28 |
|  | Компотиз с/ф | 180 | 200 | 0,94 | 1,04 | - | - | 24,26 | 26,92 | 96,7 | 107,44 | 0,02 | | 0,02 | 0,04 | 0,04 | 0,07 | 0,08 | 37,02 | 41,14 | 0,61 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,73 | 21,16 | 75,6 | 94,5 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **482,69** | **560,61** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уплотненный полдник**  Яйцо варенное | 45 | 45 | 5.85 | 5.85 | 5.4 | 5.4 | 4.5 | 4.5 | 70.65 | 70.65 | - | | - | - | - | - | - | 0.78 | 0.78 | - | - |
|  | винегрет | 150 | 150 | 1.16 | 1.16 | 5.19 | 5.19 | 8.4 | 8.4 | 91.51 | 91.51 | 0.06 | | 0.06 | 0.05 | 0.05 | 11 | 11 | 2.7 | 26.7 | 0.9 | 0.9 |
|  | Хлеб пшеничный с повидлом | 30 | 40 | 3.1 | 3,1 | 11,1 | 11,1 | 39,4 | 39,4 | 254,4 | 254,4 | 0,06 | | 0,06 | 0,03 | 0,03 | - | - | 10,2 | 10,2 | 0,6 | 0,6 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 200 | 10,2 | 12 | 2,6 | 3,06 | 11,05 | 13 | 41,89 | 49,28 | - | | - | 0,005 | 0,006 | 5,1 | 6 | 9,86 | 11,6 | 0,46 | 0,54 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,15 | 3,07 | 0,75 | 1,07 | 14,65 | 20,93 | 75,05 | 107,21 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  |  | **533,5** | **573,05** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: 8

Неделя вторая среда

Возрастная категория 1,5-3; 3-7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (г) | | Пищевые вещества  (г) | | | | | | Энергети-  ческая  ценность | | | Витамины,  мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | |  |  | Б | | Ж | | У | |  |  | В1 | | | В2 | | С | | Са | | Fe | |
|  | | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 |
| День: 8 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  Каша мол.рисовая | 150 | 200 | 6,32 | 7,9 | 10,18 | 12,73 | 26,34 | 32,93 | 223,16 | 278,95 | 0,08 | | 0,1 | 0,2 | 0,25 | 0,9 | 1,13 | 183,8 | 229,75 | 0,54 | 0,68 |
|  | Коф.напиток на молоке | 180 | 200 | 4,12 | 4,58 | 4,53 | 5,04 | 19,35 | 21,5 | 130,81 | 145,34 | 0,1 | | 0,12 | 0,27 | 0,3 | 6,62 | 7,36 | 171,56 | 190,62 | 0,13 | 0,14 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом.сыром | 25/5 | 35/5 | 25/5 | 35/5 | 10,45 | 11,37 | 0,85 | 1,17 | 14,75 | 21,03 | 149,85 | | 182 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **368,72** | **445,32** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак**  яблоко | 95 | 100 | 0,082 | 0,085 | 0,082 | 0,085 | 19,99 | 20,87 | 95,88 | 100,11 | 0,061 | | 0,064 | 0,041 | 0,043 | 20,4 | 21,3 | 4,49 | 4,69 | 32,64 | 34,08 |
|  | **Обед**  Салат из св.огурцов | 45 | 60 | 0,69 | 0,69 | 4,09 | 4,09 | 2,09 | 2,09 | 47,84 | 47,84 | 0,016 | | 0,016 | 0,016 | 0,016 | 4,44 | 4,44 | 18,62 | 18,62 | 0,49 | 0,49 |
|  | Суп гороховый на м/б | 180 | 200 | 4.40 | 5.72 | 0,4 | 0,6 | 13.04 | 16.12 | 108.00 | 117,35 | 0,2 | | 0,25 | 0,06 | 0,075 | 4,26 | 5,3 | 47,84 | 59,8 | 2,12 | 2,65 |
|  | Котлета кур. | 60 | 80 | 13.0 | 14.3 | 8.01 | 8.08 | 3.15 | 3.76 | 141.0 | 161.0 | 0,05 | | 0,05 | 0,1 | 0,1 | - | - | 10,88 | 10,88 | 0,82 | 0,82 |
|  | Вермишель с подливой | 120/15 | 150/15 | 5.1 | 5.1 | 9.4 | 9.4 | 12.5 | 14.5 | 154.8 | 162.7 | 0,04 | | 3,6 | 0,01 | 0,02 | - | - | 4,21 | 7,58 | 0,54 | 0,97 |
|  | Компот из с/ф | 180 | 200 | 0,94 | 1,04 | - | - | 24,26 | 26,92 | 96,7 | 107,44 | 0,02 | | 0,02 | 0,04 | 0,04 | 0,07 | 0,08 | 37,02 | 41,14 | 0,61 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,73 | 21,16 | 75,6 | 94,5 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **719,82** | **790,94** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уплотненный полдник**  Тефтели рыбные | 60 | 80 | 3.1 | 3.6 | 4.90 | 6.75 | 13.5 | 14.70 | 113.00 | 135.00 | 0,04 | | 0,05 | 0,06 | 0,08 | 16,72 | 22,29 | 87,0 | 116,0 | 1,2 | 1,6 |
|  | Картофельное пюре | 130 | 150 | 28,1 | 31,22 | 14,9 | 16,56 | 31,4 | 34,44 | 561,6 | 624,0 | 1,0 | | 1,11 | 0,18 | 0,2 | 19,4 | 21,56 | 133,2 | 148,0 | 2,7 | 3,0 |
|  | печенье | 40 | 40 | 20 | 40 | 4,1 | 8,2 | 2,3 | 4,6 | 13,2 | 26,4 | 94 | | 188 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | - | |
|  | Молоко кипяченное | 180 | 200 | 5,6 | 5,6 | 6,4 | 6,4 | 8,2 | 8,2 | 112 | 112 | 0,04 | | 0,04 | 0,26 | 0,26 | 1,2 | 1,2 | 242 | 242 | 0,2 | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 2,15 | 3,07 | 0,75 | 1,07 | 14,65 | 20,93 | 75,05 | 107,21 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **827,85** | **1004,61** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: 9

