**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная геркулесовая | 93 | 150 | 5 | 6,2 | 20,0 | 156,0 | 102,0 | 0,85 | 0,12 | 0,14 | 0,53 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток c 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 |  |
| 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 (бедро) | 439 | 60 | 18 | 23.07 | 27.73 | 390.5 | - | - | - | - | 1.54 |
| Свекла тушеная | 442 | 50 | 1.12 | 2.99 | 2.41 | 58.48 |  |  |  |  | -3.0 |
| 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 |  |
| Картофельное пюре | 694 | 120 | 3.7 | 2.94 | 19.0 | 117.1 | 5.13 | 0.67 | 0.037 | 0.02 | - |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко2,5% | 645 | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 79,5 | 180 | 0,15 | 0,06 | 0,255 | 1,05 |
| Печенье |  | 14 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шницель рыбный натуральный | 511 | 75 | 5,99 | 6,9 | 1,18 | 90,3 | 48,75 | 1,17 | 0,035 | 0,23 | 0,11 |
| Овощи тушеные | 310 | 100 | 2,26 | 4,0 | 7,2 | 73,8 | 6.0 | 8,8 | 0,032 | 0,048 | 20,4 |
| 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 | 76,04 | 0,69 | 0.023 | 0.098 | 0,855 |
| Итого |  |  | 60.37 | 64.91 | 225.571 | 1655.535 | 610.95 | 16.59 | 0,711 | 1,0511 | 34.54 |
|  |  |  | 1 | 1 | 3.8 |  | | | | | |

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

**фрукты, соки по сезону**

**1день 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 молочная геркулесовая | 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 | - |
| Масло сливочное |  | 5 | 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 (бедро) | 439 | 70 | 21,28 | 27.3 | 32.82 | 462.1 | - | - | - | - | 1.82 |
| Свекла тушеная | 442 | 75 | 1.66 | 3.99 | 41.5 | 83.63 |  |  |  |  | 3.0 |
| 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 |  |
| Картофельное пюре | 694 | 150 | 4.43 | 3.51 | 22.8 | 140.5 | 6.15 | 0.8 | 0.044 | 0.024 | - |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко 25% | 645 | 180 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| Печенье |  | 14 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шницель рыбный натуральный | 511 | 80 | 7,98 | 9.2 | 1,57 | 120,4 | 65,0 | 1,56 | 0,046 | 0,3 | 0,15 |
| Овощи тушеные | 310 | 120 | 2,83 | 5,0 | 9,0 | 92,32 | 7,5 | 1,1 | 0,04 | 0,06 | 25,5 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 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 |  |  | 74.78 | 79.38 | 313.935 | 1930.88 | 725.35 | 10.872 | 0,9292 | 1,3283 | 41.26 |
|  |  |  | 1 | 1 | 4 |  | | | | | |

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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареное |  | 1шт. | 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 |
| Икра кабачковая | 310 | 60 | 0,6 | 0,3 | 5,7 | - | 15 | 0,4 | 0.03 | 0,03 | 15 |
| 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 15% |  | 5 | 0,016 | 1,25 | 0,2 | 12,9 | 5,4 | 0,012 | 0,015 | 0,005 | 0,02 |
| Котлета припущенная из птицы | 178 | 60 | 14.2 | 10.9 | 0.14 | 155.4 | 31,04 | 0,94 | 0,04 | 0,073 | 1.7 |
| Каша гречневая вязкая | 257 | 100 | 2.5 | 3.77 | 14.9 | 103.32 | 32.24 | 2.29 | 0.11 | 0.088 | 4.14 |
| Соус томатный | 228 | 40 | 0.96 | 2.35 | 5.16 | 45.6 | 57.71 | 1.24 | 0.08 | 0.08 | 5.28 |
| 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 |  | 14 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога | 127 | 110/30 | 14,8 | 8,21 | 20,7 | 2,16 | 133,77 | 0,7 | 0,05 | 0,24 | 0,21 |
| Соус сметанный | 553 | 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 | 0,86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  | 58.805 | 53.025 | 184.8 | 1266.935 | 762,86 | 9,072 | 0,7063 | 1,288 | 29.24 |
|  |  |  | 1 | 0,9 | 3.1 |  | | | | | |

