**1 день (ясли)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | №  ре  цеп  ту  ры | Вы  ход (г.) |  | | | |  | |  | | |
| Химический состав | | | | Мин. соли | | витамины | | |
| Б (г.) | Ж (г.) | У (г.) | к/к | Са | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 438 | 60 | 5,99 | 6,9 | 1,18 | 90,3 | 48,75 | 1,17 | 0,035 | 0,23 | 0,11 |
| \*Капуста тушеная | 482 | 120 | 2,26 | 4.0 | 7,2 | 73.8 | 6,0 | 8,8 | 0,032 | 0,048 | 20,4 |
| Чай c молоком | 262 | 150 | 1,89 | 1,5 | 14,13 | 77,025 | 76,04 | 0,69 | 0,023 | 0,098 | 0,855 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 |  |
| Масло сливочное |  | 5 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33.05 | 1,2 | 0,01 | 0,0005 | 0,0063 | - |
| Сыр |  | 10 | 2,68 | 2,73 | - | 36,1 | 13 | - | 0,017 | 0,003 | 0,28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-00 Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с бобовыми | 206 | 150 | 3,18 | 2,38 | 12,8 | 85,3 | 21,6 | 1,24 | 0,12 | 0,042 | 3,5 |
| Птица отварная | 12 | 60 | 14,2 | 10,9 | 0,14 | 155,4 | 17,4 | 1,4 | 0,059 | 0,13 | 1,7 |
| Каша пшеничная вязкая | 257 | 100 | 2,87 | 2,57 | 16,5 | 100,6 | 10,8 | 1,09 | 0,06 | 0,02 | - |
| Овощи отварные (свекла) | 700 | 40 | 0,65 | 1,34 | 3,47 | 28,5 | 16,0 | 0,6 | 0,008 | 0,02 | 3,52 |
| Компот из сухофруктов | 868 | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,1 | 82,0 | 17,0 | 0,93 | 0,003 | 0,006 | 0,3 |
| Хлеб российский |  | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | 12,8 | - | 0,092 | 0,04 | - |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко 2,5% | 645 | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 79,5 | 180 | 0,15 | 0,06 | 0,255 | 1,05 |
| Пирожки с повидлом | 294 | 60 | 3,88 | 3,92 | 29,256 | 132,5 | 18,8 | 0,69 | 0,044 | 0,0048 | 0,0048 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная | 93 | 150 | 5 | 6,2 | 20,0 | 156,0 | 102,0 | 0,85 | 0,12 | 0,14 | 0,53 |
| Кофейный напиток с молоком | 253 | 150 | 2,33 | 1,88 | 15,6 | 88,58 | 91,16 | 0,33 | 0,032 | 0,12 | 0,975 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  | 58,03 | 52,87 | 205,601 | 1491,055 | 655,15 | 19,35 | 0,8115 | 1,2211 | 35,2268 |
|  |  |  | 1 | 0,9 | 3,5 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**

**фрукты, соки по сезону**

**1 день (сад)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | №  ре  цеп  туры | Выход (г.) |  | | | |  | |  | | |
| Химический состав | | | | Мин. соли | | витамины | | |
| Б (г.) | Ж (г.) | У (г.) | к/к | Са | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 438 | 80 | 7,98 | 9,2 | 1,57 | 120,4 | 65,0 | 1,56 | 0,046 | 0,3 | 0,15 |
| \*Капуста тушеная | 482 | 150 | 2,83 | 5,0 | 9,0 | 92,32 | 7,5 | 1,1 | 0,04 | 0,06 | 25,5 |
| Чай c сахаром | 943 | 200 | 0,2 | 0,005 | 15,0 | 59,9 | 5,45 | 0,845 | 0,0007 | 0,01 | 0,1 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | - | 0,048 | 0,024 | - |
| Масло сливочное |  | 7 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33.05 | 1,2 | 0,01 | 0,0005 | 0,0063 | - |
| Сыр |  | 15 | 4,02 | 4,1 | - | 54,15 | 19,5 | - | 0,025 | 0,004 | 0,42 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-00 Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с бобовыми | 206 | 250 | 5,3 | 3,97 | 21,3 | 142,13 | 36,0 | 2,067 | 0,2 | 0,07 | 5,81 |
| Птица отварная | 12 | 70 | 16,6 | 12,7 | 0,16 | 181,34 | 20,3 | 1,65 | 0,07 | 0,15 | 2,0 |
| Каша пшеничная вязкая | 257 | 120 | 3,45 | 3,09 | 19,8 | 120,8 | 13 | 1,31 | 0,067 | 0,028 | - |
| Овощи отварные (свекла) | 700 | 60 | 0,96 | 2,35 | 5,16 | 45,6 | 24,0 | 0,9 | 0,01 | 0,03 | 5,28 |
| Компот из сухофруктов | 868 | 200 | 0,44 | 0,02 | 26,8 | 109,0 | 22,65 | 1,245 | 0,004 | 0,008 | 0,4 |
| Хлеб российский |  | 50 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 113,5 | 19,2 | - | 0,138 | 0,06 | - |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко 2,5% | 645 | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| Пирожки с повидлом | 294 | 75 | 4,85 | 4,9 | 36,57 | 209,8 | 23,5 | 0,86 | 0,055 | 0,06 | 0,06 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная | 93 | 200 | 6,7 | 8,3 | 26,6 | 208,0 | 136,0 | 1,14 | 0,16 | 0,18 | 0,7 |
| Кофейный напиток с молоком | 253 | 200 | 3,1 | 2,5 | 20,8 | 118,1 | 121,55 | 0,445 | 0,042 | 0,156 | 1,3 |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | - | 0,048 | 0,024 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  | 73,12 | 66,23 | 264,735 | 1940,89 | 782,65 | 14,732 | 1,0762 | 1,5363 | 45,12 |
|  |  |  | 1 | 0,9 | 3,6 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**

