**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 рисовая молочная | | 93 | 150 | 5,7 | 7.5 | | 22.7 | | 195.9 | | | 102,0 | | 0,85 | 0,12 | | | 0,14 | - |
| Кофейный напиток c молоком | | 1221 | 180 | 2,6 | 2.3 | | 10.24 | | 73.1 | | | 5.45 | | 0,845 | 0,0007 | | | 0,01 | 0 |
| 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 | - |
| Второй завтрак: Сок фруктовый | | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | | 10,1 | | 46 | | | 7 | | 1,4 | 0,01 | | | 0,01 | 2,0 |
| Итого: | |  | **455** |  |  | |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  |
| **Обед** | |  |  |  |  | |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  |
| Суп картофельный с гречневой крупой | | 204 | 150 | 1.59 | 1.77 | | 12,86 | | 73.75 | | | 12.29 | | 0.86 | 0,51 | | | 0,004 | 4.95 |
| Макароны отварные | | 566 | 110 | 3.9 | 1.7 | | 28.9 | | 142.3 | | | 4.1 | | 0.54 | 0.03 | | | 0.16 | 0 |
| Птица отварная (бедро) | | 637 | 50 | 12.5 | 8.8 | | 0.4 | | 131.1 | | | - | | - | - | | | - | 0.1 |
| Икра свекольная | | 1,40 | 30 | 0,57 | 2,85 | | 3,57 | | 45,2 | | |  | |  |  | | |  | -3.0 |
| Компот из сухофруктов | | 1113 | 150 | 0,4 | 0,1 | | 10,7 | | 43 | | | 17,0 | | 0,93 | 0,003 | | | 0,006 | 0 |
| Хлеб российский | |  | 20 | 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 | - |
| Итого: | |  | **530** |  |  | |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  |
| **Полдник** |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  |  | |  |
| Молоко 2,5% | | 645 | 150 | 4.35 | 3.75 | | 6.0 | | 79.5 | | | 180 | | 0,15 | 0,06 | | | 0,25 | 1.05 |
| Хлеб пшеничный | |  | 20 | 1,52 | 0.18 | | 9.94 | | 45.2 | | | 5.2 | | - | 0,032 | | | 0,016 | - |
| Повидло | |  | 10 | 0.04 | 3.625 | | 0.065 | | 33.05 | | | 1.2 | | 0.01 | 0.0005 | | | 0.063 |  |
| Итого : | |  | **180** |  |  | |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  |
| **Ужин** | |  |  |  |  | |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  |
| Шницель рыбный натуральный | | 511 | 60 | 9.36 | 3.76 | | 5.76 | | 93.68 | | | 48,75 | | 1,17 | 0,035 | | | 0,23 | 1.04 |
| Яйцо вареное | |  | 1шт. | 6,7 | 8,3 | | 26,6 | | 208 | | | 136 | | 1.14 | 0,16 | | | 0,18 | 0,7 |
| Икра кабачковая | | 310 | 60 | 0,6 | 0,3 | | 5,7 | | - | | | 15 | | 0,4 | 0.03 | | | 0.03 | 15 |
| Хлеб российский | |  | 20 | 3.32 | 0,52 | | 19.24 | | 90.8 | | | 12.8 | |  | 0,092 | | | 0,04 | - |
| Чай с молоком | | 1203 | 180 | 1,89 | 1,5 | | 9.84 | | 65.6 | | | 76,04 | | 0,69 | 0.023 | | | 0.098 | 0,86 |
| Итого: | |  | **370** |  |  | |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  |
| Итого | |  | **1525** | 61.54 | 51.16 | | 224.55 | | 1580.43 | | | 722.94 | | 8.48 | 1.29 | | | 1,42 | 28.64 |
|  | |  |  | 1 | 0.8 | | 3.6 | |  | | | | | | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**
2. **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 рисовая молочная | 93 | 200 | 7.5 | 9.9 | 37.12 | 261.1 | 136,0 | 1,14 | 0,16 | 0,18 | - |
| Кофейный напиток с молоком | 1221 | 180 | 2,97 | 2,5 | 11,75 | 82,6 | 121,55 | 0,445 | 0,042 | 0,156 | 0 |
| 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 | - |
| Второй завтрак: Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
| Итого: |  | **510** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с гречневой крупой | 204 | 200 | 2.65 | 2.95 | 21,44 | 122.91 | 20.48 | 1.42 | 0,85 | 0,066 | 8.25 |
| Птица отварная (бедро) | 637 | 80 | 20.1 | 14 | 0.7 | 209.5 | - | - | - | - | 0.2 |
| Макароны отварные | 469 | 130 | 5.1 | 1.9 | 36.6 | 178.9 | 6.15 | 0.8 | 0.044 | 0.024 | - |
| Икра свекольная | 1.40 | 50 | 0,66 | 4,28 | 6,97 | 69,0 |  |  |  |  | 3.0 |
| Компот из сухофруктов | 1113 | 180 | 0,4 | 0,1 | 12,4 | 49,4 | 22,65 | 1,245 | 0,004 | 0,008 | 0 |
| Хлеб российский |  | 25 | 4.15 | 0,65 | 24.05 | 193.5 | 16 | - | 0,115 | 0,05 | - |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 |  |
| Итого: |  | **690** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко 25% | 645 | 180 | 5,8 | 5,0 | 8.0 | 106,0 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1.4 |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,52 | 0.18 | 9.94 | 45.2 | 5.2 | - | 0,032 | 0,016 | - |
| Повидло |  | 10 | 0.04 | 3.62 | 0.065 | 33.05 | 1.2 | 0.01 | 0.000 | 0.063 |  |
| Итого: |  | **215** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шницель рыбный натуральный | 511 | 80 | 12.3 | 4.8 | 7.3 | 120.3 | 65,0 | 1,56 | 0,046 | 0,3 | 1.4 |
| Яйцо вареное |  | 1шт. | 6,7 | 8,3 | 26,6 | 96.58 | 72.01 | 1,55 | 0,11 | 0,09 | 0,7 |
| Икра кабачковая | 310 | 60 | 0,6 | 0,3 | 5,7 | - | 15 | 0,4 | 0.03 | 0.03 | 15 |
| Хлеб российский |  | 25 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | - | 0,048 | 0,024 | - |
| Чай | 1203 | 180 | 0 | 0 | 7,1 | 26,49 | 5,45 | 0,845 | 0,0007 | 0,01 | 0 |
| Итого: |  | **395** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | **1815** | 69.91 | 62.92 | 265.66 | 1854.3 | 747.79 | 11.02 | 1.6356 | 1,4493 | 45.05 |
|  |  |  | 1 | 0.9 | 3.8 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**