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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареное |  | 1шт. | 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 |  | 5 | 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 |
| Икра кабачковая | 310 | 80 | 0,6 | 0,3 | 5,7 | - | 15 | 0,3 | 0,03 | 0,03 | 15 |
| 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 15% |  | 10 | 0,032 | 2,5 | 0,4 | 25,8 | 10,8 | 0,025 | 0,003 | 0,01 | 0,03 |
| Котлета припущенная из птицы | 178 | 70 | 16.6 | 12.7 | 0.16 | 181.34 | 36,22 | 1,1 | 0,048 | 0,085 | 2.0 |
| Каша гречневая вязкая | 257 | 120 | 3.12 | 4.71 | 18.57 | 129.15 | 40.3 | 2.86 | 0.14 | 0.11 | 5.18 |
| Соус томатный | 228 | 50 | 0.96 | 2.35 | 5.16 | 45.6 | 72.01 | 1.55 | 0.11 | 0000000000  0000000  00.00900 | 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 | 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 | 180 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| Печенье |  | 14 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога | 127 | 150/30 | 20,2 | 11,2 | 28,2 | 29,4 | 182,5 | 0,96 | 0,065 | 0,33 | 0,29 |
| Соус сметанный | 553 | 40 | 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 |  |  | 70.147 | 62.865 | 231.65 | 1650.03 | 909,45 | 11,37 | 0,869 | 1,535 | 37.43 |
|  |  |  | 1 | 0.9 | 3,3 |  | | | | | |

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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная | 93 | 154 | 5,0 | 6,23 | 20,0 | 156,0 | 102,0 | 0,85 | 0,12 | 0,14 | 0,53 |
| Масло сливочное |  | 5 | 0,03 | 4,17 | - | 37,4 | 1,1 | - | 0,0005 | - | - |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
| Чай с молоком | 943 | 150 | 0,15 | 0,004 | 11,25 | 50,0 | 2,59 | 0,39 | 0,0005 | 0,0075 | 0,075 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-00 Яблоко |  | 105 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с геркулесовой крупой | 204 | 150 | 1,59 | 1.77 | 12.86 | 73.75 | 12.29 | 0,86 | 0,051 | 0,04 | 4.95 |
| Биточки 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 | 469 | 100 | 3.7 | 2.92 | 19 | 117.1 | 5.13 | 0.67 | 0,037 | 0.02 | 0 |
| Огурец свежий |  | 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 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир 2,5% | 645 | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 79,5 | 180 | 0,15 | 0,06 | 0,255 | 1,03 |
| Печенье |  | 14 | 1,12 | 1,7 | 3,54 | 62,5 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрикадельки рыбные с томатным соусом | 517 | 80 | 10.4 | 1.6 | 6.3 | 80.4 | 40,35 | 0,5435 | 0,1268 | 0,1664 | 1.1 |
| Картофельное пюре | 694 | 120 | 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 | - |
| Чай с сахаром | 262 | 150 | 1,89 | 1,5 | 14,3 | 77,025 | 76,043 | 0,69 | 0,023 | 0,098 | 0,86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  | 49.64 | 47.06 | 168.17 | 1428.27 | 575,123 | 9,406 | 0,811 | 1,17 | 62,685 |
|  |  |  | 1 | 0,9 | 3,4 |  | | | | | |

