**День 1**

**Возрастная категория:3-7года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Каша манная молочная | 200 | 5.86 | 9.95 | 26.8 | 221.38 | 34 |
| Чай с лимоном | 180 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 41 | 393 |
| Бутерброт с маслом | 40 | 2.81 | 3.97 | 16.96 | 114.66 | 1 |
| Итого за завтрак: |  | 420 |  |  |  | 377.04 |  |
| Второй завтрак: | Яблоко | 100 | 0.4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 3 |
| Обед: | Салат из моркови и яблок | 50 | 0.419 | 0.076 | 4.811 | 20.397 | 6 |
| Суп гороховый | 200 | 2.21 | 2.44 | 16.1 | 188.4 | 88 |
| Плов из куры | 230 | 15.3 | 13.9 | 54.9 | 411.85 | 86 |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 7.76 | 7.76 | 17.86 | 69.37 | 39 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 123 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за обед: | - | 680 |  |  |  | 777.017 |  |
| Полдник: | Оладьи с повидло | 150/15 | 9,35 | 8,63 | 81,39 | 440,63 | 21 |
| Чай | 200 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 | 113 |
| яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 847 |
| Итого за полдник: |  | 465 |  |  |  | 540,69 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день: |  |  |  |  |  | 1741,747 |  |

**День 2**

**Возрастная категория:3-7года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Каша пшенная молочная | 200 | 6,76 | 10,4 | 25,87 | 224,9 | 31 |
| какао | 200 | 6.2 | 6.2 | 25.34 | 181.18 | 22 |
| Бутерброт с сыром | 40/15 | 6.29 | 8.4 | 16.96 | 168.66 | 3 |
| Итого за завтрак: |  | 455 |  |  |  | 574,74 |  |
| Второй завтрак: | банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 86 |
| Обед: | Морковь протертая с сахаром | 50 | 0,487 | 0,041 | 7,304 | 29,708 | 5 |
| Щи из свежей капусты | 200 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118 | 56 |
| Тефтели мясные с отварными макаронами | 70/150 | 8,85/5,9 | 6,64/8,11 | 4,53/31,29 | 118,11/229,76 | 111/46 |
| Компот из кураги | 180 | 0,8 | 0 | 29,8 | 122,8 | 401 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 123 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за обед: | - | 700 |  |  |  | 705,378 |  |
| Полдник: | Сырники из творога со сметаной или сгущенным молоком | 160\40 | 33.64 | 22.81 | 20.52 | 421.20 | 463 |
| Кисель из свежих фруктов | 200 | 7.7 | 7.7 | 17.9 | 69 | 41 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за полдник: |  | 400 |  |  |  | 490.2 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день: |  |  |  |  |  | 1866,318 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Вермишель молочная | 200 | 6,58 | 9 | 26,12 | 187,04 | 10 |
| Кофейный напиток | 200 | 4.8 | 4.8 | 24.92 | 159.56 | 45 |
| Бутерброт с сливочным маслом и сыром | 25\7\11 | 6.47 | 11.38 | 13.66 | 185.7 | 125 |
| Итого за завтрак: |  | 443 |  |  |  | 532,3 |  |
| Второй завтрак: | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 46 |
| Обед: | Овощи свежие | 60 | 2,1 | 1,5 | 3,27 | 48,7 | 79 |
| Суп рыбный | 180 | 18,48 | 1,99 | 9,9 | 145,6 | 95 |
| Жаркое по-домашнему | 230 | 19,02 | 17,23 | 21,05 | 322,6 | 51 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,31 | 0,01 | 24,37 | 96,76 | 40 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 123 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за обед: | - | 700 |  |  |  | 700,73 |  |
| Полдник: | Запеканка рисовая с изюмом | 150 | 5.9 | 6.27 | 38.56 | 238.4 | 27 |
| чай | 200 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.69 | 93.76 | 1 |
| Итого за полдник: |  | 390 |  |  |  | 385.22 |  |