2. **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 молочная геркулесовая | 93 | 150 | 5,0 | 6,3 | 20,9 | 162.4 | 102,0 | 0,85 | 0,12 | 0,14 | 1.0 |
| 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 | 1203 | 180 | 1.89 | 1.5 | 9.84 | 65.6 | 76.5 | 0,69 | 0,023 | 0,098 | 0,86 |
| Второй завтрак: Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
| Итого: |  | **455** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с фасолью | 175 | 150 | 2.2 | 3.1 | 8.5 | 69.4 | 26,4 | 0 | 0,106 | 0,0923 | 11.2 |
| Сметана 15% |  | 5 | 0,016 | 1,25 | 0,2 | 12,9 | 5,4 | 0,012 | 0,015 | 0,005 | 0,02 |
| Котлеты рубленые из птицы (бедро) | 671 | 60 | 9.0 | 6.6 | 5.6 | 117.9 | 102 | 0,85 | 0,12 | 0,14 | 0 |
| Каша гречневая вязкая | 257 | 110 | 3.46 | 3.69 | 15.29 | 108.24 | 6.38 | 1.87 | 0.08 | 0.04 | 0 |
| Соус томатный | 228 | 30 | 0.26 | 0,99 | 1,87 | 17,43 | 2,06 | 0,07 | 0,005 | 0,005 | 0,32 |
| Компот из сухофруктов | 1113 | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,1 | 82,0 | 17,0 | 0,93 | 0,003 | 0,006 | 0,3 |
| Хлеб российский |  | 20 | 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 | - |
| Итого: |  | **545** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир 2,5% | 645 | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 79,5 | 180 | 0,15 | 0,06 | 0,255 | 1,03 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0.18 | 9.94 | 45.2 | 5.2 | 0.01 | 0,012 | 0,105 | - |
| Повидло |  | 10 | 0.04 | 3.625 | 0.065 | 33.05 | 1.2 | 0.01 | 0.0005 | 0.063 | - |
| Итого: |  | **180** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога | 620 | 130 | 20.54 | 4.33 | 23.05 | 210.77 | 133,77 | 0,7 | 0,05 | 0,24 | 0,5 |
| Соус сметанный | 553 | 40 | 1.02 | 5.09 | 4.8 | 69.1 | 24.5 | 0.11 | 0,008 | 0,02 | 0,04 |
| Какао с молоком | 1221 | 180 | 4,9 | 4.14 | 19,08 | 133.2 | 92.1 | 0,52 | 0,06 | 0,122 | 0,96 |
| Итого: |  | **350** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | **1530** | 61.41 | 49.71 | 194.45 | 1471.29 | 805.81 | 7.962 | 0,8285 | 1,3503 | 18.23 |
|  |  |  | 1 | 0,8 | 3.2 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**
2. **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 геркулесовая молочная | 93 | 200 | 6,6 | 8,5 | 27.7 | 216.3 | 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 | 1203 | 200 | 0 | 0 | 8.1 | 30.2 | 5.0 | 0,8 | 0,0007 | 0,01 | 0 |
| Второй завтрак: Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
| Итого: |  | **530** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с фасолью | 175 | 200 | 3.1 | 3.6 | 11.4 | 87.1 | 39.68 | 0 | 0,05 | 0,0543 | 14.9 |
| Сметана 15% |  | 10 | 0,032 | 2,5 | 0,4 | 25,8 | 10,8 | 0,025 | 0,003 | 0,01 | 0,03 |
| Котлеты рубленные из птицы (бедро) | 671 | 80 | 12.1 | 8.7 | 7.1 | 154.1 | 136 | 1,14 | 0,16 | 0,18 | .0 |
| Каша гречневая вязкая | 257 | 130 | 4.09 | 4.37 | 18.05 | 128.05 | 7.54 | 2.16 | 0.10 | 0.05 | 0 |
| Соус томатный | 228 | 30 | 0.26 | 0,99 | 1.87 | 17.43 | 2.06 | 0.07 | 0,005 | 0,005 | 0.32 |
| Компот из сухофруктов | 1113 | 180 | 0,44 | 0,02 | 26,8 | 109,0 | 22,65 | 1,245 | 0,004 | 0,006 | 0,4 |
| Хлеб российский |  | 25 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 193,5 | 16,0 |  | 0,115 | 0,05 |  |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
| Итого: |  | **680** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир 2,5% | 645 | 180 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| Повидло |  | 10 | 0.04 | 3.62 | 0.065 | 33.05 | 1.2 | 0.01 | 0.0005 | 0.063 |  |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,52 | 0.18 | 9.94 | 45.2 | 5.2 | - | 0,032 | 0,016 | - |
| Итого: |  | **215** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога | 127 | 150 | 23.7 | 5 | 26.6 | 243.2 | 182,5 | 0,96 | 0,065 | 0,33 | 0,6 |
| Соус сметанный | 553 | 40 | 1.02 | 5.09 | 4.79 | 69.1 | 24.5 | 0,11 | 0,011 | 0,027 | 0,04 |
| Какао с молоком | 1221 | 200 | 3.87 | 3.2 | 25,44 | 177.59 | 122.8 | 0,69 | 0,08 | 0,162 | 0,3 |
| Итого: |  | **390** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | **1815** | 71.11 | 56.14 | 235.20 | 1835.02 | 1068.8 | 9.94 | 0,98 | 1,679 | 20.69 |
|  |  |  | 1 | 0.8 | 3,3 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**
2. **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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареное |  | 1шт. | 6,7 | 8.3 | 26,6 | 96,58 | 72,01 | 1,55 | 0,11 | 0,09 | 0,7 |
| Икра кабачковая | 266 | 60 | 1.14 | 5.34 | 4.62 | 71.4 | 24.6 | 0.42 | 0.012 | 0.03 | 4.2 |
| 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 | - |
| Какао с молоком | 1221 | 180 | 2.2 | 2 | 8.6 | 60.4 | 92.1 | 0,52 | 0,06 | 0,122 | - |
| Второй завтрак: Сок фруктовый |  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
| Итого: |  | **415** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с клецками | 213 | 150 | 2.4 | 3.4 | 15.8 | 100.6 | 12.29 | 0,86 | 0,051 | 0,04 | 5.4 |
| Биточки из говядины | 841 | 60 | 14,3 | 11,2 | 13,3 | 208,7 | - | - | - | - | 0,6 |