Неделя вторая четверг

Возрастная категория 1,5-3; 3-7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (г) | | Пищевые вещества  (г) | | | | | | Энергети-  ческая  ценность | | | Витамины,  мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | |  |  | Б | | Ж | | У | |  |  | В1 | | | В2 | | С | | Са | | Fe | |
|  | | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 |
| День: 9 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  Каша мол.»геркулес» | 150 | 200 | 5,89 | 8,32 | 5.89 | 9.9 | 19.89 | 20,38 | 148.78 | 194.8 | 0,09 | | 0,125 | 0,18 | 0,25 | 0,81 | 1,12 | 171,81 | 238,52 | 0,81 | 1,12 |
|  | Какао с молоком | 180 | 200 | 2,14 | 2,57 | 1,45 | 1,75 | 15,5 | 18,6 | 100,8 | 100,8 | 0,015 | | 0,018 | 0,06 | 0,07 | 0,28 | 0,34 | 95,5 | 114,6 | 0,06 | 0,07 |
|  | Хлеб пшеничныйс маслом | 15/5 | 25/5 | 25/5 | 35/5 | 10,45 | 11,37 | 0,85 | 1,17 | 14,75 | 21,03 | 149,85 | | 182 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **264,33** | **316,63** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак**  апельсин | 95 | 100 | 0,082 | 0,085 | 0,082 | 0,085 | 19,99 | 20,87 | 95,88 | 100,11 | 0,061 | | 0,064 | 0,041 | 0,043 | 20,4 | 21,3 | 4,49 | 4,69 | 32,64 | 34,08 |
|  | **Обед**  Свекольник на м/б | 180 | 200 | 6,016 | 7,52 | 11,2 | 14,0 | 19,91 | 24,89 | 201,52 | 251,9 | 0,042 | | 0,05 | 0,08 | 0,1 | 8,04 | 10,05 | 65,2 | 81,5 | 1,8 | 2,25 |
|  | Ленивые голубцы смясом | 130 | 150 | 5,12 | 5,85 | 5,13 | 5,86 | 6,54 | 7,47 | 93,247 | 106,568 | 0,028 | | 0,032 | 0,049 | 0,056 | 16,2 | 18,5 | 28,17 | 32,2 | 0,85 | 0,98 |
|  | Компот из с/ф | 180 | 200 | 0,94 | 1,04 | - | - | 24,26 | 26,92 | 96,7 | 107,44 | 0,02 | | 0,02 | 0,04 | 0,04 | 0,07 | 0,08 | 37,02 | 41,14 | 0,61 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,73 | 21,16 | 75,6 | 94,5 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **562,94** | **660,51** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уплотненный полдник**  Котлета рыбная | 60 | 80 | 3.1 | 3.6 | 4.90 | 6.75 | 13.5 | 14.70 | 113.00 | 135.00 | 0,04 | | 0,05 | 0,06 | 0,08 | 16,72 | 22,29 | 87,0 | 116,0 | 1,2 | 1,6 |
|  | Гречка с подливой | 130/15 | 150/15 | 3,9 | 7,02 | 4,1 | 7,38 | 20,84 | 37,51 | 138,25 | 248,85 | 0,04 | | 3,6 | 0,01 | 0,02 | - | - | 4,21 | 7,58 | 0,54 | 0,97 |
|  | Хлеб пшеничный с повидлом | 20/15 | 20/15 | 3.1 | 3,1 | 11,1 | 11,1 | 39,4 | 39,4 | 254,4 | 254,4 | 0,06 | | 0,06 | 0,03 | 0,03 | - | - | 10,2 | 10,2 | 0,6 | 0,6 |
|  | кисель | 180 | 200 | - | - | - | - | 19,6 | 19,6 | 80 | 80 | 0,6 | | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 30 | 30 | 9 | 9 | - | - |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 25 | 2,15 | 3,07 | 0,75 | 1,07 | 14,65 | 20,93 | 75,05 | 107,21 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **660,7** | **825,46** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: 10