**фрукты, соки по сезону**

**2 день (ясли)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | №  ре  цеп  ту  ры | Выход (г.) |  | | | |  | |  | | |
| Химический состав | | | | Мин. соли | | витамины | | |
| Б (г.) | Ж (г.) | У (г.) | к/к | Са | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная | 93 | 154 | 5,0 | 6,23 | 20,0 | 156,0 | 102,0 | 0,85 | 0,12 | 0,14 | 0,53 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
| Масло сливочное |  | 5 | 0,03 | 4,17 | - | 37,4 | 1,1 | - | 0,0005 | - | - |
| Какао с молоком | 642 | 150 | 4,9 | 4,14 | 19,08 | 133,2 | 92,1 | 0,52 | 0,06 | 0,122 | 0,96 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-00 Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 187 | 150 | 1,074 | 2,62 | 4,73 | 49,68 | 26,71 | 0,52 | 0,036 | 0,032 | 11,2 |
| Сметана 20% |  | 5 | 0,016 | 1,25 | 0,2 | 12,9 | 5,4 | 0,012 | 0,015 | 0,005 | 0,02 |
| Котлеты припущенные из птицы | 39 | 60 | 9,0 | 9,8 | 5,64 | 146,3 | 31,04 | 0,94 | 0,04 | 0,073 | 0,3 |
| Картофельное пюре | 694 | 120 | 2,5 | 3,77 | 14,9 | 103,32 | 32,24 | 2,29 | 0,11 | 0,088 | 4,14 |
| \*Свекла тушенная | 442 | 50 | 0,74 | 1,16 | 4,67 | 42,3 | 5,3 | 0,012 | 0,0018 | 0,012 | 6,09 |
| Компот из сухофруктов | 868 | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,1 | 82,0 | 17,0 | 0,93 | 0,003 | 0,006 | 0,3 |
| Хлеб российский |  | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | 12,8 |  | 0,092 | 0,04 |  |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир 2,5% | 645 | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 79,5 | 180 | 0,15 | 0,06 | 0,255 | 1,03 |
| Печенье |  | 15 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг из творога с рисом, изюмом | 127 | 110/30 | 14,8 | 8,21 | 20,7 | 2,16 | 133,77 | 0,7 | 0,05 | 0,24 | 0,21 |
| Соус молочный сладкий | 550 | 30 | 0,77 | 1,37 | 6,9 | 43,0 | 26,5 | 0,046 | 0,009 | 0,03 | 0,15 |
| Чай с молоком | 262 | 150 | 1,89 | 1,5 | 14,13 | 77,025 | 76,5 | 0,69 | 0,0230 | 0,098 | 0,86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  | 53,385 | 50,735 | 189,81 | 1254,535 | 762,86 | 9,072 | 0,7063 | 1,288 | 27,79 |
|  |  |  | 1 | 0,9 | 3,8 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**

**фрукты, соки по сезону**

**2 день (сад)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | №  ре  цеп  туры | Выход (г.) |  | | | |  | |  | | |
| Химический состав | | | | Мин. соли | | витамины | | |
| Б (г.) | Ж (г.) | У (г.) | к/к | Са | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная | 93 | 205 | 6,7 | 8,3 | 26,6 | 208 | 136 | 1,14 | 0,16 | 0,18 | 0,7 |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | - | 0,048 | 0,024 | - |
| Масло сливочное |  | 7 | 0,03 | 4,17 | - | 37,4 | 1,1 | - | 0,0005 | - | - |
| Какао с молоком | 642 | 200 | 3,87 | 3,2 | 25,44 | 177,59 | 122,8 | 0,69 | 0,08 | 0,162 | 1,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-00 Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 187 | 250 | 1,79 | 4,37 | 7,88 | 82,8 | 40,83 | 0,835 | 0,06 | 0,053 | 18,6 |
| Сметана 20% |  | 10 | 0,032 | 2,5 | 0,4 | 25,8 | 10,8 | 0,025 | 0,003 | 0,01 | 0,03 |
| Котлеты припущенные из птицы | 39 | 70 | 10,42 | 11,4 | 6,6 | 170,7 | 36,22 | 1,1 | 0,048 | 0,085 | 0,35 |
| Картофельное пюре | 694 | 150 | 3,12 | 4,71 | 18,57 | 129,15 | 40,3 | 2,86 | 0,14 | 0,11 | 5,18 |
| \*Свекла тушенная | 442 | 50 | 0,74 | 1,16 | 4,67 | 42,3 | 5,3 | 0,012 | 0,0018 | 0,012 | 6,09 |
| Компот из сухофруктов | 868 | 200 | 0,44 | 0,02 | 26,8 | 109,0 | 22,65 | 1,245 | 0,004 | 0,008 | 0,4 |
| Хлеб российский |  | 50 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 193,5 | 16,0 |  | 0,115 | 0,05 |  |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир 2,5% | 645 | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| Печенье |  | 15 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг из творога с рисом, изюмом | 127 | 150/30 | 20,2 | 11,2 | 28,2 | 29,4 | 182,5 | 0,96 | 0,065 | 0,33 | 0,29 |
| Соус молочный сладкий | 550 | 30 | 0,77 | 1,37 | 6,9 | 43,0 | 26,5 | 0,046 | 0,009 | 0,03 | 0,15 |
| Чай с сахаром | 943 | 200 | 0,2 | 0,005 | 15,0 | 59,9 | 5,45 | 0,845 | 0,0007 | 0,01 | 0,1 |
| Итого |  |  | 63,747 | 60,375 | 237,6 | 1636,09 | 909,45 | 11,37 | 0,869 | 1,535 | 36,59 |
|  |  |  | 1 | 1 | 3,7 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**

**фрукты, соки по сезону**

**3 день (ясли)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | №  ре  цеп  ту  ры | Выход (г.) |  | | | |  | |  | | |
| Химический состав | | | | Мин. соли | | витамины | | |
| Б (г.) | Ж (г.) | У (г.) | к/к | Са | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу из овощей с зеленым горошком | 78 | 150 | 2,98 | 11,7 | 11,6 | 163,6 | 38,46 | 1,04 | 0,14 | 0,12 | 12,8 |
| \*Помидор |  | 40 | 0,28 | - | 1,12 | 5,58 | 5,6 | - | 0,016 | 0,08 | - |
| Масло сливочное |  | 5 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | 1,2 | 0,01 | 0,0005 | 0,063 | - |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
| Напиток кофейный с молоком | 253 | 150 | 2,33 | 1,88 | 15,6 | 88,58 | 91,16 | 0,33 | 0,032 | 0,12 | 0,975 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-00 Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп рыбный | 204 | 150 | 9,55 | 0,45 | 36,45 | 79,09 | 24,25 | - | 0,015 | 0,06 | 4,4 |
| Пудинг из птицы | 624 | 80 | 19,84 | 16,236 | 4,64 | 262,4 | 18,215 | 1,966 | 0,176 | 0,308 | 0,049 |
| Картофельное пюре | 694 | 120 | 2,5 | 3,77 | 14,9 | 103,32 | 32,24 | 2,29 | 0,11 | 0,088 | 4,14 |
| Капуста тушеная | 708 | 40 | 0,75 | 1,23 | 2,4 | 23,7 | 2,0 | 0,29 | 0,01 | 0,016 | 6,8 |
| Компот из сухофруктов | 868 | 150 | 0,28 | - | 16,1 | 62,0 | 10,18 | 1,38 | 0,0003 | 0,081 | - |
| Хлеб российский |  | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | 12,8 |  | 0,092 | 0,04 | - |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир 2,5% | 645 | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 79,5 | 180 | 0,15 | 0,06 | 0,255 | 1,05 |
| \*Ватрушка с творогом | 1058 | 60 | 7,46 | 3,2 | 20,16 | 139,0 | 51,2 | 0,52 | 0,072 | 0,072 | 0,064 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с пшеничной крупой | 236-2 | 150 | 4,48 | 4,03 | 12,8 | 105,2 | 121 | 0,86 | 0,08 | 0,17 | 0,68 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
| Чай с молоком | 262 | 150 | 1,89 | 1,5 | 14,3 | 77,025 | 76,043 | 0,69 | 0,023 | 0,098 | 0,86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  | 65,110 | 52,526 | 215,295 | 1494,445 | 686,948 | 10,926 | 0,933 | 1,629 | 33,818 |
|  |  |  | 1 | 0,9 | 3,4 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**