| Макароны отварные | 469 | 110 | 3.9 | 1.7 | 28.9 | 142.3 | 5.13 | 0.67 | 0,037 | 0.02 | 0 |
| Свекла тушеная | 442 | 50 | 1,12 | 2,99 | 2,41 | 58,48 | 16.482 | 0.28 | 0.008 | 0.0201 | 2.8 |
| Компот из сухофруктов | 1113 | 150 | 0,28 | - | 16,1 | 62,0 | 10,18 | 1,38 | 0,0003 | 0,081 | - |
| Хлеб российский |  | 20 | 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 | - |
| Итого: |  | **560** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 0.01 | 0,012 | 0,105 | - |
| Итого: |  | **164** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрикадельки рыбные с томатным соусом | 517  228 | 60  30 | 7.7  0,26 | 7.2  0,99 | 4  1,87 | 110.4  17,43 | 40,35  2,06 | 0,5435  0,07 | 0,1268  0,005 | 0,1664  0,005 | 1  0,32 |
| Картофельное пюре | 429 | 110 | 2,5 | 3,77 | 14.9 | 103.32 | 32.24 | 2.29 | 0,11 | 0,088 | 4.14 |
| Хлеб российский |  | 20 | 3.32 | 0,52 | 19,24 | 90.8 | 12.8 |  | 0,092 | 0,04 | - |
| Чай | 1203 | 180 | 0 | 0 | 6.1 | 22.6 | 76,043 | 0,69 | 0,023 | 0,098 | 0,86 |
| Итого: |  | **400** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | **1539** | 56.13 | 55.98 | 223.85 | 1595.20 | 510.07 | 10.7055 | 0.7421 | 1,1 | 23.12 |
|  |  |  | 1 | 1 | 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареное |  | 1шт. | 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 | - |
| Какао с молоком | 1221 | 180 | 2.6 | 2.4 | 10.3 | 72 | 122.8 | 0,69 | 0,08 | 0,162 | - |
| Икра кабачковая | 266 | 80 | 1,52 | 7,13 | 6,17 | 95,25 | 32,84 | 0,56 | 0,016 | 0,04 | 5,6 |
| Второй завтрак: Сок фруктовый |  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
| Итого: |  | **440** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с клецками | 213 | 200 | 3.2 | 4.9 | 21.2 | 138.1 | 20.48 | 1.426 | 0.852 | 0.066 | 7.2 |
| Биточки из говядины | 841 | 80 | 17.3 | 13,1 | 16,4 | 248,5 | - | - | - | - | 0,8 |
| Макароны отварные | 469 | 150 | 5.8 | 2.2 | 42.3 | 206.5 | 6.15 | 0.8 | 0.044 | 0.024 | 0 |
| Свекла тушеная | 442 | 75 | 1,66 | 3,99 | 41,5 | 83,32 | 24.6 | 0.42 | 0.012 | 0.03 | 4.2 |
| Компот из сухофруктов | 1113 | 180 | 0,44 | 0,02 | 26,8 | 109,0 | 22,65 | 1,245 | 0,004 | 0,008 | 0,4 |
| Хлеб российский |  | 25 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 193,5 | 16,0 |  | 0,115 | 0,05 | - |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
| Итого: |  | **735** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 0.01 | 0,012 | 0,105 | - |
| Итого: |  | **194** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрикадельки рыбные с томатным соусом | 517  228 | 80  30 | 10.4  0,26 | 1.6  0,99 | 6.3  1,87 | 80.4  17,43 | 56,97  2,06 | 2,085  0,07 | 0,1115  0,005 | 0,1115  0,005 | 1.1  0.32 |
| Картофельное пюре | 429 | 130 | 3.0 | 4.0 | 22.1 | 132 | 15.6 | 2.29 | 0.11 | 0.088 | 4.14 |
| Хлеб российский |  | 25 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | - | 0,048 | 0,024 | - |
| Чай | 1203 | 180 | 0 | 0 | 7.1 | 26.49 | 101,39 | 0,92 | 0,0307 | 0,13 | - |
| Итого: |  | **445** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | **1814** | 69.91 | 58.83 | 299.23 | 1977.24 | 728.73 | 13.313 | 1.694 | 1.265 | 28.0 |
|  |  |  | 1 | 0.8 | 4 |  | | | | | |

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 | 93 | 150 | 5,2 | 5.4 | 24.5 | 168.5 | 122.85 | 0,34 | 0,067 | 0,15 | 0 |
| 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 | 0,308 |
| Чай с молоком | 1203 | 180 | 0,15 | 0,004 | 11,25 | 50,0 | 2,59 | 0,39 | 0,0005 | 0,0075 | 0,075 |
| Второй завтрак: Сок фруктовый |  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
| Итого: |  | **455** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 303 | 150 | 7.3  5.8 | 6.9  3.8 | 13.4  0.2 | 138.4  55.1 | 24,31 | 0,69 | 0,029 | 0,031 | 2  0.2 |
| Котлеты рубленые из птицы(бедро) | 671 | 60 | 9 | 6.6 | 5.6 | 117.9 | 102 | 0.85 | 0.12 | 0.14 | 0 |
| Картофельное пюре | 429 | 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 | 1.3 | - | - | - | - | 1.0 |
| Компот из сухофруктов | 1113 | 150 | 0,4 | 0,1 | 10,7 | 43 | 0,225 | 0,02 | 0 | 0 | - |
| Хлеб российский |  | 20 | 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 |
| Итого: |  | **550** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 0,01 | 0,012 | 0,105 | - |
| Итого: |  | **164** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 438 | 80 | 5.56 | 5.95 | 3.08 | 88.1 | 62.52 | 0,96 | 0,076 | 0,65 | 2.15 |
| Овощи тушеные | 310 | 120 | 2.61 | 5.99 | 8.09 | 96.58 | 72.01 | 1.55 | 0,11 | 0,09 | 61.9 |
| Кофейный напиток с молоком | 1221 | 150 | 2,2 | 1,9 | 8,53 | 60,5 | 121,55 | 0,445 | 0,042 | 0,156 | 0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 | - | 0,032 | 0,016 | 0,308 |
| Итого: |  | **370** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | **1539** | 53.34 | 51.37 | 187.08 | 1402.30 | 759.895 | 9.105 | 0,823 | 1,8335 | 76.11 |
|  |  |  | 1 | 1 | 4 |  | | | | | |

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 | 93 | 200 | 6.8 | 7.1 | 32.6 | 224.5 | 163.8 | 0.45 | 0,09 | 0,2 | 0 |
| 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 | - |