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

**3день 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 |
| Масло сливочное |  | 5 | 0,03 | 4,17 | - | 37,4 | 1,1 | - | 0,0005 | - | - |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | - | 0,048 | 0,024 | - |
| Чай с молоком | 943 | 200 | 0,2 | 0,005 | 15,0 | 59,9 | 5,45 | 0,845 | 0,0007 | 0,01 | 0,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| \*10-00 Яблоко |  | 125 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с геркулесовой крупой | 204 | 250 | 2.65 | 2.95 | 21.44 | 122.9 | 20.48 | 1.426 | 0.852 | 0.066 | 8.25 |
| Биточки 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 | 469 | 120 | 4.43 | 3.51 | 22.8 | 140.5 | 6.15 | 0.8 | 0.044 | 0.024 | 0 |
| Огурец свежий |  | 54 | 0.35 | - | 1.12 | 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 | 180 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| Печенье |  | 14 | 1,12 | 1,77 | 3,54 | 62,5 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрикадельки рыбные с томатным соусом | 517 | 100 | 13.2 | 2.1 | 7.8 | 101.2 | 56,97 | 2,085 | 0,1115 | 0,1115 | 1.3 |
| Картофельное пюре | 694 | 150 | 3,12 | 4.71 | 18.57 | 129.15 | 40.3 | 2.86 | 0.14 | 0.11 | 5.18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | - | 0,048 | 0,024 | - |
| Чай с сахаром | 262 | 200 | 2,52 | 2,0 | 16,88 | 102,7 | 101,39 | 0,92 | 0,0307 | 0,13 | 1,14 |
| Итого |  |  | 59.68 | 68.14 | 194.67 | 1746.66 | 734.85 | 13.627 | 29,018 | 39,528 | 73.25 |
|  |  |  | 1 | 1 | 3,3 |  | | | | | |

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

**фрукты, соки по сезону**

**4день 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 манная молочная | 90 | 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 Яблоко |  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с клецками | 213 | 150 | 1,04 | 2,58 | 5,87 | 50,89 | 24,31 | 0,69 | 0,029 | 0,031 | 5,99 |
| Котлеты припущенные из птицы | 178 | 60 | 9 | 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 тушеная | 442 | 50 | 0.53 | 2.71 | 3.43 | 42.9 | 5.6 | - | 0.016 | 0.08 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 868 | 150 | 0,054 | - | 23,7 9 | 95,38 | 0,225 | 0,02 | 0 | 0 | - |
| 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\* |  | 14 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 438 | 60 | 18 | 9.6 | 18.6 | 230.0 | 205.2 | 0,73 | 0,06 | 0,3 | 0,85 |
| Овощи тушеные | 310 | 120 | 2.61 | 5.99 | 8.09 | 96.58 | 72.01 | 1.55 | 0,11 | 0,09 | 61.9 |
| 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 |  |  | 58.015 | 52.365 | 185.715 | 1463.595 | 656.247 | 8,822 | 0,6033 | 1,2391 | 36.414 |
|  |  |  | 1 | 0,9 | 3,2 |  | | | | | |

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

**фрукты, соки по сезону**

**4 день (сад)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | №  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 манная молочная | 90 | 200 | 6,7 | 8,3 | 26,6 | 208 | 136 | 1,14 | 0,16 | 0,18 | 0,7 |
| Масло сливочное |  | 5 | 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 Яблоко |  | 118 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с клецками | 213 | 250 | 1,74 | 4,3 | 9,79 | 89,82 | 40,505 | 1,156 | 0,049 | 0,052 | 9,94 |
| Котлеты припущенные из птицы | 178 | 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 тушеная | 442 | 75 | 0.61 | 4.07 | 6.69 | 65.6 | 7.0 | - | 0.02 | 0.1 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 868 | 200 | 0,072 | 0 | 31,72 | 127,17 | 0,3 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| 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 | 180 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| Печенье\* |  | 14 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 438 | 80 | 21,15 | 11.3 | 21.1 | 270.7 | 241.4 | 0,86 | 0,07 | 0,34 | 1.0 |
| Овощи тушеные | 310 | 150 | 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 |  | 30 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | - | 0,048 | 0,024 | - |
| Итого |  |  | 74.145 | 73.64 | 241.295 | 1963.63 | 754,025 | 9,993 | 0,8582 | 1,3907 | 47.15 |
|  |  |  | 1 | 1 | 3,3 |  | | | | | |