**фрукты, соки по сезону**

**3 день (сад)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | №  ре  цеп  ту  ры | Вы  ход (г.) |  | | | |  | |  | | |
| Химический состав | | | | Мин. соли | | витамины | | |
| Б (г.) | Ж (г.) | У (г.) | к/к | Са | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу из овощей с зеленым горошком | 78 | 200 | 2,235 | 15,6 | 15,46 | 218,16 | 51,28 | 1,388 | 0,187 | 0,16 | 17,6 |
| \*Помидор |  | 50 | 0,53 | - | 1,4 | 6,95 | 7,0 | - | 0,02 | 0,1 | - |
| Масло сливочное |  | 7 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | 1,2 | 0,01 | 0,0005 | 0,063 | - |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | - | 0,048 | 0,024 | - |
| Напиток кофейный с молоком | 253 | 200 | 3,1 | 2,5 | 20,8 | 118,1 | 121,55 | 0,445 | 0,042 | 0,156 | 1,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-00 Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп рыбный | 204 | 250 | 15,9 | 11,52 | 60,7 | 131,8 | 41,14 | - | 0,1 | 1,25 | 7,37 |
| Пудинг из птицы | 624 | 100 | 21,8 | 24,99 | 5,997 | 329,54 | 50,92 | 2,35 | 0,1045 | 0,247 | 0,14 |
| Картофельное пюре | 694 | 150 | 3,12 | 4,71 | 18,57 | 129,15 | 40,3 | 2,86 | 0,14 | 0,11 | 5,18 |
| Капуста тушеная | 708 | 60 | 1,13 | 1,85 | 3,6 | 35,6 | 3,0 | 0,44 | 0,016 | 0,024 | 10,2 |
| Компот из сухофруктов | 868 | 200 | 0,35 | - | 58,95 | 74,91 | 12,44 | 1,686 | 0,0044 | 0,099 | - |
| Хлеб российский |  | 50 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 193,5 | 16,0 |  | 0,115 | 0,05 | - |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир 2,5% | 645 | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| \*Ватрушка с творогом | 1058 | 75 | 9,32 | 4,0 | 25,2 | 174,0 | 64,0 | 0,65 | 0,09 | 0,09 | 0,08 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с пшеничной крупой | 236-2 | 200 | 5,97 | 5,37 | 17 | 140,2 | 161,4 | 1,15 | 0,11 | 0,22 | 0,91 |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | - | 0,048 | 0,024 | - |
| Чай с сахаром | 943 | 200 | 0,2 | 0,005 | 15,0 | 59,9 | 5,45 | 0,845 | 0,0007 | 0,01 | 0,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  | 80,345 | 80,64 | 324,652 | 1977,660 | 843,48 | 13,424 | 1,148 | 2,993 | 46,280 |
|  |  |  | 1 | 0,85 | 3,6 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**

**фрукты, соки по сезону**

**4 день (ясли)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | №  ре  цеп  ту  ры | Вы  ход (г.) |  | | | |  | |  | | |
| Химический состав | | | | Мин. соли | | витамины | | |
| Б (г.) | Ж (г.) | У (г.) | к/к | Са | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная геркулесовая | 93 | 150 | 5,0 | 6,23 | 20,0 | 156 | 102 | 0,85 | 0,12 | 0,14 | 0,53 |
| Масло сливочное |  | 5 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | 1,2 | 0,01 | 0,0005 | 0,063 | - |
| Сыр |  | 5 | 1,3 | 1,3 | - | 18,0 | 6,5 | - | 0,0085 | 0,0015 | 0,14 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 | - | 0,032 | 0,016 | 0,308 |
| Напиток кофейный с молоком | 253 | 150 | 2,33 | 1,88 | 15,6 | 88,58 | 91,16 | 0,33 | 0,032 | 0,12 | 0,975 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-00 Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с капустой и картофелем | 170 | 150 | 1,04 | 2,58 | 5,87 | 50,89 | 24,31 | 0,69 | 0,029 | 0,031 | 5,99 |
| Сметана 20% |  | 5 | 0,14 | 1,0 | 0,09 | 10,2 | 3,5 | - | 0,015 | 0,0155 | 0,015 |
| Котлеты припущенные из птицы | 178 | 60 | 9,0 | 9,8 | 5,64 | 146,3 | 31,04 | 0,94 | 0,04 | 0,073 | 0,3 |
| Макароны отварные | 668 | 100 | 3,7 | 2,92 | 19,0 | 117,1 | 5,13 | 0,67 | 0,037 | 0,02 | - |
| \*Огурец |  | 40 | 0,28 | - | 1,12 | 5,58 | 5,6 | - | 0,016 | 0,08 | - |
| Компот из сухофруктов | 868 | 150 | 0,28 | - | 16,1 | 62,0 | 10,18 | 1,38 | 0,0003 | 0,081 | - |
| Хлеб российский |  | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | 12,8 | - | 0,092 | 0,04 | - |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 | - | 0,032 | 0,016 | 0,308 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир 2,5% | 645 | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 79,5 | 180 | 0,15 | 0,06 | 0,255 | 1,05 |
| Печенье\* |  | 15 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба отварная по-польски | 675 | 60 | 11,12 | 5,87 | 2,56 | 106,1 | 64,3 | 0,54 | 0,06 | 0,07 | 0,13 |
| Капуста тушеная | 482 | 120 | 2,26 | 4,0 | 7,2 | 73,8 | 6,0 | 0,88 | 0,032 | 0,048 | 20,4 |
| Чай с молоком | 262 | 150 | 1,89 | 1,5 | 14,13 | 77,025 | 76,043 | 0,69 | 0,023 | 0,098 | 0,86 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 | - | 0,032 | 0,016 | 0,308 |
| Итого |  |  | 52,235 | 47,385 | 176,075 | 1359,075 | 645,363 | 8,542 | 0,6833 | 1,299 | 33,314 |
|  |  |  | 1 | 0,9 | 3,4 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**