| Чай | 1203 | 180 | 0 | 0 | 7,1 | 26,49 |  |  |  |  | 0 |
| Второй завтрак: Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
| Итого: |  | **510** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 303 | 200 | 11.5  9.6 | 10.4  6.3 | 19  0.3 | 210.7  95.8 | 40,505 | 1,156 | 0,049 | 0,052 | 14.7  0.3 |
| Котлеты рубленые из птицы(бедро) | 671 | 80 | 12.1 | 8.7 | 7.1 | 154.1 | 136 | 1.14 | 0.16 | 0.18 | 0 |
| Картофельное пюре | 472 | 150 | 3.12 | 4.71 | 18.57 | 129.15 | 40.3 | 2.86 | 0.14 | 0.11 | 0.23 |
| Икра свекольная | 1.40 | 50 | 0.66 | 4.28 | 6.97 | 69.0 | - | - | - | - | 3.0 |
| Компот из сухофруктов | 1113 | 180 | 0,4 | 0.1 | 12,4 | 49.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб российский |  | 25 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 193,5 | 16,0 |  | 0,115 | 0,05 | - |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 | - | 0,032 | 0,016 | 0,308 |
| Итого: |  | **710** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | - |
| Итого: |  | **194** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 438 | 80 | 5.56 | 5.95 | 3.08 | 88.1 | 62.52 | 0,96 | 0,076 | 0,65 | 2.15 |
| Овощи тушеные | 310 | 150 | 2.61 | 5.99 | 8.09 | 96.58 | 72.01 | 1.55 | 0,11 | 0,09 | 61.9 |
| Кофейный напиток с молоком | 1221 | 180 | 2,6 | 2,3 | 10,24 | 73,1 | 5,45 | 0,845 | 0,0007 | 0,01 | 0 |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | - | 0,048 | 0,024 | - |
| Итого: |  | **435** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | **1849** | 73.10 | 67.89 | 220.36 | 1736.58 | 808.585 | 10.583 | 0,9712 | 1,924 | 88.88 |
|  |  |  | 1 | 0.9 | 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 пшённая молочная | 93 | 150 | 4.9 | 5.3 | 21.1 | 154 | 102 | 0.85 | 0,12 | 0,14 | 0. |
| 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 | 1203 | 180 | 2.33 | 1,88 | 15.6 | 88.58 | 91.16 | 0,33 | 0,032 | 0,12 | 0,97 |
| Второй завтрак: Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
| Итого: |  | **455** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 210 | 150 | 6.28  4.8 | 2.01  0.4 | 13.7  0.6 | 94  24.7 | 32.8 | 0,99 | 0,11 | 0,08 | 11.2  0.6 |
| Пудинг из птицы | 624 | 60 | 19.84 | 16.236. | 4.64 | 262.4 | 18.215 | 1.96 | 0,176 | 0,308 | 0.04 |
| Картофельное пюре | 472 | 120 | 2.7 | 3.8 | 20.4 | 122.1 | 32.24 | 2.29 | 0.11 | 0.088 | 14.4 |
| Икра морковная | 54 | 50 | 0.45 | 2.35 | 2,96 | 34,8 | - | - | - | - | 2,76 |
| Компот из сухофруктов | 1113 | 150 | 0,4 | 0,1 | 10,7 | 43 | 10,1 | 1.35 | 0,002 | 0,04 | 0 |
| Хлеб российский |  | 20 | 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 |  |
| Итого: |  | **570** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 1058 | 60 | 7.46 | 3.2 | 20.16 | 139.2 | 51.2 | 0,52 | 0,072 | 0,072 | 0.064 |
| Итого: |  | **210** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу из овощей зеленым горошком | 78 | 123 | 2.38 | 9.36 | 9.28 | 130.88 | 30.77 | 0.83 | 0.11 | 0.1 | 10.2 |
| Соус томатный | 228 | 30 | 0.26 | 0.99 | 1.87 | 17.43 | 2,06 | 0,07 | 0,005 | 0,005 | 0,32 |
| Яйцо вареное |  | 1/2 | 6,7 | 8,3 | 26,6 | 208 | 136 | 1,14 | 0,16 | 0,18 | 0,7 |
| Кофейный напиток с молоком | 1221 | 150 | 2,2 | 1.9 | 8.53 | 60.5 | 77.043 | 0,69 | 0.023 | 0.098 | 0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
| Итого: |  | **348** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | ***1583*** | 73.46 | 64.83 | 234.60 | 1670.89 | 793.088 | 12.52 | 1.1785 | 1576 | 44.48 |
|  |  |  | 1 | 0.9 | 3,2 |  | | | | | |

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

**5день(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 пшённая молочная | 93 | 200 | 6.6 | 7.0 | 28.1 | 205.2 | 136 | 1.14 | 0.16 | 0.18 | 0 |
| Масло сливочное |  | 5 | 0,03 | 4,17 | - | 37,4 | 1,1 | - | 0,0005 | - | - |
| Чай | 1203 | 180 | 0 | 0 | 7,1 | 26,49 | 121.55 | 0,44 | 0.042 | 0.156 | 0 |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | - | 0,048 | 0,024 | - |
| Второй завтрак: Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
| Итого: |  | **510** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 210 | 200 | 8.3  6.4 | 2.61  0.5 | 19.4  0.8 | 125.1  32.8 | 54.7 | 1.643 | 0.11 | 0.14 | 14.9  0.8 |
| Пудинг из птицы | 624 | 80 | 19.84 | 16.236 | 4.64 | 262.4 | 18.21 | 1.96 | 0.177 | 0,308 | 0.04 |
| Картофельное пюре | 472 | 150 | 3.5 | 4.6 | 25.4 | 152.3 | 40.3 | 2.86 | 0.14 | 0.11 | 18 |
| Икра морковная | 4.44 | 50 | 0.69 | 4.84 | 4.48 | 60.35 | - | - |  | 000900 | - |
| Компот из сухофруктов | 1113 | 180 | 0,4 | 0,1 | 12.4 | 49.4 | 12.4 | 1,68 | 0,004 | 0,008 | 0 |
| Хлеб российский |  | 25 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 193,5 | 16,0 |  | 0,115 | 0,05 |  |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 2.34 | 0,27 | 14.91 | 67.8 | 7.8 |  | 0,048 | 0,024 |  |
| Итого: |  | **710** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 1058 | 60 | 7,46 | 3,2 | 20,16 | 139.2 | 51.2 | 0,52 | 0,072 | 0,072 | 0,064 |
| Итого: |  | **240** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу из овощей с зеленым горошком | 78 | 123 | 2.38 | 9,36 | 9,28 | 130.88 | 30.77 | 0,83 | 0,11 | 0,1 | 10.24 |