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 пшенная молочная | 93 | 150 | 5 | 6.23 | 20 | 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 | 0,03 | 4,17 | - | 37,4 | 1,1 | - | 0,0005 | - | - |
| Чай с молоком | 253 | 150 | 2.33 | 1,88 | 15.6 | 88.58 | 91.16 | 0,33 | 0,032 | 0,12 | 0,975 |
|  | 228 | 40 | 0.34 | 1.32 | 2.5 | 23.2 | 2.74 | 0.1 | 0.006 | 0.006 | 0.43 |
| 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 |
| Пудинг из птицы | 624 | 80 | 19.84 | 16.236. | 4.64 | 262.4 | 18.215 | 1.96 | 0,176 | 0,308 | 0.04 |
| Картофельное пюре | 694 | 120 | 2.5 | 3.77 | 14.9 | 103.32 | 32.24 | 2.29 | 0,11 | 0,088 | 4.14 |
| Икра свекольная | 1.40 | 30 | 0.57 | 2.58 | 3.57 | 45.2 | 0.53 | 2.71 | 3.43 | 0,0201 | 2.8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| Ватрушка с творогом | 1058 | 60 | 7.46 | 3.2 | 20.16 | 139.0 | 51.2 | 0.52 | 0.072 | 0,072 | 0.064 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу из овощей с зеленым горошком | 78 | 123.2 | 2.38 | 9.36 | 9.28 | 130.88 | 30.77 | 0,83 | 0,11 | 0,1 | 10.24 |
| Соус томатный | 228 | 40 | 0.34 | 1.32 | 2.5 | 23.2 | 2.74 | 0.1 | 0.006 | 0.006 | 0.43 |
| Кофейный напиток с молоком | 253 | 150 | 1.89 | 1.5 | 14.3 | 77.025 | 77.043 | 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 | - |
| Итого |  |  | 57.34 | 55.731 | 197.02 | 1576.275 | 679.848 | 11.960 | 1.4215 | 1,427 | 35.069 |
|  |  |  | 1 | 0.9 | 3,4 |  | | | | | |

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 пшенная молочная | 93 | 200 | 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 |  | 5 | 0,03 | 4,17 | - | 37,4 | 1,1 | - | 0,0005 | - | - |
| Чай с сахаром | 253 | 200 | 3.1 | 2.5 | 20.8 | 118.1 | 121.55 | 0,445 | 0.042 | 0.156 | 1,3 |
|  |  |  | 0.43 | 1.65 | 3.12 | 29.05 | 3.43 | 0.12 | 0.008 | 0.008 | 0.54 |
| 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 | 0.11 | 0.14 | 10.4 |
| 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 |
| Икра свекольная | 1.40 | 50 | 1.14 | 5.34 | 4.62 | 71.4 | 24.6 | 0.42 | 0.0012 | 0.030 | 4.20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 180 | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу из овощей с зеленым горошком | 78 | 154 | 2.98 | 11.7 | 11.7 | 163.62 | 38.46 | 1.04 | 0.14 | 0.12 | 12.8 |
| Соус томатный | 228 | 50 | 0.43 | 1.65 | 3.12 | 29.05 | 3.43 | 0.12 | 0.008 | 0.008 | 0.54 |
| Кофейный напиток с молоком | 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 |  |  | 67.075 | 74.285 | 254.895 | 2029.3 | 829.36 | 14.514 | 1.8877 | 1.563 | 48.2 |
|  |  |  | 1 | 1 | 3,8 |  | | | | | |