**фрукты, соки по сезону**

**4 день (сад)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | №  ре  цеп  ту  ры | Вы  ход (г.) |  | | | |  | |  | | |
| Химический состав | | | | Мин. соли | | витамины | | |
| Б (г.) | Ж (г.) | У (г.) | к/к | Са | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная геркулесовая | 93 | 200 | 6,7 | 8,3 | 26,6 | 208 | 136 | 1,14 | 0,16 | 0,18 | 0,7 |
| Масло сливочное |  | 7 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | 1,2 | 0,01 | 0,0005 | 0,063 | - |
| Сыр |  | 9 | 2,41 | 2,45 | - | 32,49 | 11,7 | - | 0,015 | 0,0027 | 0,25 |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | - | 0,048 | 0,024 | - |
| Напиток кофейный с молоком | 253 | 200 | 3,1 | 2,5 | 20,8 | 118,1 | 121,55 | 0,445 | 0,042 | 0,156 | 1,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-00 Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с капустой и картофелем | 170 | 250 | 1,74 | 4,3 | 9,79 | 89,82 | 40,505 | 1,156 | 0,049 | 0,052 | 9,94 |
| Сметана 20% |  | 10 | 0,28 | 9,0 | 0,46 | 20,5 | 7 | - | 0,03 | 0,011 | 0,03 |
| Котлеты припущенные из птицы | 178 | 70 | 10,42 | 11,4 | 6,6 | 170,7 | 36,22 | 1,1 | 0,048 | 0,085 | 0,35 |
| Макароны отварные | 668 | 120 | 4,43 | 3,51 | 22,8 | 140,5 | 6,15 | 0,8 | 0,044 | 0,024 | - |
| \*Огурец |  | 50 | 0,53 | - | 1,4 | 6,95 | 7,0 | - | 0,02 | 0,1 | - |
| Компот из сухофруктов | 868 | 200 | 0,44 | 0,02 | 26,8 | 109,0 | 22,65 | 1,245 | 0,004 | 0,008 | 0,4 |
| Хлеб российский |  | 50 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 193,5 | 16,0 |  | 0,115 | 0,05 | - |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 | - | 0,032 | 0,016 | 0,308 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир 2,5% | 645 | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| Печенье\* |  | 15 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба отварная по-польски | 675 | 80 | 15,76 | 8,25 | 3,6 | 151,2 | 64,3 | 0,54 | 0,06 | 0,07 | 0,13 |
| Капуста тушеная | 482 | 150 | 2,83 | 5,0 | 9,0 | 92,32 | 7,5 | 1,1 | 0,04 | 0,06 | 25,5 |
| Чай с сахаром | 943 | 200 | 0,2 | 0,005 | 15,0 | 59,9 | 5,45 | 0,845 | 0,0007 | 0,01 | 0,1 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | - | 0,048 | 0,024 | - |
| Итого |  |  | 66,655 | 66,6 | 228,365 | 1821,38 | 754,025 | 9,993 | 0,8582 | 1,3907 | 42,408 |
|  |  |  | 1 | 1 | 3,4 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**
2. **фрукты, соки по сезону**

**5 день (ясли)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | №  ре  цеп  ту  ры | Выход (г.) |  | | | |  | |  | | |
| Химический состав | | | | Мин. соли | | витамины | | |
| Б (г.) | Ж (г.) | У (г.) | к/к | Са | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная | 93 | 154 | 5,0 | 6,23 | 20,0 | 156,0 | 102,0 | 0,85 | 0,12 | 0,14 | 0,53 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 |  |
| Масло сливочное |  | 5 | 0,03 | 4,17 | - | 37,4 | 1,1 | - | 0,0005 | - | - |
| Чай с молоком | 262 | 150 | 1,89 | 1,5 | 14,13 | 77,025 | 76,043 | 0,69 | 0,023 | 0,098 | 0,86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-00 Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп из овощей с горошком зеленым со сметаной | 202 | 150 | 1,14 | 3,08 | 5,28 | 53,4 | 16,83 | 0,49 | 0,05 | 0,036 | 6,8 |
| Биточки мясные из говядины | 618 | 70 | 10,15 | 7,4 | 9,6 | 145,6 | 34,4 | 1 | 0,06 | 0,11 | 1,91 |
| Соус томатный | 228 | 30 | 0,26 | 0,99 | 1,87 | 17,43 | 2,06 | 0,07 | 0,005 | 0,005 | 0,32 |
| Гречневая каша вязкая | 257 | 100 | 3,15 | 3,36 | 13,9 | 98,4 | 5,8 | 1,7 | 0,08 | 0,04 | - |
| \*Огурец |  | 30 | 0,21 | - | 0,84 | 4,17 | 4,2 | - | 0,012 | 0,06 | - |
| Компот из сухофруктов | 868 | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,1 | 82,0 | 17,0 | 0,93 | 0,003 | 0,006 | 0,3 |
| Хлеб российский |  | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | 12,8 |  | 0,092 | 0,04 |  |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир 2,5% | 645 | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 79,5 | 180 | 0,15 | 0,06 | 0,255 | 1,03 |
| Печенье |  | 15 | 1,12 | 1,77 | 3,54 | 62,5 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Биточки рыбные | 510 | 70 | 8,93 | 5,23 | 8,24 | 116,58 | 40,35 | 0,5435 | 0,1268 | 0,1664 | 0,07 |
| Овощи тушеные | 310 | 100 | 2,13 | 3,99 | 5,88 | 81,37 | 57,71 | 1,24 | 0,08 | 0,08 | 51,3 |
| Чай с сахаром | 943 | 150 | 0,15 | 0,004 | 11,25 | 50,0 | 2,59 | 0,39 | 0.0005 | 0,0075 | 0,075 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  | 47,22 | 42,649 | 179,79 | 133,775 | 578,483 | 9,466 | 0,831 | 1,207 | 65,195 |
|  |  |  | 1 | 07 | 3,3 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**

**фрукты, соки по сезону**

**5 день (сад)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | №  ре  цеп  ту  ры | Вы  ход (г.) |  | | | |  | |  | | |
| Химический состав | | | | Мин. Соли | | витамины | | |
| Б (г.) | Ж (г.) | У (г.) | к/к | Са | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная | 93 | 205 | 6,7 | 8,3 | 26,6 | 208 | 136 | 1,14 | 0,16 | 0,18 | 0,7 |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | - | 0,048 | 0,024 | - |
| Масло сливочное |  | 7 | 0,03 | 4,17 | - | 37,4 | 1,1 | - | 0,0005 | - | - |
| Чай с молоком | 262 | 200 | 2,52 | 2,0 | 16,88 | 102,7 | 101,39 | 0,92 | 0,0307 | 0,13 | 1,14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-00 Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп из овощей с горошком зеленым со сметаной | 307 | 250 | 1,32 | 5,8 | 8,15 | 72,9 | 0,128 | 0,078 | 28,1 | 38,28 | 0,056 |
| Биточки мясные из говядины | 618 | 80 | 11,6 | 8,46 | 11,04 | 166,7 | 39,3 | 1,13 | 0,074 | 0,12 | 2,18 |
| Соус томатный | 228 | 30 | 0,26 | 0,99 | 1,87 | 17,43 | 2,06 | 0,07 | 0,005 | 0,005 | 0,32 |
| Гречневая каша вязкая | 257 | 120 | 3,78 | 4,04 | 16,67 | 118,2 | 6,96 | 2,0 | 0,1 | 0,05 | - |
| \*Огурец |  | 50 | 0,35 |  | - | 1,4 | 7,0 | - | 0,024 | 0,12 | - |
| Компот из сухофруктов | 868 | 200 | 0,44 | 0,02 | 26,8 | 109,0 | 22,65 | 1,245 | 0,004 | 0,008 | 0,4 |
| Хлеб российский |  | 50 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 193,5 | 16,0 |  | 0,115 | 0,05 |  |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир 2,5% | 645 | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| Печенье |  | 15 | 1,12 | 1,77 | 3,54 | 62,5 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Биточки рыбные | 510 | 90 | 11,93 | 9,84 | 11,645 | 172,4 | 56,97 | 2,085 | 0,1115 | 0,191 | 1,95 |
| Овощи тушеные | 310 | 120 | 2,61 | 5,99 | 8,09 | 96,58 | 72,01 | 1,55 | 0,11 | 0,09 | 61,9 |
| Чай с сахаром | 943 | 200 | 0,2 | 0,005 | 15,0 | 59,9 | 5,45 | 0,845 | 0,0007 | 0,01 | 0,1 |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | - | 0,048 | 0,024 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  | 59,51 | 57,855 | 228,195 | 1751,41 | 737,818 | 12,675 | 29,0654 | 39,753 | 72,146 |
|  |  |  | 1 | 0,9 | 3,5 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**