| Соус томатный | 228 | 30 | 0,26 | 0.99 | 1.87 | 17,43 | 2,06 | 0,07 | 0,005 | 0,005 | 0,32 |
| Кофейный напиток с молоком | 1221 | 180 | 2.6 | 2,3 | 10,24 | 73,1 | 5,45 | 0,845 | 0,0007 | 0,01 | 0 |
| Яйцо вареное |  | 1/2 | 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 | - |
| Итого: |  | **383** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | **1843** | 72.73 | 62.06 | 255.85 | 2072.45 | 841.445 | 13.08 | 1.2247 | 1.597 | 60.16 |
|  |  |  | 1 | 0.9 | 3,5 |  | | | | | |

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

**6день (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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с макаронами | 235 | 150 | 4.61 | 5.1 | 16.2 | 129.2 | 133 | 0.32 | 0,06 | 0.17 | 0.75 |
| Какао с молоком | 1221 | 180 | 2,2 | 2 | 8,6 | 60,4 | 92,1 | 0.52 | 0,06 | 0,12 | 0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,23 | 0,01 | - |
| Масло сливочное |  | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33,05 | 1,2 | 0,01 | 0,0005 | 0,06 | - |
| Второй завтрак: Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
| Итого: |  | **455** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с капустой и картофелем | 82 | 150 | 1.2 | 3 | 9 | 66.4 | 24,31 | 0,69 | 0,029 | 0,031 | 13.1 |
| 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 | 1,13 | 2,99 | 2,41 | 58,49 |  |  |  |  | 7,5 |
| Компот из сухофруктов | 1113 | 150 | 0,4 | 0,1 | 10,7 | 43 | 17,0 | 0,93 | 0,003 | 0,006 | 0 |
| Хлеб российский |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,04 | - |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,04 | - |
| Итого: |  | **580** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко 2,5% | 645 | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 79,5 | 180 | 0,15 | 0,06 | 0,25 | 1,03 |
| Булочка домашняя |  | 60 | 4.88 | 7.13 | 28.62 | 198.11 | 33.1 | 0,59 | 0,08 | 0,064 | 0.31 |
| Итого: |  | **180** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шницель рыбный натуральный | 511 | 60 | 9.36 | 3.76 | 5.76 | 93.68 | 1.3 | 1.17 | 0,035 | 0,23 | 1.04 |
| Овощи тушеные | 310 | 120 | 2,61 | 5,99 | 8,09 | 96,58 | 72,01 | 1,55 | 0,11 | 0,09 | 61,9 |
| Хлеб российский |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
| Чай с молоком | 1203 | 150 | 1,89 | 1,5 | 14,13 | 77,025 | 76,043 | 0,69 | 0,023 | 0,098 | 0.86 |
| Итого: |  | **350** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | **1565** | 53.67 | 62.10 | 162.33 | 1460.47 | 540.21 | 9.36 | 0,84 | 1,50 | 89.74 |
|  |  |  | 0.9 | 1 | 3 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**
2. **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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с макаронами | 235 | 200 | 6.14 | 6.82 | 21.6 | 172.3 | 177.2 | 0.42 | 0,08 | 0.22 | 1 |
| Какао с молоком | 1221 | 180 | 2,6 | 2.4 | 10.3 | 72 | 122,8 | 0.69 | 0,08 | 0,162 | 0 |
| 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 | - |
| Второй завтрак: Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
| Итого: |  | **510** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с капустой и картофелем | 82 | 200 | 1.6 | 4 | 12.1 | 88.5 | 40,505 | 1,156 | 0,049 | 0,052 | 17.5 |
| Со сметаной 15% |  | 10 | 0,28 | 9,0 | 0.46 | 20,5 | 7 | - | 0,03 | 0,011 | 0,03 |
| 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 | 50 | 1,13 | 2,99 | 2.41 | 58.49 |  |  |  |  | 7.5 |
| Компот из сухофруктов | 1113 | 180 | 0,4 | 0,1 | 12,4 | 49,4 | 22,65 | 1,245 | 0,004 | 0,008 | 0 |
| Хлеб российский |  | 25 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 193,5 | 16,0 |  | 0,115 | 0,05 | - |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
| Итого: |  | **710** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко 2,5% | 645 | 180 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,4 |
| Булочка домашняя |  | 60 | 4.88 | 7.13 | 28.62 | 198.11 | 33.1 | 0,59 | 0,08 | 0,064 | 0.31 |
| Итого: |  | **215** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шницель рыбный натуральный | 511 | 80 | 12.3 | 4.8 | 7.3 | 120.3 | 0.78 | 0.75 | 0,063 | 0,219 | 1.4 |
| Овощи тушеные | 310 | 150 | 2,61 | 5,99 | 8,09 | 96,58 | 72,01 | 1,55 | 0,11 | 0,09 | 61,9 |
| Хлеб российский |  | 25 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | - | 0,048 | 0,024 | - |
| Чай | 1203 | 180 | 0 | 0 | 7,1 | 26,49 | 5,45 | 0,845 | 0,0007 | 0,01 | 0 |
| Итого: |  | **435** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | **1870** | 67.15 | 60.87 | 215.16 | 1847.31 | 728.87 | 11.268 | 0,8622 | 1,534 | 95.25 |
|  |  |  | 1 | 0.9 | 3,2 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**
2. **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 | 5,2 | 5,4 | 24.5 | 168.5 | 122,85 | 0,34 | 0,067 | 0,15 | 0 |
| 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 | - |
| Чай с молоком | 1203 | 180 | 1.89 | 1.5 | 9.84 | 65.6 | 76.042 | 0,69 | 0,0005 | 0,0075 | 0,075 |
| Второй завтрак: Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