**День 3**

**Возрастная категория:3-7года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день: |  |  |  |  |  | 1665,25 |  |

**День 4 Возрастная категория:3-7года**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |  |  |
| Завтрак: | Каша геркулесовая молочная | 200 | 6.66 | 10.99 | 22.64 | 216.4 | 29 |
| Чай с молоком | 200 | 3.12 | 3.22 | 18.7 | 113.06 | 114 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 94 | 122 |
| Итого за завтрак: |  | 440 |  |  |  | 423.46 |  |
| Второй завтрак: | груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 9 |
| Обед: | Свежий помидор | 60 | 0.35 | 0. | 1.4 | 41 | 7 |
| Рассольник на курином бульоне со сметаной | 200 | 5.8 | 8.7 | 13.9 | 157.4 | 76 |
| Печень по строгановски с отварным рисом | 70  140 | *18.6*  *3.1* | 12  2.9 | 3.3  32.6 | 222.8  168.9 | 85  315 |
| Компот из свежих фруктов | 180 | 0.14 | 0.14 | 21.49 | 87.84 | 372 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 123 |
| Итого за обед: | - | 700 |  |  |  | 774.94 |  |
| Полдник: | Вареники ленивые со сметанным соусом | 150\15 | 20.6 | 10.3 | 15 | 265 | 66 |
| Кисель из сухофруктов | 200 | 0.2 | 0 | 32.6 | 132 | 874 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.69 | 93.76 | 1 |
| Итого за полдник: |  | 405 |  |  |  | 490.76 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  | 1736.16 |  |

**День 5**

**Возрастная категория:3-7года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Каша пшеничная молочная | 200 | 6.76 | 10.41 | 25.86 | 224.94 | 113 |
| Чай | 200 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 | 113 |
| Бутерброт с маслом | 40 | 2.81 | 3.97 | 16.96 | 114.66 | 1 |
| Итого за завтрак: |  | 440 |  |  |  | 392.66 |  |
| Второй завтрак: | апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 43 | 19 |
| Обед: | Салат витаминный с растительным маслом | 50 | 0.422 | 3.507 | 3.883 | 47.894 | 22 |
| Борщ со сметаной | 180 | 1.95 | 2.13 | 10.53 | 70 | 6 |
| Пюре картофельное с мясными биточками | 150  70 | *3.39*  *16.82* | 4.69  16.83 | 27.66  21.57 | 128.92  306.38 | 63  13 |
| Компот из свежих фруктов | 180 | 0.14 | 0.14 | 21.49 | 87.84 | 372 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 123 |
| Итого за обед: | - | 680 |  |  |  | 728.034 |  |
| Полдник: | Булочка сдобная | 90 | 6.79 | 9.16 | 41.7 | 295.75 | 9 |
| Чай с лимоном | 180 | 0.12 | 0.02 | 10.2 | 41 | 393 |
| банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 95 | 368 |
| Печенье | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | - |
| Итого за полдник: |  | 410 |  |  |  | 598,55 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  | 1762,244 |  |

**День 6**

**Возрастная категория:3-7года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Макароны с сыром | 150 | 9.29 | 10.1 | 22.71 | 264 | 204 |
| Чай | 200 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 | 113 |
| Бутерброт с маслом | 40 | 2.81 | 3.97 | 16.96 | 114.66 | 1 |
| Итого за завтрак: |  | 390 |  |  |  | 431.72 |  |
| Второй завтрак: | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 3 |
| Обед: | Салат из белокачанной капусты | 60 | 0.84 | 3.04 | 5.41 | 52.44 | 20 |
| Суп харчо | 200 | 4.97 | 6.19 | 21.3 | 152.84 | 101 |
| Птица тушеная в соусе сметанном с кашей гречневой, рассыпчатой и вкусной | 80  150 | 16.4  6.58 | 18.7  5.56 | 2.6  31.67 | 241.8  208.08 | 301  252 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0.4 | 0.02 | 24.99 | 101.7 | 376 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 123 |
| Итого за обед: | - | 720 |  |  |  | 843.68 |  |
| Полдник: | Омлет натуральный | 200 | 18.99 | 28.32 | 3.51 | 345.9 | 438 |
| Чай | 200 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.69 | 93.76 | 1 |
| Итого за полдник: |  | 440 |  |  |  | 492.72 |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  | 1864,12 |  |

**День 7**

**Возрастная категория:3-7года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Каша гречневая молочная | 200 | 6.97 | 10.4 | 25 | 222.4 | 27 |
| какао | 200 | 6.2 | 6.2 | 25.34 | 181.18 | 22 |
| Бутерброд с сыром | 40\15 | 6.29 | 8.4 | 16.96 | 168.66 | 3 |
| Итого за завтрак: | - | 455 |  |  |  | 572.24 |  |
| Второй завтрак: | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 368 |
| Обед: | Салат из свежих овощей | 60 | 0,63 | 3,08 | 2,48 | 39,58 | - |
| Свекольник со сметаной | 180 | 2,8 | 2,65 | 7,64 | 187,78 | 99 |
| Ленивые голубцы | 190 | 12,53 | 9, | 25,26 | 219 | 298 |
| Компот из фруктов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 372 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 123 |
| Итого за обед: | - | 770 |  |  |  | 621,2 |  |
| Полдник: | Запеканка из творога | 180 | 19.19 | 13.73 | 45.76 | 378.68 | 1 |
| кисель | 180 | 0 | 0 | 13.5 | 46.5 | 233 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.69 | 93.76 | 1 |
| Итого за полдник: |  | 400 |  |  |  | 518.94 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день: |  |  |  |  |  | 1808,38 |  |