**фрукты, соки по сезону**

**6 день (ясли)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | №  ре  цеп  туры | Выход (г.) |  | | | |  | |  | | |
| Химический состав | | | | Мин. соли | | витамины | | |
| Б (г.) | Ж (г.) | У (г.) | к/к | Са | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 438 | 60 | 5,99 | 6,9 | 1,18 | 90,.3 | 48,75 | 1,17 | 0,035 | 0,23 | 0,11 |
| Икра кабачковая | 266 | 60 | 0,76 | 3,58 | 3,1 | 47,7 | 16,482 | 0,28 | 0,008 | 0,0201 | 2,8 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
| Масло сливочное |  | 5 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | 1,2 | 0,01 | 0,0005 | 0,063 | - |
| Сыр |  | 10 | 2,68 | 2,73 | - | 36,1 | 13,0 | - | 0,017 | 0,003 | 0,28 |
| Чай с молоком | 262 | 150 | 1,89 | 1,5 | 14,13 | 77,025 | 76,043 | 0,69 | 0,023 | 0,098 | 0,86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-00 Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с капустой и картофелем | 170 | 150 | 1,04 | 2,58 | 5,87 | 50,89 | 24,31 | 0,69 | 0,029 | 0,031 | 5,99 |
| Сметана 20% |  | 5 | 0,14 | 1,0 | 0,18 | 10,25 | 3,5 | - | 0,015 | 0,006 | 0,02 |
| Плов с отварной курицей | 180 | 185 | 18 | 23,07 | 27,73 | 390,5 | 27,45 | 1,91 | 0,1 | 0,14 | 1,54 |
| Овощи отварные (морковь) | 700 | 40 | 0,57 | 1,35 | 2,73 | 25,35 | 11,76 | 2,96 | 0,028 | 0,03 | 1,76 |
| Компот из сухофруктов | 868 | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,1 | 82,0 | 17,0 | 0,93 | 0,003 | 0,006 | 0,3 |
| Хлеб российский |  | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | 12,8 |  | 0,092 | 0,04 | - |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко 2,5% | 644 | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 81 | 180 | 0,15 | 0,06 | 0,255 | 2 |
| \*Печенье |  | 15 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 235-2 | 150 | 4,61 | 5,1 | 16,2 | 129,2 | 133 | 0,32 | 0,06 | 0,17 | 0,75 |
| Какао с молоком | 642 | 150 | 4,9 | 4,14 | 19,08 | 133,2 | 92,1 | 0,52 | 0,06 | 0,122 | 0,98 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  | 54,545 | 60,130 | 173,465 | 1473,515 | 658,995 | 11,242 | 0,649 | 1,377 | 19,250 |
|  |  |  | 1 | 1,1 | 3,4 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**

**фрукты, соки по сезону**

**6 день (сад)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | №  ре  цеп  ту  ры | Выход (г.) |  | | | |  | |  | | |
| Химический состав | | | | Мин. соли | | витамины | | |
| Б (г.) | Ж (г.) | У (г.) | к/к | Са | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 438 | 80 | 7,98 | 9,2 | 1,57 | 120,4 | 65,0 | 1,56 | 0,046 | 0,3 | 0,15 |
| Икра кабачковая | 266 | 80 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 24,6 | 0,42 | 0,012 | 0,03 | 4,2 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | - | 0,048 | 0,024 | - |
| Масло сливочное |  | 7 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | 1,2 | 0,01 | 0,0005 | 0,063 | - |
| Сыр |  | 15 | 4,02 | 4,1 | - | 54,15 | 19,5 | - | 0,025 | 0,004 | 0,42 |
| Чай с сахаром | 943 | 200 | 0,2 | 0,005 | 15,0 | 59,9 | 5,45 | 0,845 | 0,0007 | 0,01 | 0,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-00 Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с капустой и картофелем | 170 | 250 | 1,74 | 4,3 | 9,79 | 89,82 | 40,505 | 1,156 | 0,049 | 0,052 | 9,94 |
| Сметана 20% |  | 10 | 0,28 | 2,0 | 0,36 | 20,5 | 7,0 | - | 0,003 | 0,011 | 0,03 |
| Плов с отварной курицей | 180 | 220 | 21,28 | 27,3 | 32,82 | 462,1 | 32,48 | 2,26 | 0,12 | 0,17 | 1,82 |
| Овощи отварные (морковь) | 700 | 60 | 0,85 | 2,03 | 4,1 | 38,1 | 17,6 | 4,44 | 0,04 | 0,045 | 2,64 |
| Компот из сухофруктов | 868 | 200 | 0,44 | 0,02 | 26,8 | 109,0 | 22,65 | 1,245 | 0,004 | 0,008 | 0,4 |
| Хлеб российский |  | 50 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 193,5 | 16,0 |  | 0,115 | 0,05 | - |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко 2,5% | 644 | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,3 | 2,6 |
| \*Печенье |  | 15 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 235-2 | 200 | 6,14 | 6,82 | 21,6 | 172,3 | 177,2 | 0,42 | 0,08 | 0,22 | 1 |
| Какао с молоком | 642 | 200 | 3,87 | 3,2 | 25,44 | 177,59 | 122,8 | 0,69 | 0,08 | 0,162 | 1,3 |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | - | 0,048 | 0,024 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  | 65,415 | 73,280 | 220,015 | 1934,960 | 791,185 | 14,658 | 0,755 | 1,604 | 26,420 |
|  |  |  | 1 | 1,1 | 3,6 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**