Неделя вторая пятница

Возрастная категория 1,5-3; 3-7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (г) | | Пищевые вещества  (г) | | | | | | Энергети-  ческая  ценность | | | Витамины,  мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | |  |  | Б | | Ж | | У | |  |  | В1 | | | В2 | | С | | Са | | Fe | |
|  | | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 |
| День: 10 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  Ленивые вареники | 130 | 150 | 15,7 | 20,41 | 11,4 | 14,8 | 17,1 | 22,23 | 235 | 305,5 | - | | - | 0,2 | 0,26 | 0,2 | 0,26 | 124,5 | 161,9 | 0,6 | 0,8 |
|  | Какао с молоком | 180 | 200 | 2,14 | 2,57 | 1,45 | 1,75 | 15,5 | 18,6 | 100,8 | 100,8 | 0,015 | | 0,018 | 0,06 | 0,07 | 0,28 | 0,34 | 95,5 | 114,6 | 0,06 | 0,07 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **335,8** | **406,3** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак**  апельсин | 95 | 100 | 0,082 | 0,085 | 0,082 | 0,085 | 19,99 | 20,87 | 95,88 | 100,11 | 0,061 | | 0,064 | 0,041 | 0,043 | 20,4 | 21,3 | 4,49 | 4,69 | 32,64 | 34,08 |
|  | **Обед**  Салат из св.помидор | 45 | 60 | 0,36 | 0,48 | 0,05 | 0,06 | 1,13 | 1,5 | 6,3 | 8,4 | 0,02 | | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 4,5 | 6 | 10,35 | 13,8 | 0,27 | 0,36 |
|  | Борщ на м/б | 180 | 200 | 3.8 | 4.5 | 4.1 | 4.1 | 28.5 | 33.6 | 166.4 | 189.7 | 0,008 | | 0,1 | 0,006 | 0,075 | 9,48 | 11,85 | 68,2 | 85,25 | 1,32 | 1,65 |
|  | Плов с курицей | 130 | 150 | 5,7 | 8,55 | 4,6 | 6,9 | 27,9 | 41,85 | 178,0 | 267,0 | 0,14 | | 0,21 | 0,07 | 0,105 | - | - | 16,0 | 24,0 | 3,0 | 4,5 |
|  | Компот из с/ф | 180 | 200 | 0,94 | 1,04 | - | - | 24,26 | 26,92 | 96,7 | 107,44 | 0,02 | | 0,02 | 0,04 | 0,04 | 0,07 | 0,08 | 37,02 | 41,14 | 0,61 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,73 | 21,16 | 75,6 | 94,5 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **618,88** | **667,04** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уплотненный полдник**  Сум мол. вермишелевый | 150 | 200 | 6,6 | 8,25 | 9 | 11,25 | 20,64 | 25,8 | 187,04 | 233,8 | 0,04 | | 0,05 | 0,14 | 0,18 | 0,9 | 1,13 | 106 | 132,5 | 0,46 | 0,58 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 60 | 80 | 25/5 | 35/5 | 10,45 | 11,37 | 0,85 | 1,17 | 14,75 | 21,03 | 149,85 | | 182 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
|  | печенье | 30 | 30 | 20 | 40 | 4,1 | 8,2 | 2,3 | 4,6 | 13,2 | 26,4 | 94 | | 188 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | - | |
|  | Чай с сахаром | 180 | 200 | 10,2 | 12 | 2,6 | 3,06 | 11,05 | 13 | 41,89 | 49,28 | - | | - | 0,005 | 0,006 | 5,1 | 6 | 9,86 | 11,6 | 0,46 | 0,54 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **256,88** | **330,51** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День11