| Итого: |  | **455** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 204 | 150 | 1,64 | 1.77 | 12,86 | 73.75 | 12.29 | 0,86 | 0,51 | 0,004 | 4.95 |
| Котлеты рубленные из птицы (бедро) | 671 | 60 | 9 | 6.6 | 5.6 | 117.9 | 102 | 0.85 | 0.12 | 0.14 | 0 |
| Картофельное пюре  Икра свекольная | 694  1.40 | 120  30 | 2.5  0.57 | 3.77  2.85 | 14.9  3.57 | 103.32  45.2 | 32.24  2,06 | 2.29  0,07 | 0.11  0,005 | 0.088  0.005 | 4.1  0,32 |
| Компот из сухофруктов | 1113 | 150 | 0,4 | 0,1 | 10,7 | 43 | 17,0 | 0,93 | 0,003 | 0,006 | 0 |
| Хлеб российский |  | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | 12,8 |  | 0,092 | 0,04 | - |
| Итого: |  | **550** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир 2.5% | 645 | 150 | 4,2 | 4.8 | 6,2 | 89 | 180 | 0,15 | 0,06 | 0,255 | 1,0 |
| Печенье |  | 14 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,105 | - |
| Итого: |  | **164** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вареники ленивые | 615 | 130 | 19.88 | 3.74 | 4.66 | 38.38 | 25,17 | 0,46 | 0,03 | 0,11 | 0 |
| Соус сметанный | 553 | 40 | 1.02 | 5.09 | 4.79 | 69.1 | 24.5 | 0.11 | 0,011 | 0,02 | 0.04 |
| Кофейный напиток с молоком | 1221 | 180 | 2,6 | 2.3 | 10.24 | 73.1 | 5.45 | 0,845 | 0,0007 | 0,01 | 0 |
| Итого: |  | **350** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | **1519** | 55.40 | 44.11 | 150.74 | 1284.85 | 634.0 | 9.01 | 1.09 | 1,04 | 20.11 |
|  |  |  | 1 | 0,8 | 2,8 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**
2. **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 | 6.8 | 7,1 | 32.6 | 224.5 | 163,8 | 0,45 | 0,09 | 0,2 | 0 |
| 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 | - |
| Чай | 1203 | 180 | 0 | 0 | 7,1 | 26,49 | 5,45 | 0,845 | 0,0007 | 0,01 | 0 |
| Второй завтрак: Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
| Итого: |  | **510** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 204 | 200 | 5,3 | 3,97 | 21,3 | 142,13 | 36,0 | 2,067 | 0,2 | 0,07 | 5,81 |
| Котлеты рубленные из птицы (бедро) | 671 | 80 | 12.1 | 8.7 | 7.1 | 154.1 | 36.22 | 1.1 | 0.16 | 0.18 | 0 |
| 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 | 0.66 | 4.28 | 71.14 | 69.0 | 0.42 | 00.12 | 00.3 | 4.2 | 0.4 |
| Компот из сухофруктов | 1113 | 180 | 0,4 | 0,1 | 12,4 | 49,4 | 22,65 | 1,245 | 0,004 | 0,008 | 0 |
| Хлеб российский |  | 25 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 193,5 | 16,0 |  | 0,115 | 0,05 | - |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
| Итого: |  | **710** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир 2,5% | 645 | 180 | 5,4 | 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 | - |
| Итого: |  | **194** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вареники ленивые | 615 | 200 | 30.7 | 6.8 | 7 2 | 91.8 | 56,97 | 0,085 | 0,1115 | 0,191 | 1.3 |
| Соус сметанный | 553 | 40 | 1.02 | 5.09 | 4.79 | 69.1 | 24.5 | 0.11 | 0,011 | 0,027 | 0.04 |
| Кофейный напиток с молоком | 1221 | 180 | 2,6 | 2.3 | 10,24 | 73,1 | 5,45 | 0,845 | 0,0007 | 0,01 | 0 |
| Итого: |  | **420** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | **1834** | 68.11 | 54.34 | 294.45 | 1532.07 | 671.96 | 9567.03 | 1,175 | 1612.10 | 42.33 |
|  |  |  | 1 | 0,8 | 4 |  | | | | | |

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 | 5.0 | 6.3 | 20.9 | 162.4 | 102 | 0.85 | 0,12 | 0,14 | 0. |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
| Повидло |  | 10 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | 1,2 | 0,01 | 0,0005 | 0,063 | - |
| Чай с молоком | 1203 | 180 | 1.89 | 1,5 | 9.84 | 65.6 | 75.042 | 0,69 | 0,005 | 0,0075 | 0,075 |
| Второй завтрак: Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
| Итого: |  | **460** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ Украинский | 278 | 150 | 1,5 | 2 | 10.9 | 65.8 | 13.9 | 0,51 | 0,036 | 0,028 | 11.2 |
| Сметана15% |  | 5 | 0.14 | 4.5 | 0.23 | 10.2 | 3.5 | - | 0.015 | 0.0155 | 0.01 |
| Котлета из говядины | 841 | 60 | 14,3 | 11,2 | 13,3 | 208,7 | 31.04 | 0,94 | 0,04 | 0,073 | 0,6 |
| Картофель отварной | 296 | 120 | 2.4 | 3.4 | 23.5 | 129.3 | 32.24 | 2.29 | 0.11 | 0.088 | 17.9 |
| Икра морковная | 54 | 50 | 0.45 | 2.35 | 2.96 | 34,8 | 9.08 | 0.30 | 0.012 | 0.012 | 2.76 |
| Компот из сухофруктов | 1113 | 150 | 0,4 | 0,1 | 10.7 | 43 | 17,0 | 0,93 | 0,003 | 0,006 | 0 |
| Хлеб российский |  | 20 | 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 | - |
| Итого: |  | **575** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир 2.5% | 645 | 150 | 4,2 | 4.8 | 6,2 | 89 | 180 | 0,15 | 0,06 | 0,255 | 1,0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,10 | - |
| Повидло |  | 10 | 0.04 | 3.63 | 0.065 | 33.05 | 1.2 | 0.01 | 0.0005 | 0.063 |  |
| Итого: |  | **210** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг из творога с рисом | 236 | 130 | 19.93 | 5,11 | 21.58 | 209.21 | 205,2 | 0,73 | 0,06 | 0,3 | 0,52 |
| Соус молочный | 550 | 40 | 1.02 | 1,82 | 9.20 | 57.33 | 35.33 | 0,06 | 0,009 | 0,03 | 0,20 |