**фрукты, соки по сезону**

**7 день (ясли)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | №  ре  цеп  туры | Выход (г.) |  | | | |  | |  | | |
| Химический состав | | | | Мин. соли | | витамины | | |
| Б (г.) | Ж (г.) | У (г.) | к/к | Са | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная | 90 | 150 | 5,36 | 5,48 | 24 | 166,7 | 122,85 | 0,34 | 0,067 | 0,15 | 0,68 |
| Масло сливочное |  | 5 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | 1,2 | 0,01 | 0,0005 | 0,063 | - |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
| Кофейный напиток с молоком | 253 | 150 | 2,33 | 1,88 | 15,6 | 88,58 | 91,16 | 0,33 | 0,032 | 0,12 | 0,975 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-00 Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты | 187 | 150 | 1,074 | 2,62 | 4,73 | 49,68 | 26,71 | 0,52 | 0,036 | 0,032 | 11,2 |
| Сметана 20% |  | 7 | 0,19 | 1,4 | 0,25 | 14,35 | 4,9 | 0,014 | 0,0021 | 0,0077 | 0,021 |
| Запеканка картофельная с птицей | 157 | 200 | 22,3 | 15,6 | 18,7 | 304,4 | 29,6 | 2,44 | 0,21 | 0,25 | 3,92 |
| Соус сметанный | 553 | 30 | 0,77 | 3,83 | 3,6 | 51,95 | 18,4 | 0,08 | 0,008 | 0,02 | 0,03 |
| \*Огурец |  | 40 | 0,28 | - | 1,12 | 5,56 | 5,6 | 0,016 | 0,08 | 0,04 | 4 |
| Компот из сухофруктов | 868 | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,1 | 82,0 | 17,0 | 0,93 | 0,003 | 0,006 | 0,3 |
| Хлеб российский |  | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | 12,8 |  | 0,092 | 0,04 | - |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир 2,5% | 645 | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 79,5 | 180 | 0,15 | 0,06 | 0,255 | 1,05 |
| Печенье |  | 15 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета рыбная | 510 | 70 | 8,928 | 5,228 | 8,237 | 116,58 | 40,35 | 0,54 | 0,1267 | 0,166 | 0,07 |
| Макароны отварные | 469 | 80 | 2,96 | 2,34 | 15,2 | 93,7 | 4,1 | 0,54 | 0,03 | 0,016 | - |
| Овощи тушеные | 708 | 40 | 0,75 | 1,23 | 2,4 | 23,7 | 2,0 | 0,29 | 0,01 | 0,016 | 6,8 |
| Чай с сахаром | 943 | 150 | 0,15 | 0,004 | 11,25 | 50,0 | 2,59 | 0,39 | 0,0005 | 0,0075 | 0,075 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  | 59,317 | 49,927 | 193,952 | 1494,7 | 584,86 | 8,002 | 0,875 | 1,336 | 31,121 |
|  |  |  | 1 | 0,9 | 3,4 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**

**фрукты, соки по сезону**

**7 день (сад)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | №  ре  цеп  ту  ры | Выход (г.) |  | | | |  | |  | | |
| Химический состав | | | | Мин. соли | | витамины | | |
| Б (г.) | Ж (г.) | У (г.) | к/к | Са | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная | 90 | 200 | 7,14 | 7,3 | 32 | 222,26 | 163,8 | 0,45 | 0,09 | 0,2 | 0,9 |
| Масло сливочное |  | 7 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | 1,2 | 0,01 | 0,0005 | 0,063 | - |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | - | 0,048 | 0,024 | - |
| Кофейный напиток с молоком | 253 | 200 | 3,1 | 2,5 | 20,8 | 118,1 | 121,55 | 0,445 | 0,042 | 0,156 | 1,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-00 Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты | 187 | 250 | 1,79 | 4,37 | 7,88 | 82,8 | 40,83 | 0,835 | 0,06 | 0,053 | 18,6 |
| Сметана 20% |  | 10 | 0,28 | 2,0 | 0,36 | 20,5 | 7,0 | - | 0,003 | 0,011 | 0,03 |
| Запеканка картофельная с птицей | 157 | 230 | 25,6 | 17,9 | 21,55 | 349,7 | 34 | 2,8 | 0,24 | 0,29 | 4,5 |
| Соус сметанный | 553 | 40 | 1,02 | 5,09 | 4,79 | 69,1 | 24,5 | 0,11 | 0,011 | 0,027 | 0,04 |
| \*Огурец |  | 50 | 0,35 | - | 1,4 | 6,95 | 7,0 | 0,02 | 0,1 | - | 7 |
| Компот из сухофруктов | 868 | 200 | 0,44 | 0,02 | 26,8 | 109,0 | 22,65 | 1,245 | 0,004 | 0,008 | 0,4 |
| Хлеб российский |  | 50 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 193,5 | 16,0 |  | 0,115 | 0,05 | - |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир 2,5% | 645 | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| Печенье |  | 15 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета рыбная | 510 | 100 | 11,93 | 9,84 | 11,645 | 172,4 | 56,97 | 0,085 | 0,1115 | 0,191 | 1,95 |
| Макароны отварные | 469 | 100 | 3,7 | 2,92 | 19 | 117,1 | 5,13 | 0,67 | 0,037 | 0,02 | - |
| Овощи тушеные | 708 | 60 | 1,13 | 1,85 | 3,6 | 35,6 | 3,0 | 0,44 | 0,016 | 0,024 | 10,2 |
| Чай с сахаром | 943 | 200 | 0,2 | 0,005 | 15,0 | 59,9 | 5,45 | 0,845 | 0,0007 | 0,01 | 0,1 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | - | 0,048 | 0,024 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  | 74,495 | 65,66 | 341,24 | 1985,31 | 779,88 | 9567 | 1,06 | 1,612 | 48,42 |
|  |  |  | 1 | 0,9 | 3,4 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**

**фрукты, соки по сезону**

**8 день (ясли)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | №  ре  цеп  ту  ры | Выход (г.) |  | | | |  | |  | | |
| Химический состав | | | | Мин. соли | | витамины | | |
| Б (г.) | Ж (г.) | У (г.) | к/к | Са | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу из овощей с зеленым горошком | 78 | 150 | 2,98 | 11,7 | 11,6 | 163,6 | 38,46 | 1,04 | 0,14 | 0,12 | 12,8 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
| Масло сливочное |  | 5 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | 1,2 | 0,01 | 0,0005 | 0,063 | - |
| Кофейный напиток с молоком | 253 | 150 | 2,33 | 1,88 | 15,6 | 88,58 | 91,16 | 0,33 | 0,032 | 0,12 | 0,975 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-00 Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с гречневой крупой | 204 | 150 | 1,59 | 1,77 | 12,86 | 73,75 | 12,29 | 0,86 | 0,51 | 0,04 | 4,95 |
| Сметана 20% |  | 5 | 0,14 | 1,0 | 0,09 | 10,2 | 3,5 | - | 0,0015 | 0,015 | 0,015 |
| Бифштекс рубленный паровой | 41 | 60 | 14,6 | 9,5 | - | 144,2 | 10,5 | 0,95 | 0,045 | 0,13 | - |
| Картофельное пюре | 694 | 120 | 2,5 | 3,77 | 14,9 | 103,32 | 32,24 | 2,29 | 0,11 | 0,088 | 4,14 |
| \*Свекла тушеная | 442 | 50 | 0,74 | 1,16 | 4,67 | 42,3 | 5,3 | 0,012 | 0,0018 | 0,06 | 6,09 |
| Компот из сухофруктов | 868 | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,1 | 82,0 | 17,0 | 0,93 | 0,003 | 0,006 | 0,3 |
| Хлеб российский |  | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | 12,8 |  | 0,092 | 0,04 | - |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир 2,5% | 645 | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 79,5 | 180 | 0,15 | 0,06 | 0,255 | 1,05 |
| Печенье |  | 15 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога | 117 | 110 | 18 | 9,6 | 18,0 | 230,0 | 205,2 | 0,73 | 0,06 | 0,3 | 0,85 |
| Соус молочный сладкий | 795 | 30 | 0,77 | 1,37 | 6,9 | 43 | 26,5 | 0,046 | 0,009 | 0,03 | 0,15 |
| Чай с молоком | 262 | 150 | 1,89 | 1,5 | 14,3 | 77,025 | 76,043 | 0,69 | 0,023 | 0,098 | 0,86 |
| Итого |  |  | 58,24 | 53,3 | 183,4 | 1460,275 | 732,56 | 9,45 | 1,174 | 1,512 | 34,1 |
|  |  |  | 1 | 1 | 3,4 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**