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 |  | C |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная геркулесовая | 236-2 | 150 | 4,48 | 4,03 | 12,8 | 105,2 | 133 | 0.32 | 0,06 | 0.17 | 0.68 |
| 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 |  | 0,23 | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 2.91 | 3.53 | 16.35 | 108.8 | 24,31 | 0,69 | 0,029 | 0,031 | 3.58 |
| Со сметаной 15% |  | 5 | 0,14 | 1.0 | 0.18 | 10.25 | 3.5 | - | 0.015 | 0.006 | 0.02 |
| Плов из отварной птицы | 180 | 185 | 18 | 23.07 | 27.73 | 390.5 | 27,45 | 1,91 | 0,1 | 0,14 | 1.54 |
| Свекла тушеная | 442 | 50 | 1.125 | 2.99 | 2.41 | 58.48 | 14.82 | 0.563 | 0.008 |  | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко 2,5% | 644 | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 81 | 180 | 0,15 | 0,06 | 0,255 | 2 |
| Печенье |  | 14 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шницель рыбный натуральный | 511 | 75 | 11.7 | 4.7 | 7.2 | 117.1 | 1.3 | 1.17 | 0,035 | 0,23 | 0.11 |
| 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 | - |
| Чай с молоком | 262 | 150 | 1,89 | 1,5 | 14,13 | 77,025 | 76,043 | 0,69 | 0,023 | 0,098 | 0.86 |
| Итого |  |  | 59.38 | 65.4 | 201.455 | 1330.815 | 658,995 | 11,242 | 0,649 | 1,377 | 21.57 |
|  |  |  | 1 | 1 | 3,7 |  | | | | | |

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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная геркулесовая | 236-2 | 200 | 5,97 | 5.37 | 17 | 140,2 | 177.2 | 0,42 | 0,08 | 0.22 | 0.91 |
| 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 |  | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 со смет 15% | 170 | 250 | 1.74 | 4.3 | 9.79 | 89.82 | 40,505 | 1,156 | 0,049 | 0,052 | 5.96 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плов из отварной птицы | 180 | 220 | 21.28 | 27.3 | 32.82 | 462.1 | 32,48 | 2,26 | 0,12 | 0,17 | 1.82 |
| Свекла тушеная | 442 | 75 | 1.66 | 3.99 | 41.5 | 83.32 | 24.065 | 0.955 | 0.013 | 0.026 | 6.5 |
| 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко 2,5% | 644 | 180 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,3 | 2,6 |
| Печенье |  | 14 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шницель рыбный натуральный | 511 | 90 | 14 | 5.8 | 8.2 | 138.9 | 0.78 | 0.75 | 0,063 | 0,219 | 1.6 |
| 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 | - |
| Чай с сахаром | 943 | 200 | 0,2 | 0,005 | 15,0 | 59,9 | 5,45 | 0,845 | 0,0007 | 0,01 | 0,1 |
| Итого |  |  | 72.19 | 79.16 | 259.035 | 2032.11 | 796.085 | 14,658 | 0,755 | 1,604 | 30.45 |
|  |  |  | 1 | 1 | 3,7 |  | | | | | |

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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп из овощей с зеленым горошком | 307 | 150 | 1,074 | 2,62 | 4,73 | 49,68 | 26,71 | 0,52 | 0,036 | 0,032 | 11,2 |
| Со сметаной 15% |  | 5 | 0.016 | 1.25 | 0.2 | 12.9 | 5.4 | 0.01 | 0.015 | 0.005 | 0.02 |
| Биточки припущенные из птицы | 178 | 60 | 9 | 9.8 | 5.64 | 146.3 | 31.04 | 0.94 | 0.04 | 0.073 | 0.3 |
| Картофельное пюре  Икра свекольная | 694  1.40 | 120  30 | 2.5  0.57 | 3.77  2.58 | 14.9  3.57 | 103.32  45.2 | 32.24  0.53 | 2.29  2.71 | 0.11  3.43 | 0.088  0.020 | 4.14  2.8 |
| 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 | 1,05 |
| Печенье |  | 14 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вареники ленивые | 116 | 120/6 | 6.38 | 8,2 | 1,1 | 103,7 | 25,17 | 0,46 | 0,03 | 0,11 | 1.59 |
| Соус сметанный | 798 | 30 | 2,5 | 3,77 | 14,9 | 103,32 | 32,24 | 2,29 | 0,11 | 0,088 | 4,14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с молоком | 943 | 150 | 0,15 | 0,004 | 11,25 | 50,0 | 2,59 | 0,39 | 0,0005 | 0,0075 | 0,075 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  | 67.199 | 53.824 | 197.21 | 1313.51 | 651.55 | 8,002 | 0,875 | 1,336 | 43.7 |
|  |  |  | 1 | 0,8 | 2,9 |  | | | | | |