Неделя: третья понедельник

Возрастная категория 1,5-3; 3-7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (г) | | Пищевые вещества  (г) | | | | | | Энергети-  ческая  ценность | | | Витамины,  мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | |  |  | Б | | Ж | | У | |  |  | В1 | | | В2 | | С | | Са | | Fe | |
|  | | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 |
| День: 11 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  Каша мол.пшенная | 150 | 200 | 3.9 | 6.16 | 3.9 | 6.16 | 2.75 | 5.02 | 145.1 | 161.92 | 0,07 | | 0,12 | 0,15 | 0,25 | 0,67 | 0.88 | 138 | 232,33 | 0,54 | 0,9 |
|  | Коф.напиток на молоке | 180 | 200 | 4,12 | 4,58 | 4,53 | 5,04 | 19,35 | 21,5 | 130,81 | 145,34 | 0,1 | | 0,12 | 0,27 | 0,3 | 6,62 | 7,36 | 171,56 | 190,62 | 0,13 | 0,14 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 25/5 | 35/5 | 25/5 | 35/5 | 10,45 | 11,37 | 0,85 | 1,17 | 14,75 | 21,03 | 149,85 | | 182 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **290,66** | **328,29** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак**  Сок фруктовый | 100 | 100 | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 | 0,03 | | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 4 | 4 | 14 | 14 | 2,8 | 2,8 |
|  | **Обед**  Рассольник на м/б | 180 | 200 | 3,38 | 4,23 | 1,9 | 2,38 | 12,24 | 15,3 | 94,74 | 118,43 | 0,1 | | 0,13 | 0,08 | 0,1 | 7,3 | 9,13 | 42,6 | 53,25 | 0,88 | 1,1 |
|  | Котлета гов. | 60 | 80 | 11,77 | 18.6 | 4,73 | 9.8 | 4,35 | 4,35 | 100,04 | 120.8 | 0,05 | | 0,05 | 0,1 | 0,1 | - | - | 10,88 | 10,88 | 0,82 | 0,82 |
|  | Капуста тушенная | 130 | 150 | 3.1 | 3.6 | 4.90 | 6.75 | 13.5 | 14.70 | 113.00 | 135.00 | 0,04 | | 0,05 | 0,06 | 0,08 | 16,72 | 22,29 | 87,0 | 116,0 | 1,2 | 1,6 |
|  | Компот из с/ф | 180 | 200 | 0,94 | 1,04 | - | - | 24,26 | 26,92 | 96,7 | 107,44 | 0,02 | | 0,02 | 0,04 | 0,04 | 0,07 | 0,08 | 37,02 | 41,14 | 0,61 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,73 | 21,16 | 75,6 | 94,5 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **572,44** | **668,17** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уплотненный полдник**  Яйцо варенное | 45 | 45 | 5.85 | 5.85 | 5.4 | 5.4 | 4.5 | 4.5 | 70.65 | 70.65 | - | | - | - | - | - | - | 0.78 | 0.78 | - | - |
|  | винегрет | 150 | 150 | 1.16 | 1.16 | 5.19 | 5.19 | 8.4 | 8.4 | 91.51 | 91.51 | 0.06 | | 0.06 | 0.05 | 0.05 | 11 | 11 | 2.7 | 26.7 | 0.9 | 0.9 |
|  | Булочка домашняя | 60 | 60 | 3.1 | 3,1 | 11,1 | 11,1 | 39,4 | 39,4 | 254,4 | 254,4 | 0,06 | | 0,06 | 0,03 | 0,03 | - | - | 10,2 | 10,2 | 0,6 | 0,6 |
|  | Чай с молоком | 180 | 200 | 1,05 | 1,4 | 1,2 | 1,6 | 12,3 | 16,4 | 64,5 | 86 | 0,015 | | 0.02 | 0,06 | 0,08 | 0,45 | 0,6 | 49,5 | 66 | 0,0 | 0,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 2,15 | 3,07 | 0,75 | 1,07 | 14,65 | 20,93 | 75,05 | 107,21 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **556,11** | **609,77** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: 12