**фрукты, соки по сезону**

**8 день (сад)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | №  ре  цеп  ту  ры | Выход (г.) |  | | | |  | |  | | |
| Химический состав | | | | Мин. соли | | витамины | | |
| Б (г.) | Ж (г.) | У (г.) | к/к | Са | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу из овощей с зеленым горошком | 78 | 200 | 2,235 | 15,6 | 15,46 | 218,16 | 51,28 | 1,388 | 0,187 | 0,16 | 17,6 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | - | 0,048 | 0,024 | - |
| Масло сливочное |  | 7 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | 1,2 | 0,01 | 0,0005 | 0,063 | - |
| Кофейный напиток с молоком | 253 | 200 | 3,1 | 2,5 | 20,8 | 118,1 | 121,55 | 0,445 | 0,042 | 0,156 | 1,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-00 Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с гречневой крупой | 204 | 250 | 2,65 | 2,95 | 21,44 | 122,9 | 20,48 | 1,426 | 0,852 | 0,066 | 8,25 |
| Сметана 20% |  | 10 | 0,28 | 2,0 | 0,18 | 20,4 | 7,0 | - | 0,003 | 0,03 | 0,03 |
| Бифштекс рубленный паровой | 41 | 80 | 14,6 | 9,5 | - | 144,2 | 10,5 | 0,95 | 0,045 | 0,13 | - |
| Картофельное пюре | 694 | 150 | 3,12 | 4,71 | 18,57 | 129,15 | 40,3 | 2,86 | 0,14 | 0,11 | 5,18 |
| \*Свекла тушеная | 442 | 50 | 0,74 | 1,16 | 4,67 | 42,3 | 5,3 | 0,012 | 0,0018 | 0,06 | 6,09 |
| Компот из сухофруктов | 868 | 200 | 0,44 | 0,02 | 26,8 | 109,0 | 22,65 | 1,245 | 0,004 | 0,008 | 0,4 |
| Хлеб российский |  | 50 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 193,5 | 16,0 |  | 0,115 | 0,05 | - |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир 2,5% | 645 | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| Печенье |  | 15 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога | 117 | 130 | 21,15 | 11,3 | 21,1 | 270,7 | 241,4 | 0,86 | 0,07 | 0,34 | 1,0 |
| Соус молочный сладкий | 795 | 30 | 0,77 | 1,37 | 6,9 | 43 | 26,5 | 0,046 | 0,009 | 0,03 | 0,15 |
| Чай с сахаром | 943 | 200 | 0,2 | 0,005 | 15,0 | 59,9 | 5,45 | 0,845 | 0,0007 | 0,01 | 0,1 |
| Итого |  |  | 64,76 | 62,7 | 221,46 | 1831,9 | 832,56 | 11,69 | 1,652 | 1,708 | 43,8 |
|  |  |  | 1 | 1 | 3,4 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**

**фрукты, соки по сезону**

**9 день (ясли)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | №  ре  цеп  туры | Выход (г.) |  | | | |  | |  | | |
| Химический состав | | | | Мин. соли | | витамины | | |
| Б (г.) | Ж (г.) | У (г.) | к/к | Са | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная | 93 | 150 | 5,0 | 6,23 | 20,0 | 156 | 102 | 0,85 | 0,12 | 0,14 | 0,53 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 |  |
| Масло сливочное |  | 5 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | 1,2 | 0,01 | 0,0005 | 0,0063 | - |
| Сыр |  | 10 | 2,68 | 2,73 | - | 36,1 | 13,0 | - | 0,017 | 0,003 | 0,28 |
| Кофейный напиток с молоком | 253 | 150 | 2,33 | 1,88 | 15,6 | 88,58 | 91,16 | 0,33 | 0,032 | 0,12 | 0,975 |
|  |  | 10 | 2.68 | 2.73 | - | 36.1 | 13 | - | 0.017 | 0.003 | 0.28 |
| 10-00 Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 210 | 150 | 6,24 | 2,14 | 8,58 | 78,5 | 32,8 | 0,99 | 0,11 | 0,08 | 6,24 |
| Котлеты припущенные из птицы | 39 | 60 | 9,0 | 9,8 | 5,64 | 146,3 | 31,04 | 0,94 | 0,04 | 0,073 | 0,3 |
| Пюре картофельное | 694 | 120 | 2,5 | 3,77 | 14,9 | 103,32 | 32,24 | 2,29 | 0,11 | 0,088 | 4,14 |
| Капуста тушеная | 708 | 40 | 0,75 | 1,23 | 2,4 | 23,7 | 2,0 | 0,29 | 0,01 | 0,016 | 6,8 |
| Компот из сухофруктов | 868 | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,1 | 82,0 | 17,0 | 0,93 | 0,003 | 0,006 | 0,3 |
| Хлеб российский |  | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | 12,8 |  | 0,092 | 0,04 |  |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир 2,5% | 645 | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 79,5 | 180 | 0,15 | 0,06 | 0,255 | 1,03 |
| Печенье |  | 15 | 1,12 | 1,77 | 3,54 | 62,5 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вареники ленивые | 116 | 120/6 | 16,1 | 9,5 | 17,3 | 219,0 | 115,2 | 0,61 | 0,056 | 0,24 | 0,24 |
| Соус сметанный | 798 | 30 | 0,77 | 3,83 | 3,6 | 51,95 | 18,4 | 0,08 | 0,008 | 0,02 | 0,03 |
| Чай с молоком | 262 | 150 | 1,89 | 1,5 | 14,13 | 77,025 | 76,5 | 0,69 | 0,0230 | 0,098 | 0,855 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  | 62,64 | 55,48 | 181,08 | 1500,82 | 758,74 | 9,572 | 0,785 | 1,3353 | 24,00 |
|  |  |  | 1 | 0,9 | 3,2 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**