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 |  | 5 | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп из овощей с зеленым горошком | 307 | 250 | 1,79 | 4,37 | 7,88 | 82,8 | 40,83 | 0,835 | 0,06 | 0,053 | 18,6 |
| Со сметаной 15% |  | 10 | 0.28 | 9.0 | 0.46 | 20.5 | 7 | - | 0.03 | 0.011 | 0.03 |
| Биточки припущенные из птицы | 178 | 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 |
| Икра свекольная | 1.40 | 50 | 1.14 | 4.62 | 71.14 | 24.6 | 0.42 | 00.12 | 00.3 | 4.2 |  |
| 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 | 180 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| Печенье |  | 14 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вареники ленивые | 116 | 150/7.5 | 13.2 | 2.1 | 7.8 | 101.2 | 56,97 | 0,085 | 0,1115 | 0,191 | 1,3 |
| Соус сметанный | 798 | 30 | 3,12 | 4,71 | 18,57 | 129,15 | 40,3 | 2,86 | 0,14 | 0,11 | 5,18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 943 | 200 | 0,2 | 0,005 | 15,0 | 59,9 | 5,45 | 0,845 | 0,0007 | 0,01 | 0,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  | 65.345 | 50.81 | 261.595 | 1867.36 | 779,88 | 9567 | 1,06 | 1,612 | 63.53 |
|  |  |  | 1 | 0,8 | 4.1 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**
2. **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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная | 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 | - |
| Чай с молоком | 253 | 150 | 2,33 | 1,88 | 15,6 | 88,58 | 91,16 | 0,33 | 0,032 | 0,12 | 0,97 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 1,044 | 2.99 | 4.69 | 49.87 | 25.84 | 0,51 | 0,036 | 0,028 | 11.2 |
| Сметана15% |  | 5 | 0.14 | 1.0 | 0.09 | 10.2 | 3.5 | - | 0.015 | 0.0155 | 0.01 |
| Котлета припущенная из птицы | 178 | 60 | 9 | 9.8 | 5.64 | 146.3 | 31.04 | 0,94 | 0,04 | 0,073 | 0.3 |
| Макароны отварные | 469 | 100 | 3.7 | 2.92 | 19.0 | 117.1 | 5.13 | 0.67 | 0.037 | 0.02 | - |
| Икра кабачковая | 266 | 40 | 0.76 | 3.58 | 3.1 | 47.7 | 16.482 | 0.28 | 0.008 | 0.0201 | 2.8 |
| 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 | 645 | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 79,5 | 180 | 0,15 | 0,06 | 0,255 | 1,05 |
| Печенье |  | 14 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг из творога с рисом | 117 | 110 | 18 | 9,6 | 18,0 | 230,0 | 205,2 | 0,73 | 0,06 | 0,3 | 0,85 |
| Соус сметанный | 798 | 30 | 0,77 | 3.83 | 3.6 | 51.95 | 18.4 | 0,08 | 0,008 | 0,02 | 0,03 |
| Кофейный напиток с молоком | 253 | 150 | 1,89 | 1,5 | 14,3 | 77,025 | 76,043 | 0,69 | 0,023 | 0,098 | 0,86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |
| Итого |  |  | 58,595 | 56.636 | 193.645 | 1504.825 | 732,56 | 9,45 | 1,174 | 1,512 | 32.138 |
|  |  |  | 1 | 0.9 | 3,3 |  | | | | | |