**День 8**

**Возрастная категория:3-7года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Каша ячневая молочная | 200 | 6.87 | 8.04 | 25.92 | 214 | 311 |
| чай | 200 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 | 113 |
| Бутерброт с сыром | 40\15 | 6.29 | 8.4 | 16.96 | 168.66 | 3 |
| Итого за завтрак: | - | 455 |  |  |  | 435.72 |  |
| Второй завтрак: | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 368 |
| Обед: | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,01 | 56,34 | 33 |
| Суп крестьянский | 180 | 1,8 | 2,38 | 9,88 | 79,87 | 204 |
| Котлета рыбная с отварным картофелем | 80/200 | 21,7/3,81 | 6,23/5,76 | 5,17/30,68 | 165,27/189,8 | 43/692 |
| Компот из изюма и кураги | 200 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 241 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 123 |
| Итого за обед: | - | 770 |  |  |  | 668,28 |  |
| Полдник: | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 9.94 | 7.48 | 47.78 | 307.26 | 679 |
| молоко | 180 | 5.22 | 4.5 | 8.64 | 97.2 | 965 |
| печенье | 40 | 3 | 3.9 | 29.8 | 166.8 | - |
| Итого за полдник: |  | 420 |  |  |  | 571.26 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день: |  |  |  |  |  | 1719,26 |  |

**День 9**

**Возрастная категория:3-7года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Каша кукурузная молочная | 200 | 7.44 | 4.65 | 32.47 | 201.5 | 280 |
| Кофейный напиток | 200 | 4.8 | 4.8 | 24.92 | 159.56 | 45 |
| Бутерброт с маслом | 40 | 2.81 | 3.97 | 16.96 | 114.66 | 1 |
| Итого за завтрак: | - | 440 |  |  |  | 475.72 |  |
| Второй завтрак: | груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 338 |
| Обед: | Овощи свежие | 60 | 2.1 | 1.5 | 3.27 | 48.77 | 79 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 6.5 | 5.3 | 14.52 | 191 | 39 |
| Бефстроганов из отварной говядины с отварными макаронами | 80  150 | 13.38  5.4 | 12.62  4.8 | 3.4  34 | 180.65  204.9 | 126  194 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0.56 | 0 | 27.4 | 111.84 | 522 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 123 |
| Итого за обед: | - | 740 |  |  |  | 824.16 |  |
| Полдник: | Пудинг из творога | 180 | 21.24 | 14.49 | 24.25 | 308.57 | 325 |
| кисель | 200 | 0.31 | 0.01 | 24.4 | 96.8 | 874 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.69 | 93.76 | 1 |
| Итого за полдник: |  | 420 |  |  |  | 499.13 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день: |  |  |  |  |  | 1846.01 |  |

**День 10**

**Возрастная категория:3-7года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Каша рисовая молочная | 200 | 6.98 | 10.4 | 25 | 222.38 | 33 |
| Чай с молоком | 180 | 2.67 | 2.37 | 14.31 | 89 | 394 |
| Бутерброт с маслом | 40 | 2.81 | 3.97 | 16.96 | 114.66 | 1 |
| Итого за завтрак: | - | 420 |  |  |  | 426.04 |  |
| Второй завтрак: | мандарин | 100 | 0.56 | 0.14 | 15.2 | 64 | 368 |
| Обед: | Салат из зеленого горошка | 60 | 1.78 | 3.1 | 3.74 | 50.16 | 10 |
| Суп вермишелевый | 200 | 6.45 | 5.16 | 21.92 | 148.87 | 38 |
| Картофельная запеканка с отварным мясом | 230 | 17.92 | 17.55 | 14.56 | 318.46 | 16 |
| Компот из апельсинов и яблок | 200 | 0.43 | 0.18 | 27.84 | 114.66 | 524 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 123 |
| Итого за обед: | - | 740 |  |  |  | 719.15 |  |
| Полдник: | Винегрет овощной | 150 | 6.33 | 9.51 | 24.31 | 207.36 | 82 |
| чай | 200 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 | 113 |
| Хлеб пшеничный  банан | 40  100 | 3.04  1.5 | 0.32  0.5 | 19.69  21 | 93.76  95 | 1  368 |
| Итого за полдник: |  | 490 |  |  |  | 449.18 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день: |  |  |  |  |  | 1658.37 |  |