| Кофейный напиток с молоком | 1221 | 150 | 2.2 | 1,9 | 8,53 | 60,5 | 76,043 | 0,69 | 0,023 | 0,098 | 0 |
| Итого: |  | **320** |  |  |  |  |  |  |  | - |  |
| Итого |  | **1565** | 53.62 | 57.44 | 180.48 | 1423.45 | 815.77 | 81.82 | 0.664 | 1,303 | 23.31 |
|  |  |  | 1 | 1 | 3.4 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**
2. **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 | 6.6 | 8.5 | 27.7 | 216.3 | 136 | 1,14 | 0,16 | 0,18 | 0 |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | - | 0,048 | 0,024 | - |
| Повидло |  | 15 | 0,04 | 3,625 | 0,065 | 33,05 | 1,2 | 0,01 | 0,0005 | 0,063 | - |
| Чай | 1203 | 180 | 0 | 0 | 7.1 | 26.49 | 5.45 | 0,845 | 0,0007 | 0,01 | 0 |
| Второй завтрак: Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
| Итого: |  | **520** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ Украинский | 278 | 200 | 1.9 | 2.6 | 14.3 | 86.1 | 23.6 | 0.823 | 0,06 | 0,047 | 19.1 |
| Сметана 15% |  | 10 | 0.28 | 9.0 | 0.46 | 20.5 | 7 | - | 0.03 | 0.011 | 0.03 |
| Котлета из говядины | 841 | 80 | 17.3 | 13.1 | 16.4 | 248.5 | 36.22 | 1.1 | 0,048 | 0,085 | 0.8 |
| Картофель отварной | 296 | 150 | 3.1 | 4.3 | 29.4 | 161.9 | 6.15 | 0.8 | 0.044 | 0.024 | 22.3 |
| Икра морковная | 54 | 50 | 0.45 | 2.35 | 2,96 | 34,8 | 9.08 | 0.30 | 0.012 | 0.012 | 2,76 |
| Компот из сухофруктов | 1113 | 180 | 0,4 | 0,1 | 12,4 | 49,4 | 22.65 | 1.24 | 0,004 | 0,008 | 0 |
| Хлеб российский |  | 25 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 193,5 | 16,0 |  | 0,115 | 0,05 | - |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 | - |
| Итого: |  | **720** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир 2,5% | 591 | 180 | 5,4 | 5,0 | 7.2 | 91.8 | 240 | 0,2 | 0,08 | 0,34 | 1,3 |
| **Хлеб пшеничный** |  | 25 | 1,125 | 1,77 | 3,54 | 62,55 | 3,0 | 0,012 | 0,012 | 0,10 | - |
| Повидло |  | 10 | 0.04 | 3.63 | 0.065 | 33.05 | 1.2 | 0.01 | 0.0005 | 0.063 |  |
| Итого: |  | **240** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг из творога с рисом | 236 | 150 | 23 | 5,9 | 24.9 | 241.4 | 241,4 | 0,86 | 0,07 | 0,34 | 0.6 |
| Соус молочный | 550 | 50 | 1.28 | 2.28 | 11.5 | 71.67 | 44.2 | 0,046 | 0,009 | 0,03 | 0,25 |
| Кофейный напиток с молоком | 1221 | 180 | 2,6 | 2.3 | 10.24 | 73,1 | 5,45 | 0,845 | 0,0007 | 0,01 | 0 |
| Итого: |  | **380** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | **1860** | 75.74 | 67.38 | 252.24 | 1905.62 | 817.40 | 9.575 | 0.7359 | 1,365 | 52.61 |
|  |  |  | 1 | 0.9 | 3.3 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**
2. **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 | - |
| Чай с молоком | 1203 | 180 | 1,89 | 1,5 | 14,13 | 77,025 | 76,5 | 0,69 | 0,0230 | 0,098 | 0,855 |
| Второй завтрак: Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
| Итого: |  | **455** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| Биточки рубленые из птицы (бедро) | 671 | 60 | 9 | 6.6 | 5.6 | 117.9 | 102 | 0.85 | 0.12 | 0.14 | 0 |
| Картофельное пюре | 472 | 120 | 2.5 | 3.77 | 14.9 | 103.32 | 32.24 | 2.29 | 0.11 | 0.088 | 4.14 |
| Икра свекольная | 1.40 | 30 | 0,53 | 2.71 | 3.43 | 42.9 |  |  |  |  | 7,5 |
| 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 |  | 20 | 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 |  |
| Итого: |  | **550** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | - |
| Итого: |  | **164** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 438 | 60 | 5.99 | 6.9 | 1.18 | 90.3 | 48.75 | 1.17 | 0,035 | 0,23 | 0,11 |
| Овощи тушеные | 482 | 120 | 2.61 | 5.99 | 8.09 | 96.58 | 72.01 | 1.55 | 0,11 | 0,09 | 61.9 |
| Кофейный напиток с молоком | 1221 | 150 | 2.2 | 1.9 | 8.53 | 60.5 | 5,45 | 0,845 | 0,0007 | 0,01 | 0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1.52 | 0.18 | 9.94 | 45.2 | 5.2 | - | 0.032 | 0.016 | - |
| Итого: |  | **350** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | **1519** | 42.15 | 46.4 | 180.32 | 1312.67 | 686.14 | 11.607 | 1.285 | 1,2963 | 84.33 |
|  |  |  | 1 | 1 | 4 |  | | | | | |

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 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 | - |
| Чай | 1203 | 180 | 0 | 0 | 7.1 | 26.49 | 5,45 | 0,845 | 0,007 | 0,01 | 0 |
| Второй завтрак: Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
| Итого: |  | **510** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с гречневой крупой | 210 | 200 | 2.65 | 2.95 | 21.44 | 122.91 | 20.48 | 1,426 | 0,852 | 0,066 | 8.25 |
| Биточки рубленые из птицы | 671 | 80 | 12.1 | 8.7 | 7.1 | 154.1 | 136 | 1.14 | 0.16 | 0.18 | 0 |
| Картофельное пюре | 472 | 150 | 3.12 | 4.71 | 18.57 | 129.15 | 40.3 | 2.86 | 0.14 | 0.11 | 5.18 |
| Икра свекольная | 1.40 | 50 | 0.61 | 4.07 | 6.69 | 65.6 |  |  |  |  | 7,5 |
| Компот из сухофруктов | 1113 | 180 | 0,4 | 0,1 | 12.4 | 49.4 | 22,65 | 1,245 | 0,004 | 0,008 | 0 |
| Хлеб российский |  | 25 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 193,5 | 16,0 |  | 0,115 | 0,05 |  |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 1,52 | 0,18 | 9,94 | 45,2 | 5,2 |  | 0,032 | 0,016 |  |