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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная | 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 |  | 5 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | 1,2 | 0,01 | 0,0005 | 0,063 | - |
| Чай с сахаром | 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 с картофелем | 187 | 250 | 1.74 | 4.99 | 7.81 | 83.11 | 39.39 | 0.823 | 0,06 | 0,047 | 18.6 |
| Сметана 15% |  | 10 | 0.28 | 9.0 | 0.46 | 20.5 | 7 | - | 0.03 | 0.011 | 0.03 |
| Котлета припущенная из птицы | 178 | 70 | 10.42 | 11.4 | 6.6 | 170.7 | 36.22 | 1.1 | 0,048 | 0,085 | 0.35 |
| Макароны отварные | 469 | 120 | 4.43 | 3.51 | 22.8 | 140.5 | 6.15 | 0.8 | 0.044 | 0.024 | - |
| Икра кабачковая | 266 | 60 | 1.14 | 5.34 | 4.62 | 71.4 | 24.6 | 0.42 | 0.012 | 0.03 | 4.2 |
| 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 | 591 | 180 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| Печенье |  | 14 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг из творога с рисом | 117 | 130 | 21,15 | 11,3 | 21,1 | 270,7 | 241,4 | 0,86 | 0,07 | 0,34 | 1,0 |
| Соус сметанный | 789 | 40 | 1.02 | 5.09 | 4.79 | 69.1 | 24.5 | 0,11 | 0,011 | 0,027 | 0,04 |
| Кофейный напиток с молоком | 253 | 200 | 0,2 | 0,005 | 15,0 | 59,9 | 5,45 | 0,845 | 0,0007 | 0,01 | 0,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  | 68.65 | 68.186 | 241.045 | 1922.153 | 832,56 | 11,69 | 1,652 | 1,708 | 41.768 |
|  |  |  | 1 | 1 | 3,5 |  | | | | | |

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 рисовая 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 гречневой крупой  Со сметаной 15% | 204 | 150  5 | 1.59  0.14 | 1.77  1.0 | 12.86  0.18 | 73.75  10.25 | 12.29  3.5 | 0,86  - | 0,51  0.015 | 0,04  0.006 | 4.95  0.02 |
| Биточки припущенные из птицы | 178 | 60 | 19,2 | 18.45 | 16.65 | 309.45 | 25.9 | 2.18 | 0,16 | 0,22 | 7.5 |
| Картофельное пюре | 472 | 120 | 2.5 | 3.77 | 14.9 | 103.32 | 32.24 | 2.29 | 0.11 | 0.088 | 4.14 |
| Икра морковная | 1.40 | 50 | 1.05 | 1.386 | 4.67 | 42.15 | 5.3 | 0.0222 | 0.0048 | 0.022 | 3.018 |
| 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 |  | 14 | 1,12 | 1,77 | 3,54 | 62,5 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 438 | 60 | 16,1 | 9,5 | 17,3 | 219,0 | 115,2 | 0,61 | 0,056 | 0,24 | 0,24 |
| Овощи тушеные | 482 | 120 | 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 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1.52 | 0.18 | 9.94 | 45.2 | 5.2 | - | 0.032 | 0.016 | - |
| Итого |  |  | 70.34 | 60.36 | 177.185 | 1560.655 | 758,74 | 9,572 | 0,785 | 1,3353 | 27.915 |
|  |  |  | 1 | 0,9 | 2.5 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону фрукт 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 рисовая 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 |  | 5 | 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 гречневой крупой со сметаной 15% | 210 | 250  10 | 10,4  0.28 | 3,56  9.0 | 14,3  0.46 | 130,8  20.5 | 54,7  7 | 1,643  - | 0,19  0.03 | 0,14  0.011 | 10,4  0.03 |
| Биточки припущенные из птицы | 178 | 70 | 25.6 | 24.6 | 22.2 | 412.6 | 34.5 | 2.9 | 0,21 | 0,29 | 10.0 |
| Картофельное пюре | 472 | 150 | 3.12 | 4.71 | 18.57 | 129.15 | 40.3 | 2.86 | 0.14 | 0.11 | 5.18 |
| Икра морковная | 54 | 60 | 1.05 | 1.386 | 4.67 | 42.15 | 5.3 | 0.0222 | 0.048 | 0.022 | 3.018 |
| 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 | 180 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| Печенье |  | 14 | 1,12 | 1,77 | 3,54 | 62,5 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 438 | 80 | 20,1 | 11,83 | 21,62 | 273,35 | 144,0 | 0,76 | 0,07 | 0,3 | 0,3 |
| Овощи тушеные | 482 | 150 | 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 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 2.34 | 0.27 | 14.91 | 67.8 | 7.8 | - | 0.048 | 0.024 | - |
| Итого |  |  | 87.11 | 72.22 | 220.155 | 1984.9 | 879,37 | 12,180 | 0,985 | 1,7963 | 35.864 |
|  |  |  | 1 | 0,8 | 2.5 |  | | | | | |