Неделя: третья вторник

Возрастная категория 1,5-3; 3-7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (г) | | Пищевые вещества  (г) | | | | | | Энергети-  ческая  ценность | | | Витамины,  мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | |  |  | Б | | Ж | | У | |  |  | В1 | | | В2 | | С | | Са | | Fe | |
|  | | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 |
| День: 12 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  Каша мол.манная | 150 | 200 | 5.1 | 6.8 | 4.4 | 7.33 | 12.2 | 14.5 | 154.8 | 162.7 | 0.04 | | 0.07 | 0.01 | 0.02 | - | - | 18.4 | 30.67 | 0.3 | 0.5 |
|  | Коф.напиток на молоке | 180 | 200 | 4,12 | 4,58 | 4,53 | 5,04 | 19,35 | 21,5 | 130,81 | 145,34 | 0,1 | | 0,12 | 0,27 | 0,3 | 6,62 | 7,36 | 171,56 | 190,62 | 0,13 | 0,14 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом,сыром | 25/5 | 35/5 | 25/5 | 35/5 | 10,45 | 11,37 | 0,85 | 1,17 | 14,75 | 21,03 | 149,85 | | 182 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **300,36** | **320,07** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак**  банан | 95 | 100 | 0,082 | 0,085 | 0,082 | 0,085 | 19,99 | 20,87 | 95,88 | 100,11 | 0,061 | | 0,064 | 0,041 | 0,043 | 20,4 | 21,3 | 4,49 | 4,69 | 32,64 | 34,08 |
|  | **Обед**  Салат из капусты | 45 | 60 | 0,99 | 0,74 | 3,19 | 4,25 | 2,21 | 2,95 | 40,846 | 54,462 | 0,013 | | 0,018 | 0,018 | 0,024 | 11,59 | 15,46 | 20,95 | 27,94 | 0,26 | 0,35 |
|  | Суп с макар.издел. на м/б | 180 | 200 | 4,3 | 6,45 | 3,9 | 5,16 | 17,51 | 21,92 | 105,6 | 148,87 | 0,17 | | 0,21 | 0,06 | 0,08 | 4,83 | 6,05 | 28,44 | 35,62 | 1,03 | 1,29 |
|  | Котлета кур. | 60 | 80 | 13.0 | 14.3 | 8.01 | 8.08 | 3.15 | 3.76 | 141.0 | 161.0 | 0,05 | | 0,05 | 0,1 | 0,1 | - | - | 10,88 | 10,88 | 0,82 | 0,82 |
|  | Картофельное пюре | 130 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из с/ф | 180 | 200 | 0,94 | 1,04 | - | - | 24,26 | 26,92 | 96,7 | 107,44 | 0,02 | | 0,02 | 0,04 | 0,04 | 0,07 | 0,08 | 37,02 | 41,14 | 0,61 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,73 | 21,16 | 75,6 | 94,5 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **561,6** | **624,0** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уплотненный полдник**  омлет | 130 | 150 | 7.2 | 14.40 | 9.06 | 20.0 | 3.21 | 3.52 | 124.93 | 249.6 | 0,03 | | 0,04 | 0,22 | 0,3 | 0,13 | 0,18 | 75,6 | 100,82 | 0,99 | 1,32 |
|  | печенье | 40 | 40 | 20 | 40 | 4,1 | 8,2 | 2,3 | 4,6 | 13,2 | 26,4 | 94 | | 188 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | - | |
|  | кефир | 100 | 150 | 5,44 | 5,44 | 6,4 | 6,4 | 13,94 | 13,94 | 138,4 | 138,4 | 0,06 | | 0,06 | 0,32 | 0,32 | 0,136 | 0,136 | 232,98 | 232,98 | 0,22 | 0,22 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 2,15 | 3,07 | 0,75 | 1,07 | 14,65 | 20,93 | 75,05 | 107,21 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **351,57** | **521,61** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: 13