| Итого: |  | **710** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир 2,5% | 645 | 80 | 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 | - |
| Итого: |  | **194** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 438 | 80 | 7.98 | 9.2 | 1.57 | 120.4 | 65 | 1.56 | 0,046 | - | 0,15 |
| Овощи тушеные | 482 | 150 | 2.61 | 5.99 | 8.09 | 96.58 | 72.01 | 1.55 | 0,11 | 0,02 | 61.9 |
| Кофейный напиток с молоком | 1221 | 180 | 2.6 | 2.3 | 10.24 | 73.1 | 122,8 | 0,69 | 0,08 | 0,162 | 0 |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 1.52 | 0.18 | 9.94 | 42.2 | 5.2 | - | 0.032 | 0.016 | - |
| Итого: |  | **435** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | **1849** | 55.21 | 57.0 | 195.84 | 1557.48 | 787.69 | 12,529 | 1.870 | 1,6853 | 37.21 |
|  |  |  | 1 | 1 | 3.6 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**
2. **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 | 6.23 | 20 | 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 | - |
| Какао с молоком | 1221 | 180 | 2.6 | 2.3 | 10.24 | 73.1 | 5.45 | 0,845 | 0,0007 | 0,01 | 0 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1.52 | 0.18 | 9.94 | 45.2 | 5.2 | - | 0.032 | 0.016 | - |
| Второй завтрак: Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
| Итого: |  | **455** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 210 | 150 | 6.28  4.8 | 2.01  0.4 | 13.7  0.6 | 94  24.7 | 32.80 | 0,99 | 0,11 | 0,08 | 11.2  0.6 |
| Пудинг из птицы | 624 | 60 | 19.84 | 16.2 | 4.64 | 262.4 | 18.21 | 1.96 | 0.17 | 0.30 | 0.04 |
| Каша гречневая вязкая | 257 | 110 | 3.46 | 3.69 | 15.29 | 108.24 | 6.38 | 1.87 | 0,08 | 0,04 | - |
| Икра кабачковая | 310 | 40 | 0.6 | 0.3 | 5.7 | - | 15 | 0,3 | 0,03 | 0,03 | 15 |
| Компот из сухофруктов | 1113 | 150 | 0,4 | 0,1 | 10.7 | 43 | 17,0 | 0,93 | 0,003 | 0,006 | 0 |
| Хлеб российский |  | 20 | 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 | - |
| Итого: |  | **550** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 294 | 60 | 3.88 | 3.92 | 29.25 | 132.5 | 18.8 | 0,69 | 0.044 | 0.048 | 0.04 |
| Итого: |  | **210** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу из овощей с зеленым горошком | 78 | 123 | 2.38 | 9.36 | 9.28 | 130.88 | 30.77 | 0,83 | 0,11 | 0,1 | 10.24 |
| Соус томатный | 228 | 30 | 0.26 | 0.99 | 1.87 | 17.43 | 2.06 | 0.07 | 0.005 | 0.005 | 0.32 |
| Яйцо вареное |  | 1/2 | 3.3 | 4.1 | 13.3 | 104 | 68 | 0.57 | 0.16 | 0.18 | 0.35 |
| Хлеб пшеничный |  | 20 | 1.52 | 0.18 | 9.94 | 45.2 | 5.2 |  | 0.032 | 0.016 | - |
| Чай с молоком | 1203 | 150 | 0 | 0 | 6.1 | 22.6 | 76,04 | 0,69 | 0,023 | 0,098 | 0 |
| Итого: |  | **348** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | **1563** | 66.07 | 58.13 | 207.26 | 1549.26 | 758.22 | 11.24 | 0,9766 | 1,517 | 41.35 |
|  |  |  | 1 | 0.9 | 3.4 |  | | | | | |

1. **квашенные, соленые и свежие овощи по сезону**
2. **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 | 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 | - |
| Какао с молоком | 1221 | 180 | 2.6 | 2.3 | 10.24 | 73.1 | 5,45 | 0,845 | 0,0007 | 0,01 | 0 |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | - | 0,048 | 0,024 | - |
| Второй завтрак: Сок фруктовый | 389 | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 7 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 2,0 |
| Итого: |  | **510** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 210 | 200 | 8.3  6.4 | 2.61  0.5 | 19.4  0.8 | 125.1  32.8 | 54.7 | 1.643 | 0,11 | 0,14 | 14.9  0.8 |
| Пудинг из птицы | 624 | 80 | 21.8 | 24.9 | 5.99 | 329.5 | 50.92 | 2.35 | 0.104 | 0.24 | 0.14 |
| Каша гречневая вязкая | 257 | 130 | 5.1 | 1.9 | 36.6 | 178.9 | 5.13 | 0,67 | 0,037 | 0,02 | - |
| Икра кабачковая | 310 | 60 | 1,58 | 4,03 | 6,66 | 70,6 | 19,63 | 0,585 | 0,18 | 1,17 | 5 |
| Компот из сухофруктов | 868 | 180 | 0,44 | 0,02 | 26,8 | 109,0 | 22,65 | 1,245 | 0,004 | 0,008 | 0,4 |
| Хлеб российский |  | 25 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 193,5 | 16,0 |  | 0,115 | 0,05 | - |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 2.34 | 0,27 | 14.91 | 67.8 | 7.8 |  | 0,048 | 0,024 | - |
| Итого: |  | **700** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 294 | 60 | 3.88 | 3.92 | 29.25 | 132.5 | 18.8 | 0,69 | 0,044 | 0,048 | 0.04 |
| Итого: |  | **240** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу из овощей с зеленым горошком | 78 | 123 | 2.38 | 9.36 | 9.28 | 130.88 | 30.77 | 0.83 | 0,11 | 0,1 | 10.24 |
| Соус томатный | 228 | 30 | 0.26 | 0.99 | 1.87 | 17.43 | 2.06 | 0.07 | 0.005 | 0.005 | 0.32 |
| Яйцо вареное |  | 1/2 | 3.3 | 4.1 | 13.3 | 104 | 68 | 0.57 | 0.16 | 0.18 | 0.35 |
| Хлеб пшеничный |  | 25 | 2.34 | 0.27 | 14.91 | 67.8 | 7.8 |  | 0.048 | 0.024 |  |
| Чай | 1203 | 180 | 0 | 0 | 7.1 | 26.49 | 122,8 | 0,69 | 0,08 | 0,162 | 0 |
| Итого: |  | **383** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | **1833** | 60.25 | 73.11 | 280.83 | 2129.75 | 892.51 | 13.51 | 1.3442 | 2,6631 | 48.04 |
|  |  |  | 1 | 1 | 4 |  | | | | | |

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