**фрукты, соки по сезону**

**9 день (сад)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | №  ре  цеп  туры | Выход (г.) |  | | | |  | |  | | |
| Химический состав | | | | Мин. соли | | витамины | | |
| Б (г.) | Ж (г.) | У (г.) | к/к | Са | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная | 93 | 200 | 6,7 | 8,3 | 26,6 | 208 | 136 | 1,14 | 0,16 | 0,18 | 0,7 |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 |  |
| Масло сливочное |  | 7 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | 1,2 | 0,01 | 0,0005 | 0,0063 | - |
| Сыр |  | 15 | 4,02 | 4,1 | - | 54,15 | 19,5 | - | 0,025 | 0,004 | 0,42 |
| Кофейный напиток с молоком | 253 | 200 | 3,1 | 2,5 | 20,8 | 118,1 | 121,55 | 0,445 | 0,042 | 0,156 | 1,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-00 Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 210 | 250 | 10,4 | 3,56 | 14,3 | 130,8 | 54,7 | 1,643 | 0,19 | 0,14 | 10,4 |
| Котлеты припущенные из птицы | 39 | 70 | 10,42 | 11,4 | 6,6 | 170,7 | 36,22 | 1,1 | 0,048 | 0,085 | 0,35 |
| Пюре картофельное | 694 | 150 | 3,12 | 4,71 | 18,57 | 129,15 | 40,3 | 2,86 | 0,14 | 0,11 | 5,18 |
| Капуста тушеная | 708 | 60 | 1,13 | 1,85 | 3,6 | 35,6 | 3,0 | 0,44 | 0,016 | 0,024 | 10,2 |
| Компот из сухофруктов | 868 | 200 | 0,44 | 0,02 | 26,8 | 109,0 | 22,65 | 1,245 | 0,004 | 0,008 | 0,4 |
| Хлеб российский |  | 50 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 193,5 | 16,0 |  | 0,115 | 0,05 |  |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир 2,5% | 645 | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| Печенье |  | 15 | 1,12 | 1,77 | 3,54 | 62,5 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вареники ленивые | 116 | 150/7,5 | 20,1 | 11,83 | 21,62 | 273,35 | 144,0 | 0,76 | 0,07 | 0,3 | 0,3 |
| Соус сметанный | 798 | 30 | 0,77 | 3,83 | 3,6 | 51,95 | 18,4 | 0,08 | 0,008 | 0,02 | 0,03 |
| Чай с сахаром | 943 | 200 | 0,2 | 0,005 | 15,0 | 59,9 | 5,45 | 0,845 | 0,0007 | 0,01 | 0,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  | 75,05 | 63,610 | 223,125 | 1872,15 | 879,37 | 12,180 | 0,985 | 1,7963 | 32,780 |
|  |  |  | 1 | 0,8 | 3,2 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**

**фрукты, соки по сезону**

**10 день (ясли)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | №  ре  цеп  ту  ры | Выход (г.) |  | | | |  | |  | | |
| Химический состав | | | | Мин. соли | | витамины | | |
| Б (г.) | Ж (г.) | У (г.) | к/к | Са | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная | 90 | 150 | 5,36 | 5,48 | 24 | 166,7 | 122,85 | 0,34 | 0,067 | 0,15 | 0,68 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
| Масло сливочное |  | 5 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | 1,2 | 0,01 | 0,0005 | 0,063 | - |
| Чай с молоком | 262 | 150 | 1,89 | 1,5 | 14,13 | 77,025 | 76,04 | 0,69 | 0,023 | 0,098 | 0,86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-00 Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с капустой и картофелем | 170 | 150 | 1,04 | 2,58 | 5,87 | 50,89 | 24,31 | 0,69 | 0,029 | 0,031 | 5,99 |
| Сметана 20% |  | 5 | 0,14 | 1,0 | 0,18 | 10,25 | 3,5 | - | 0,015 | 0,006 | 0,02 |
| Котлета рыбная | 510 | 70 | 8,928 | 5,228 | 8,237 | 116,58 | 40,35 | 0,54 | 0,1267 | 0,166 | 0,07 |
| Макароны отварные | 668 | 100 | 3,7 | 2,92 | 19,0 | 117,1 | 5,13 | 0,67 | 0,037 | 0,02 | - |
| \*Икра баклажанная | 1-39 | 50 | 1,07 | 3,026 | 4,45 | 48,6 | 12,38 | 0,14 | 0,134 | 0,261 | 3,7 |
| Компот из сухофруктов | 868 | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,1 | 82,0 | 17,0 | 0,93 | 0,003 | 0,006 | 0,3 |
| Хлеб российский |  | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | 12,8 |  | 0,092 | 0,04 | - |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир 2,5% | 645 | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 79,5 | 180 | 0,15 | 0,06 | 0,255 | 1,03 |
| \*Печенье |  | 15 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареное |  | 1 шт. | 0,35 | 5,75 | 0,35 | 78,5 | 27,5 | - | 0,035 | 0,22 | 0,095 |
| Овощи тушеные | 310 | 100 | 2,13 | 3,99 | 5,88 | 81,37 | 57,71 | 1,24 | 0,08 | 0,08 | 51,3 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
| Какао с молоком | 642 | 150 | 4,9 | 4,14 | 19,08 | 133,2 | 92,1 | 0,52 | 0,06 | 0,122 | 0,98 |
| Итого |  |  | 43,733 | 45,934 | 190,042 | 1409,715 | 698,470 | 7,332 | 0,880 | 1,681 | 67,025 |
|  |  |  | 1 | 1,1 | 4,5 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**

**фрукты, соки по сезону**

**10 день (сад)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | №  ре  цеп  ту  ры | Выход (г.) |  | | | |  | |  | | |
| Химический состав | | | | Мин. соли | | витамины | | |
| Б (г.) | Ж (г.) | У (г.) | к/к | Са | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная | 90 | 200 | 7,14 | 7,3 | 32 | 222,26 | 163,8 | 0,45 | 0,09 | 0,2 | 0,9 |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | - | 0,048 | 0,024 | - |
| Масло сливочное |  | 7 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | 1,2 | 0,01 | 0,0005 | 0,063 | - |
| Чай с сахаром | 943 | 200 | 0,2 | 0,005 | 15,0 | 59,9 | 5,45 | 0,845 | 0,0007 | 0,01 | 0,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-00 Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с капустой и картофелем | 170 | 250 | 1,74 | 4,3 | 9,79 | 89,82 | 40,505 | 1,156 | 0,049 | 0,052 | 9,94 |
| Сметана 20% |  | 10 | 0,28 | 2,0 | 0,36 | 20,5 | 7,0 | - | 0,003 | 0,011 | 0,03 |
| Котлета рыбная | 510 | 100 | 11,93 | 9,84 | 11,645 | 172,4 | 56,97 | 0,085 | 0,1115 | 0,191 | 1,95 |
| Макароны отварные | 668 | 120 | 4,43 | 3,51 | 22,8 | 140,5 | 6,15 | 0,8 | 0,044 | 0,024 | - |
| \*Икра баклажанная | 1-39 | 70 | 1,58 | 4,03 | 6,66 | 70,6 | 19,63 | 0,585 | 0,18 | 1,17 | 5 |
| Компот из сухофруктов | 868 | 200 | 0,44 | 0,02 | 26,8 | 109,0 | 22,65 | 1,245 | 0,004 | 0,008 | 0,4 |
| Хлеб российский |  | 50 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 193,5 | 16,0 |  | 0,115 | 0,05 | - |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир 2,5% | 645 | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| \*Печенье |  | 15 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареное |  | 1 шт. | 0,35 | 5,75 | 0,35 | 78,5 | 27,5 | - | 0,035 | 0,22 | 0,095 |
| Овощи тушеные | 310 | 120 | 2,61 | 5,99 | 8,09 | 96,58 | 72,01 | 1,55 | 0,11 | 0,09 | 61,9 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | - | 0,048 | 0,024 | - |
| Какао с молоком | 642 | 200 | 3,87 | 3,2 | 25,44 | 177,59 | 122,8 | 0,69 | 0,08 | 0,162 | 1,3 |
| Итого |  |  | 52,385 | 57,810 | 244,450 | 1859,550 | 832,465 | 9,028 | 1,053 | 2,986 | 85,015 |
|  |  |  | 1 | 1,2 | 4,7 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**

**фрукты, соки по сезону**