Неделя: третья среда

Возрастная категория 1,5-3; 3-7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (г) | | Пищевые вещества  (г) | | | | | | Энергети-  ческая  ценность | | | Витамины,  мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | |  |  | Б | | Ж | | У | |  |  | В1 | | | В2 | | С | | Са | | Fe | |
|  | | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 |
| День: 13 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  Каша мол. «Дружба» | 150 | 200 | 3,5 | 4,67 | 5,4 | 7,2 | 39,73 | 52,97 | 221,8 | 295,73 | 0,077 | | 0,1 | 0,046 | 0,06 | - | - | 40,4 | 53,87 | 1,54 | 2,05 |
|  | Коф.напиток на молоке | 180 | 200 | 4,12 | 4,58 | 4,53 | 5,04 | 19,35 | 21,5 | 130,81 | 145,34 | 0,1 | | 0,12 | 0,27 | 0,3 | 6,62 | 7,36 | 171,56 | 190,62 | 0,13 | 0,14 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 25/5 | 35/5 | 25/5 | 35/5 | 10,45 | 11,37 | 0,85 | 1,17 | 14,75 | 21,03 | 149,85 | | 182 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
|  | **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  |  | **367,36** | **462,1** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак**  Сок фруктовый | 100 | 100 | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 | 0,03 | | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 4 | 4 | 14 | 14 | 2,8 | 2,8 |
|  | **Обед**  Огурец соленный | 45 | 60 | 0,69 | 0,69 | 4,09 | 4,09 | 2,09 | 2,09 | 47,84 | 47,84 | 0,016 | | 0,016 | 0,016 | 0,016 | 4,44 | 4,44 | 18,62 | 18,62 | 0,49 | 0,49 |
|  | Борщ на м/б | 180 | 200 | 3.8 | 4.5 | 4.1 | 4.1 | 28.5 | 33.6 | 166.4 | 189.7 | 0,008 | | 0,1 | 0,006 | 0,075 | 9,48 | 11,85 | 68,2 | 85,25 | 1,32 | 1,65 |
|  | Котлета гов. | 60 | 80 | 13.0 | 14.3 | 8.01 | 8.08 | 3.15 | 3.76 | 141.0 | 161.0 | 0,05 | | 0,05 | 0,1 | 0,1 | - | - | 10,88 | 10,88 | 0,82 | 0,82 |
|  | Гречка с подливой | 130/15 | 150/18 | 3,9 | 7,02 | 4,1 | 7,38 | 20,84 | 37,51 | 138,25 | 248,85 | 0,04 | | 3,6 | 0,01 | 0,02 | - | - | 4,21 | 7,58 | 0,54 | 0,97 |
|  | Компот из с/ф | 180 | 200 | 0,94 | 1,04 | - | - | 24,26 | 26,92 | 96,7 | 107,44 | 0,02 | | 0,02 | 0,04 | 0,04 | 0,07 | 0,08 | 37,02 | 41,14 | 0,61 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,73 | 21,16 | 75,6 | 94,5 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **757,79** | **941,33** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уплотненный полдник**  Котлета рыбная | 60 | 80 | 3.1 | 3.6 | 4.90 | 6.75 | 13.5 | 14.70 | 113.00 | 135.00 | 0,04 | | 0,05 | 0,06 | 0,08 | 16,72 | 22,29 | 87,0 | 116,0 | 1,2 | 1,6 |
|  | Вермишель с подливой | 120/15 | 150/15 | 5.1 | 5.1 | 9.4 | 9.4 | 12.5 | 14.5 | 154.8 | 162.7 | 0,04 | | 3,6 | 0,01 | 0,02 | - | - | 4,21 | 7,58 | 0,54 | 0,97 |
|  | печенье | 30 | 30 | 20 | 40 | 4,1 | 8,2 | 2,3 | 4,6 | 13,2 | 26,4 | 94 | | 188 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | - | |
|  | Молоко кипяченное | 180 | 200 | 5,6 | 5,6 | 6,4 | 6,4 | 8,2 | 8,2 | 112 | 112 | 0,04 | | 0,04 | 0,26 | 0,26 | 1,2 | 1,2 | 242 | 242 | 0,2 | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 35 | 2,15 | 3,07 | 0,75 | 1,07 | 14,65 | 20,93 | 75,05 | 107,21 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **468,05** | **543,31** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: 14