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 пшенная молочная | 93 | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 210 | 150 | 6.24 | 2.14 | 8.58 | 78.50 | 32.80 | 0,99 | 0,11 | 0,08 | 6.24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Птица отварная (бедро) | 439 | 60 | 18 | 23.07 | 27.73 | 390.5 | - | - | - | - | 1.54 |
| Макароны отварные | 668 | 100 | 3,7 | 2,92 | 19,0 | 117,1 | 5,13 | 0,67 | 0,037 | 0,02 | - |
| Соус томатный | 228 | 40 | 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 |
| Пирожок с повидлом | 687 | 60 | 3.88 | 3.92 | 29.256 | 132.5 | 18.8 | 0.69 | 0.044 | 0.048 | 0.048 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу из овощей с зеленым горошком | 78 | 120 | 2.5 | 3.77 | 14.9 | 103.32 | 27,5 | - | 0,035 | 0,22 | 4.14 |
| Соус томатный | 228 | 40 | 2,13 | 3,99 | 5,88 | 81,37 | 57,71 | 1,24 | 0,08 | 0,08 | 51,3 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 3.32 | 0.52 | 19.24 | 90.8 | 12.8 |  | 0.032 | 0.016 | - |
| Кофейный напиток с молоком | 642 | 150 | 4,9 | 4,14 | 19,08 | 133,2 | 92,1 | 0,52 | 0,06 | 0,122 | 0,98 |
| Итого |  |  | 50.86 | 50.866 | 279.885 | 1548.995 | 658,057 | 6,792 | 0,7533 | 1,515 | 68,585 |
|  |  |  | 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 пшенная молочная | 93 | 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 |  | 5 | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 210 | 250 | 10.4 | 3.56 | 14.3 | 130.8 | 54.7 | 1.643 | 0,11 | 0,14 | 10.4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Птица отварная (бедро) | 439 | 70 | 17.4 | 0,8 | 0.3 | 77.8 | - | - | - | - | 0.4 |
| Макароны отварные | 668 | 120 | 4,43 | 3,51 | 22,8 | 140,5 | 6,15 | 0,8 | 0,044 | 0,024 | - |
| Соус томатный | 228 | 50 | 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 | 180 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| Пирожок с повидлом | 687 | 75 | 4.85 | 4.9 | 36.57 | 209.8 | 23.5 | 0.86 | 0.055 | 0.06 | 0.06 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу из овощей с зеленым горошком | 78 | 150 | 3.12 | 4.71 | 18.57 | 129.15 | 27,5 | - | 0,035 | 0,22 | 5.18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соус томатный | 228 | 50 | 2,61 | 5,99 | 8,09 | 96,58 | 72,01 | 1,55 | 0,11 | 0,09 | 61,9 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 1.52 | 0.18 | 9.94 | 45.2 | 5.2 |  | 0.032 | 0.016 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 642 | 200 | 3,87 | 3,2 | 25,44 | 177,59 | 122,8 | 0,69 | 0,08 | 0,162 | 1,3 |
| Итого |  |  | 59.83 | 61.5 | 275.625 | 2027.64 | 775,495 | 8,943 | 0,9415 | 2,705 | 84.975 |
|  |  |  | 1 | 1 | 4,6 |  | | | | | |

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

**фрукты, соки по сезону**