Неделя: третья четверг

Возрастная категория 1,5-3; 3-7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (г) | | Пищевые вещества  (г) | | | | | | Энергети-  ческая  ценность | | | Витамины,  мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | |  |  | Б | | Ж | | У | |  |  | В1 | | | В2 | | С | | Са | | Fe | |
|  | | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 |
| День: 14 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  Каша мол.пшенная | 150 | 200 | 3.9 | 6.16 | 3.9 | 6.16 | 2.75 | 5.02 | 145.1 | 161.92 | 0,07 | | 0,12 | 0,15 | 0,25 | 0,67 | 0.88 | 138 | 232,33 | 0,54 | 0,9 |
|  | Какао с молоком | 180 | 200 | 2,14 | 2,57 | 1,45 | 1,75 | 15,5 | 18,6 | 100,8 | 100,8 | 0,015 | | 0,018 | 0,06 | 0,07 | 0,28 | 0,34 | 95,5 | 114,6 | 0,06 | 0,07 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом,сыром | 30/5 | 40/5 | 25/5 | 35/5 | 10,45 | 11,37 | 0,85 | 1,17 | 14,75 | 21,03 | 149,85 | | 182 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **260,65** | **283,75** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак**  яблоко | 95 | 100 | 0,082 | 0,085 | 0,082 | 0,085 | 19,99 | 20,87 | 95,88 | 100,11 | 0,061 | | 0,064 | 0,041 | 0,043 | 20,4 | 21,3 | 4,49 | 4,69 | 32,64 | 34,08 |
|  | **Обед**  Суп с клецками на м/б | 180 | 200 | 5,1 | 6,37 | 1,72 | 2,15 | 16,9 | 21,13 | 114,24 | 142,8 | 0,12 | | 0,15 | 0,12 | 0,15 | 4,24 | 5,3 | 35,2 | 44 | 1,04 | 1,3 |
|  | Плов с мясом | 130 | 150 | 5,7 | 8,55 | 4,6 | 6,9 | 27,9 | 41,85 | 178,0 | 267,0 | 0,14 | | 0,21 | 0,07 | 0,105 | - | - | 16,0 | 24,0 | 3,0 | 4,5 |
|  | Компот из с/ф | 180 | 200 | 0,94 | 1,04 | - | - | 24,26 | 26,92 | 96,7 | 107,44 | 0,02 | | 0,02 | 0,04 | 0,04 | 0,07 | 0,08 | 37,02 | 41,14 | 0,61 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,73 | 21,16 | 75,6 | 94,5 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **560,42** | **711,85** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уплотненный полдник**  Тефтели рыбные | 60 | 80 | 3.1 | 3.6 | 4.90 | 6.75 | 13.5 | 14.70 | 113.00 | 135.00 | 0,04 | | 0,05 | 0,06 | 0,08 | 16,72 | 22,29 | 87,0 | 116,0 | 1,2 | 1,6 |
|  | Капуста тушенная | 130 | 150 | 3.1 | 3.6 | 4.90 | 6.75 | 13.5 | 14.70 | 113.00 | 135.00 | 0,04 | | 0,05 | 0,06 | 0,08 | 16,72 | 22,29 | 87,0 | 116,0 | 1,2 | 1,6 |
|  | печенье | 40 | 40 | 20 | 40 | 4,1 | 8,2 | 2,3 | 4,6 | 13,2 | 26,4 | 94 | | 188 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | - | |
|  | кисель | 180 | 200 | - | - | - | - | 19,6 | 19,6 | 80 | 80 | 0,6 | | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 30 | 30 | 9 | 9 | - | - |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,15 | 3,07 | 0,75 | 1,07 | 14,65 | 20,93 | 75,05 | 107,21 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **281,25** | **348,61** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День:

Неделя: третья пятница

Возрастная категория 1,5-3; 3-7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  (г) | | Пищевые вещества  (г) | | | | | | Энергети-  ческая  ценность | | | Витамины,  мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | |  |  | Б | | Ж | | У | |  |  | В1 | | | В2 | | С | | Са | | Fe | |
|  | | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 |
| День: 15 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  Сырники из творога | 120 | 150 | 15,31 | 19,14 | 10,67 | 13,33 | 16,58 | 20,73 | 230,1 | 287,63 | 0,06 | | 0,07 | 0,29 | 0,36 | 0,47 | 0,59 | 173,4 | 216,75 | 0,77 | 0,96 |
|  | Какао с молоком | 180 | 200 | 2,14 | 2,57 | 1,45 | 1,75 | 15,5 | 18,6 | 100,8 | 100,8 | 0,015 | | 0,018 | 0,06 | 0,07 | 0,28 | 0,34 | 95,5 | 114,6 | 0,06 | 0,07 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **330,9** | **388,49** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Второй завтрак**  Сок фруктовый | 100 | 100 | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 | 0,03 | | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 4 | 4 | 14 | 14 | 2,8 | 2,8 |
|  | **Обед**  Свекольник на м/б | 180 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Котлета кур. | 60 | 80 | 13.0 | 14.3 | 8.01 | 8.08 | 3.15 | 3.76 | 141.0 | 161.0 | 0,05 | | 0,05 | 0,1 | 0,1 | - | - | 10,88 | 10,88 | 0,82 | 0,82 |
|  | Гречка с подливой | 130/15 | 150/15 | 3,9 | 7,02 | 4,1 | 7,38 | 20,84 | 37,51 | 138,25 | 248,85 | 0,04 | | 3,6 | 0,01 | 0,02 | - | - | 4,21 | 7,58 | 0,54 | 0,97 |
|  | Компот из с/ф | 180 | 200 | 0,94 | 1,04 | - | - | 24,26 | 26,92 | 96,7 | 107,44 | 0,02 | | 0,02 | 0,04 | 0,04 | 0,07 | 0,08 | 37,02 | 41,14 | 0,61 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,73 | 21,16 | 75,6 | 94,5 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **543,55** | **703,79** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уплотненный полдник**  Суп мол.вермишелевый | 150 | 200 | 6,6 | 8,25 | 9 | 11,25 | 20,64 | 25,8 | 187,04 | 233,8 | 0,04 | | 0,05 | 0,14 | 0,18 | 0,9 | 1,13 | 106 | 132,5 | 0,46 | 0,58 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 60 | 80 | 25/5 | 35/5 | 10,45 | 11,37 | 0,85 | 1,17 | 14,75 | 21,03 | 149,85 | | 182 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
|  | печенье | 30 | 30 | 20 | 40 | 4,1 | 8,2 | 2,3 | 4,6 | 13,2 | 26,4 | 94 | | 188 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | - | |
|  | Чай с сахаром | 180 | 200 | 10,2 | 12 | 2,6 | 3,06 | 11,05 | 13 | 41,89 | 49,28 | - | | - | 0,005 | 0,006 | 5,1 | 6 | 9,86 | 11,6 | 0,46 | 0,54 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  | **256,88** | **330,51** |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |