****

**Десятидневное меню**

**для организации питания детей**

**с 10.30 часовым пребыванием детей**

**муниципального казённого дошкольного**

**образовательного учреждения**

**«Детский сад «Сказка» пгт Рудничный**

**Верхнекамского района Кировской области**

****

**Пояснительная записка**

Десятидневное меню для организации питания детей муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения детского сада «Сказка» пгтРудничный Верхнекамского района Кировской области с 10,5 часовым пребыванием детей составлено с учетом требований **СанПиН 2.4.1.3049-13** и пожеланий родителей воспитанников. В нем предусмотрено 4- разовое питание:

завтрак- до 20-25%

2 завтрак-до 5%

обед- до30-35%

ужин-до 15-25%

Учтено, что рацион питания в дошкольном учреждении составляет около 75% от суточной нормы для питания дошкольников.

Меню составлено на осеннее-зимний период-под знаком 1 \* с 1 сентября по 28 февраля

на весеннее-летний период под знаком 2\* с 01марта по 31 августа.

В меню предусмотрено питание детей 2-х возрастных категорий от 1.5 до 3 лет и от 3 до 7 лет.

Заведующий МКДОУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ефимова В.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя 1 день**  **от1.5 до 3 лет** | | | | |  | | |
| Наименованиеблюд | № карты | выход | белки | жиры | углеводы | Энергетическая  ценность | витаминС |
| ***завтрак*** |
| Каша рисовая молочная с маслом | 7/4 | 150/4 | 4.5 | 4.35 | 31.8 | 152.0 | 0.39 |
| Чай с сахаром и лимоном | 11/10 | 150/12/5 | 0.1 | - | 6.9 | 30.0 | 0.6 |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 4/13 | 30/5/10 | 4.5 | 6.0 | 14.1 | 104.0 | 0.07 |
| *Итого:* |  |  | 9.1 | 10.35 | 52.8 | 286.0 | 1.06 |
| ***II завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок яблочный |  | 100 | 0.43 | - | 14.35 | 61.0 | 2.0 |
| *Итого:* |  |  | 0.43 | - | 14.35 | 61.0 | 2.0 |
| ***обед*** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1\*Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом | 20/1 | 30/5 | 0.4 | 2.5 | 2.1 | 32.0 | 0.58 |
| 2\*Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом | 20/1 | 30/5 | 0.4 | 2.5 | 2.1 | 32.0 | 0.58 |
| Суп из овощей на курином бульоне со сметаной | 14/2 | 150\5 | 4.4 | 6.9 | 6.2 | 102.0 | 22.7 |
| Кура отварная в соусе | 2/9 | 80.0 | 9.76 | 10.48 | 1.68 | 135.0 | 051 |
| Рожки отварные с маслом | 43/3 | 100\5 | 3.53 | 2.53 | 21.6 | 120.0 | - |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 6/10 | 150/12 | 0.37 |  | 13.7 | 52.0 | 33.4 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 1.45 | 0.26 | 12.0 | 53.0 | - |
| *Итого*: 1 \* |  |  | 19.91 | 22.67 | 57.28 | 494.0 | 57.19 |
| 2\* |  |  | 19.91 | 22.67 | 57.28 | 494.0 | 57.19 |
| ***уплотненный полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |
| Биточки картофельные со сметанным соусом запеченные духовке | 21/3 | 100/30 | 3.9 | 6.8 | 20.6 | 150.0 | 8.32 |
| Кофейный напиток с молоком и сахаром | 13\10 | 150/12 | 2.0 | 1.9 | 9.3 | 59.0 | 0.35 |
| *Итого*: |  |  | 5.9 | 8.7 | 29.9 | 209.0 | 8.61 |
| **Всего:** 1**\*** |  |  | 35.34 | 41.72 | 154.33 | 1050.00 | 68.97 |
| 2\* |  |  | 35.34 | 41.72 | 154.33 | 1050.00 | 68.97 |
|  | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя 1 день**  **от3 до 7 лет** | | | | | | | | | | |
| Наименование блюд **от3 до 7 лет** | № карты | выход | | белки  энергет | | жиры | углеводы | | энергетическая  ценность | витамин С |
|  | | |  |  |
| ***завтрак*** |  |  | | |  | |  |  |
| Каша рисовая молочная с маслом | 7/4 | 200/4 | 6.0 | | | 5.8 | | 42.4 | 200.0 | 0.52 |
| Чай с сахаром и лимоном | 11\10 | 200/12/5 | 0.1 | | | - | | 9.2 | 36.0 | 0.8 |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром |  | 30\5\10 | 5.0 | | | 6.6 | | 14.1 | 127.0 | - |
| *Итого:* |  |  | 11.1 | | | 12.4 | | 65.7 | 363.0 | 1.32 |
| ***II завтрак*** |  |  |  | | |  | |  |  |  |
| Сок яблочный |  | 100 | 0.43 | | | - | | 14.35 | 81.0 | 2.0 |
| *Итого:* |  |  |  | | |  | |  |  |  |
| ***обед*** |  |  |  | | |  | |  |  |  |
| 1\*Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом | 20\1 | 60/5 | 0.8 | | | 5,0 | | 4.1 | 61.0 | 1.16 |
| 2\*Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом | 20\1 | 60/5 | 0.8 | | | 5,0 | | 4.1 | 61.0 | 1.16 |
| Суп из овощей на курином .бульоне со сметаной | 14\2 | 200\5 | 4.8 | | | 8.2 | | 8.5 | 117.0 | 25.85 |
| Кура отварная в соусе | 2\9 | 100 | 12.2 | | | 13.1 | | 2.1 | 175.0 | 0.58 |
| Рожки отварные с маслом | 43\3 | 150\5 | 5.3 | | | 3.8 | | 32.4 | 165.0 | - |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 6\10 | 200\12 | 0.5 | | | - | | 16.3 | 62.0 | 50.16 |
| Хлеб ржаной |  | 50.0 | 1.83 | | | 0,3 | | 15.1 | 60.0 | - |
| *Итого: 1* \* |  |  | 25.43 | | | 30.4 | | 78.5 | 640.0 | 77.75 |
| 2\* |  |  | 25.43 | | | 30.4 | | 78.5 | 640.0 | 77.75 |
| ***уплотненный полдник*** |  |  |  | | |  | |  |  |  |
| Биточки картофельные с сметанным соусом запеченные духовке | 21/3 | 150\30 | 4.40 | | | 3.8 | | 27.9 | 181.0 | 12.4 |
| Кофейный напиток с молоком и сахаром | 13\10 | 200\12 | 3.0 | | | 2.9 | | 13.4 | 89.0 | 0.52 |
| *Итого*: |  |  | 7.4 | | | 6.7 | | 41.3 | 270.0 | 12.92 |
| **Всего: 1\*** |  |  | 44.27 | | | 49.5 | | 199.9 | 1355.0 | 94.06 |
| 2\* |  |  | 44.27 | | | 49.5 | | 199.9 | 1355.0 | 94.06 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя 2 день**  **от1.5 до 3 лет** | | | | | |
| Наименованиеблюд | № карты | | выход | белки | жиры  углеводы | | углеводы | Энергет  ценность | витаминС |
| ***Завтрак*** |  |
| Каша манная молочная с маслом | 5/4 | 150/4 | | 3.5 | 3.4 | | 18.3 | 134.00 | 0.28 |
| Чай с молоком и сахаром | 12/10 | 150/50\12 | | 0.93 | 0.93 | | 0.47 | 46.0 | 0.2 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 1/13 | 30\10 | | 2.34 | 4.62 | | 14.1 | 108.0 | - |
| *Итого:* |  |  | | 6.77 | 8.95 | | 39.87 | 288.0 | 0.48 |
| ***II завтрак*** |  |  | |  |  | |  |  |  |
| яблоко |  | 80 | | 0.3 | - | | 10.2 | 41.4 | 16.6 |
| *Итого:* |  |  | | 0.3 | - | | 10.2 | 41.4 | 16.6 |
| ***обед*** |  |  | |  |  | |  |  |  |
| 1 \*Салат из свежей капусты и моркови и маслом | 5\1 | 30/4 | | 0.5 | 2.0 | | 2.95 | 31.0 | 11.2 |
| 2\* нарезка со свежего огурца с маслом | 14\1 | 30\4 | | 0.2 | 2.95 | | 0.7 | 30.0 | 2.73 |
| Суп гороховый на к\м бульоне | 29\2 | 150 | | 4.08 | 1.4 | | 11.04 | 98.0 | 7.3 |
| Тефтели измясо говядины с молочным соусом | 21\8 | 60\10 | | 7.05 | 7.7 | | 6.0 | 128.0 | 0.68 |
| Греча отварная с маслом | 3\4 | 150\5 | | 4.57 | 4.05 | | 20.0 | 136.6 | - |
| Компот из кураги и изюма с сахаром | 4\10 | 150/12 | | 0.23 | - | | 13.8 | 53.0 | 37.5 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | | 1.45 | 0.26 | | 12.0 | 53.0 |  |
| *Итого*: 1\* |  |  | | 17.88 | 14.78 | | 65.79 | 499.0 | 56.68 |
| 2\* |  |  | | 17.58 | 15.73 | | 63.54 | 498.0 | 48.21 |
| ***уплотненный полдник*** |  |  | |  |  | |  |  |  |
| Иогурт | 216 | 150\4 | | 2.8 | 3.2 | | 3.9 | 65.0 |  |
| Батон нарезной |  | 50 | | 3.7 | 1.8 | | 25.0 | 131.0 | 0.1 |
| *Итого*: |  |  | | 5.5 | 5.0 | | 28.9 | 196.0 | 8.16 |
| **Всего**: 1 \* |  |  | | 33.57 | 28.73 | | 145.26 | 1024.4 | 73.86 |
| 2\* |  |  | | 33.27 | 28.78 | | 143.01 | 1023.4 | 65.39 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя 2 день**  **от 3 до 7 лет** | | | | | | | | |
|  | № карты | выход | белки | | жиры | углеводы | Энергетич  ценность | витамин С |
| Наименование блюд |
| ***Завтрак*** |  |  | |  |  |  |  | |
| Каша манная молочная с маслом | 5\4 | 200/4 | 5.3 | | 5.1 | 27.5 | 148 | 0.42 | |
| Чай с молоком и сахаром | 12\10 | 200\50/12 | 1.4 | | 1.4 | 11.2 | 61.0 | 0.26 | |
| Хлеб пшеничный с маслом | 1\13 | 50\10 | 3.9 | | 7.7 | 23.5 | 161.0 | - | |
| *Итого:* |  |  | 10.6 | | 10.6 | 62.2 | 370.0 | 0.68 | |
| ***II завтрак*** |  |  |  | |  |  |  |  | |
| яблоко |  | 100 | 0.45 | | - | 15.0 | 62.0 | 25.0 | |
| *Итого:* |  |  | 0.45 | | - | 15.0 | 62.0 | 25.0 | |
| ***обед*** |  |  |  | |  |  |  |  | |
| 1 \*Салат из свежей капусты и моркови и маслом | 5\1 | 60/4 | 1.0 | | 4.0 | 5.9 | 63.0 | 22.540 | |
| 2\* Нарезка со свежего огурца с маслом | 14\1 | 60\4 | 0.4 | | 5.09 | 1.4 | 60.0 | 5.47 | |
| Суп гороховый на к.\м. бульоне | 29\2 | 200 | 5.9 | | 2.38 | 14.8 | 106 | 10.7 | |
| Тефтели измясо говядины с молочным соусом | 21\8 | 80\20 | 9.4 | | 9.7 | 8.0 | 157 | 0.91 | |
| Греча отварная с маслом | 3\4 | 200\5 | 6.1 | | 5.4 | 26.7 | 182.0 | - | |
| Компот из кураги и изюма с сахаром | 4\10 | 200/12 | 0.3 | | - | 17.4 | 71.0 | 50.0 | |
| Хлеб ржаной |  | 50.0 | 1.83 | | 0.3 | 15.1 | 60.0 | - | |
| *Итого*: 1\* |  |  | 24.53 | | 21.78 | 87.9 | 639.0 | 84.15 | |
| 2\* |  |  | 23.93 | | 23.68 | 83.4 | 636.0 | 67.08 | |
| ***уплотненный полдник*** |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Иогурт |  | 200 | 3.2 | | 6.2 | 4.4 | 95.0 |  | |
| Батон нарезной | 4\10 | 60 | 4.4 | | 0.63 | 30.3 | 160.0 | 0.1 | |
| *Итого:* |  |  | 7.6 | | 6.83 | 34.7 | 255.0 | 0.1 | |
| **Всего**: 1 \* |  |  | 43.18 | | 39.21 | 199.8 | 1326.0 | 109.93 | |
| 2\* |  |  | 42.58 | | 41.11 | 195.3 | 1323.0 | 52.4 | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя 3 день**  **от1.5 до 3 лет** |  | | | | |
| Наименование блюд | № карты | выход | белки | жиры | углеводы | энергетич | витамин С |
| ценность |
| ***завтрак*** |  |  |  |  |  |  | С |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 15\4 | 150/4 | 4.7 | 4.54.2 | 23.4 | 154.0 | 0.42 |
| Чай с сахаром | 10\10 | 150/12 |  | - | 6.9 | 26.0 |  |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 4\13 | 50\5\10 | 4.5 | 6.0 | 14.1 | 104.0 | 0.07 |
| *Итого:* |  |  | 9.2 | 10.5 | 44.4 | 284.0 | 0.49 |
| ***II завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок виноградный |  | 100 | 0.43 | - | 14.35 | 61.0 | 2 |
| *Итого:* |  |  | 0.43 | - | 14.35 | 61.0 | 2 |
| ***обед*** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 \*Салат из моркови и яблока с маслом | 11\1 | 30/4 | 0.3 | 2.0 | 3.0 | 31.0 | 1.5 |
| 2\*Салат из отварного моркови с маслом | 21\1 | 30/4 | 0.35 | 2.0 | 3.3 | 32.0 | 1.3 |
| Суп картофельный с крупой на к\м бульонебульоне | 16\2 | 150 | 3.0 | 4.0 | 15.3 | 114.0 | 13.6 |
| Жаркое по - домашнему | 3\8 | 150 | 11.3 | 11.3 | 14.8 | 215.0 | 8.0 |
| Компот из изюма и яблок с сахаром | 2\10 | 150/12 | 0.20 | - | 13.8 | 54.0 | 37.5 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 1.45 | 0.26 | 12.0 | 53.0 | - |
| *Итого: 1 \** |  |  | 16.25 | 17.56 | 58.9 | 467.0 | 60.6 |
| *2\** |  |  | 16.3 | 17.56 | 59.2 | 468.0 | 60.4 |
| ***уплотненный полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сырники из творога со сгущенным молоком запеченные в духовом шкафу | 6\5 | 80\20 | 13.7 | 7.6 | 16.2 | 179.0 | 0.14 |
| Кофейный напиток с молоком | 13\10 | 150/12 | 2.2 | 2.2 | 10.1 | 65.0 | 65.0 |
| *Итого:* |  |  | 15.9 | 9.8 | 26.3 | 244.0 | 0.53 |
| **Всего**: 1\* |  |  | 41.78 | 37.86 | 143.95 | 1056.0 | 63.62 |
| 2\* |  |  | 42.28 | 37.86 | 143.98 | 1057.0 | 63.42 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1неделя 3 день**  **от 3 до 7лет** | | | | | |
| Наименование блюд | № карты | выход | белки | жиры | углеводы | Энергетич  ценность | витамин С |
| ***завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 15\4 | 200/4 | 6.5 | 6.0 | 31.2 | 206.0 | 0.42 |
| Чай с сахаром | 10\10 | 200/12 | - | - | 9.1 | 35.0 | - |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 4\13 | 30\5\10 | 5.0 | 6.6 | 14.1 | 120.0 | - |
| *Итого:* |  |  | 11.5 | 12.6 | 54.4 | 361.0 | 0.42 |
| ***II завтрак*** |  | 100 | 0.43 | - | 14.3 | 61.0 | 2.0 |
| Сок виноградный |  |  | 0.26 | - | 18.0 | 75.1 | 2.0 |
| *Итого:* |  |  |  |  |  |  |  |
| ***обед*** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 \*Салат из моркови и яблока с маслом | 11\1 | 60/4 | 0.6 | 4.0 | 6.0 | 62.0 | 3.19 |
| 2\*Салат из отварного моркови.маслом | 21\1 | 60.4 | 0.8 | 5.9 | 4.4 | 73.0 | 4.51 |
| Суп картофельный с крупой на к\м бульоне | 16\2 | 200 | 3.7 | 5.4 | 17.3 | 138.0 | 14.6 |
| Жаркое по - домашнему | 3\8 | 200 | 15.7 | 15.7 | 19.8 | 285.0 | 10.68 |
| Компот из изюма и яблок с сахаром | 2\10 | 200 | 0.3 |  | 18.5 | 71.0 | 50.06 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 1.83 | 0.3 | 15.1 | 60.0 |  |
| *Итого: 1* \* |  |  | 22.13 | 25.4 | 76.7 | 616.0 | 78.53 |
| 2\* |  |  | 22.33 | 27.3 | 74.7 | 627.0 | 79.89 |
| ***уплотненный полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сырники из творога со сгущенным молоком запеченные в духовом шкафу | 6\5 | 100\30 | 17.1 | 9.5 | 20.3 | 230.0 | 0.18 |
| Кофейный напиток с молоком | 13\10 | 200\12 | 3.0 | 2.9 | 13.4 | 89.0 | 0.52 |
| *Итого:* |  |  | 20.1 | 12.4 | 33.7 | 319.0 | 0.7 |
| **Всего**: 1\* |  |  | 54.16 | 50.4 | 179.15 | 1357.0 | 81.65 |
| 2\* |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя 4 день**  **от1.5 до 3лет** |  | | | | |
| наименование блюд | № карты | выход | белки | жиры | углевод | энергетичес  ценность | витаминС | |
| ***Завтрак*** |  |  |
| Каша пшенная с маслом | 11\4 | 150/4 | 4.9 | 4.5 | 23.4 | 144.0 | 0.32 | |
| Чай с сахаром и лимоном | 11\10 | 150/12\5 | 0.1 | - | 6.9 | 30.0 | 0.6 | |
| Хлеб пшеничный с маслом | 1\13 | 30\10 | 2.34 | 4.62 | 14.1 | 108.0 | - | |
| *Итого:* |  |  | 7.34 | 9.12 | 44.4 | 282.00 | 0.92 | |
| ***II завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  | |
| Сок |  | 100 |  | - | 11.0 | 65.0 | 2.0 | |
| *Итого:* |  |  |  | - | 11.0 | 65.0 | 2.0 | |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  | |
| 1 \* салат из свежей капусты с маслом | 3\1 | 30/4 | 0.5 | 2.0 | 3.1 | 35.0 | 12.13 | |
| 2\*нарезка из свежих помидорс маслом | 15\1 | 30\4 | 0.3 | 3.0 | 1.1 | 38.0 | 6.74 | |
| Щи на к\мясном бульоне со сметаной | 6\2 | 150/5 | 1.8 | 0.58 | 6.8 | 107.0 | 12.3 | |
| Рыба паровая (горбуша) | 121 | 60 | 12.5 | 4.5 |  | 104.0 |  | |
| Картофельное пюре с маслом | 3\3 | 100\5 | 2,25 | 3,2 | 15,5 | 109,0 | 8,0 | |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 6\10 | 150/12 | 0,37 | - | 13,7 | 54,0 | 33,4 | |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 1.45 | 0.26 | 12,0 | 53,0 | - | |
| *Итого: 1\** |  |  | 18.87 | 10,54 | 51,1 | 462,0 | 69,6 | |
| *2\** |  |  | 18,67 | 11,54 | 49,1 | 465,0 | 60,85 | |
| ***уплотненный полдник*** |  |  |  |  |  |  |  | |
| Макароны отварные с сыром и маслом | 42-2\3 | 100\10\5 | 5,2 | 4,06 | 21,6 | 136,0 | 0.02 | |
| Какао с молоком | 14\10 | 150/12 | 0.29 | 2,6 | 17,2 | 101,0 | 0,39 | |
| Итого: |  |  | 8,01 | 6,66 | 38,8 | 237,0 | 0,041 | |
| **Всего**:1\* |  |  | 34,31 | 26,32 | 145,3 | 1046,0 | 72,93 | |
| 2\* |  |  | 34,11 | 27,32 | 143,3 | 1049,0 | 64,18 | |
|  | | |  | | |
| **1 неделя 4 день**  **от3 до 7лет** | |  | |
|  | | | энергетич.  ценность | витамин С |
| наименование блюд | № карты | выход | белки | жиры | углеводы |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  | |  |
| Каша пшенная с маслом | 11\4 | 200/4 | 6,5 | 6,0 | 31,2 | 170,0 | 0,42 |
| Чай с сахаром и лимоном | 11\10 | 200/12\5 | 0,1 | - | 9,2 | 36.0 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 1\13 | 50\10 | 3,9 | 7,7 | 23,5 | 161,0 | - |
| *Итого:* |  |  | 10,5 | 13,7 | 63,9 | 367,0 | 1,22 |
| ***II завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок |  | 100 |  | - | 11,0 | 65,0 | 2,0 |
| *Итого:* |  |  |  | - |  |  |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 \* салат из свежей капусты с маслом | 3\1 | 60/4 | 1,0 | 4,0 | 6,5 | 65,0 | 24,26 |
| 2\*нарезка из свежих помидорс маслом | 15\1 | 60/4 | 0,6 | 6,0 | 2,1 | 65,0 | 13,48 |
| Щи на к\мясном бульоне со сметаной | 6\2 | 200\5 | 2,1 | 3,1 | 6,8 | 125,0 | 12,2 |
| Рыба паровая (горбуша) | 121 | 80 | 16,3 | 5,6 | - | 117,0 |  |
| Картофельное пюре с маслом | 3\3 | 150\5 | 3,1 | 4,2 | 20,6 | 135,0 | 10,74 |
| Компот из сухофруктов с сахаром |  | 60\10 | 0,5 |  | 18,3 | 72,0 | 33,4 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 1,45 | 0,26 | 12,0 | 53,0 |  |
| *Итого: 1\** |  |  | 24,45 | 17,16 | 69,2 | 595,0 | 80,6 |
| *2\** |  |  | 24,05 | 19,16 | 64,8 | 595,0 | 69,82 |
| ***уплотненный полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны отварные с сыром и маслом | 42-2\3 | 150\10\5 | 7,8 | 6,1 | 32,4 | 200,0 | 0,03 |
| Какао с молоком | 14\10 | 200\12 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 125,0 | 0,52 |
| *Итого:* |  |  | 11,7 | 9,6 | 55,3 | 325,0 | 0,55 |
| **Всего**:1\* |  |  | 46,52 | 40.46 | 189,8 | 1352,0 | 84,37 |
| 2\* |  |  | 46,12 | 42,46 | 185,4 | 1352,0 | 73,59 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя 5 день**  **от 1.5 до 3 лет** |  |  |  |  | |  | |
| Наименование блюд | № карты | выход | белки | жиры | | углевод | энергет  ценность | витамин С |
| ***завтрак*** |  |  | |
| Каша гречневая молочная с маслом | 2\4 | 150/4 | 5,4 | 4,9 | | 21,9 | 124,0 | 0,31 |
| Кофейный напиток с молоком | 13\10 | 150/12 | 2,2 | 2,2 | | 10,1 | 65,0 | 0,39 |
| Хлеб пшеничный с сыром и маслом | 4\13 | 30\5\10 | 5,0 | 6,6 | | 14,1 | 104,0 | 0,07 |
| *Итого:* |  |  | 12,6 | 13,7 | | 46,1 | 293,0 | 0,77 |
| ***II завтрак*** |  |  |  |  | |  |  |  |
| банан |  | 100 | 1.5 | 0.1 | | 21.8 | 65.0 | 16.69 |
| *Итого:* |  |  | 1.5 | 0.1 | | 21.8 | 65.0 | 16.69 |
| ***обед*** |  |  |  |  | |  |  |  |
| 1 \* салат из свеклы чесноком и маслом | 20\1 | 30/5 | 0,4 | 2,5 | | 2,1 | 31,0 | 9,63 |
| 2\* салат из отварного картофеля и соленого огурца | 31\1 | 30/5 | 0,45 | 2,1 | | 2,9 | 32,0 | 1,43 |
| Суп картофельный с клецками на мясном бульоне | 18\2 | 150 | 1,6 | 1,2 | | 9,3 | 108,0 | 9,87 |
| голубцы ленивые в сметанном соусе | 31\8 | 150\30 | 7,0 | 7,1 | | 5,4 | 207,0 | 2,2 |
| Компот из свежих яблок с сахаром и чернослива | 3\10 | 150\12 | 0,2 | - | | 16,0 | 53,0 | 41,1 |
| хлеб ржаной |  | 40 | 1.45 | 0.26 | | 12.0 | 65.0 | - |
| *Итого:* 1\* |  |  | 10,65 | 11,06 | | 41,8 | 464,0 | 62,8 |
| 2\* |  |  | 10,7 | 10,56 | | 45,6 | 465,0 | 54,63 |
| ***уплотненный полдник*** |  |  |  |  | |  |  |  |
| запеканка творожная с рисом и джемом | 14\5 | 100/20 | 12,9 | 9.0 | | 16,5 | 195.0 | 0,15 |
| Чай с сахаром | 10\10 | 150/12 |  |  | | 6,9 | 26,0 |  |
| *Итого:* |  |  | 12.9 | 9,0 | | 23,4 | 221.0 | 0.15 |
| **Всего**: 1\* |  |  | 37,65 | 37,52 | | 13,61 | 1043,0 | 79,72 |
| 2\* |  |  | 37,97 | 33,36 | | 136,9 | 1044,0 | 71,55 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя 5 день**  **от3 до 7лет** |  |  |  | | |
| Наименованиеблюд | № карт | выход | белки | жиры | углевод | энергет.  ценность | витамин С |
| ***завтрак*** |
| Каша гречневая молочная с маслом | 2\4 | 200/4 | 7,2 | 6,6 | 29,3 | 170,0 | 0,42 |
| Кофейный напиток с молоком | 13\10 | 200/12 | 3,0 | 2,9 | 13,4 | 89,0 | 0,52 |
| Хлеб пшеничный с сыром и маслом | 4\13 | 30\5\10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 127,0 | 0,07 |
| *Итого:* |  |  | 15,2 | 16,1 | 56,8 | 386,0 | 1,01 |
| ***II завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |
| банан |  | 130 | 2.3 | 0.2 | 33.0 | 95,0 | 25.0 |
| *Итого:* |  |  | 9.3 | 0.2 | 33 0 | 95,0 | 25.0 |
| ***обед*** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 \* салат из свеклы чесноком и маслом | 21\1 | 60/5 | 0,8 | 5.0 | 4,1 | 61,0 | 1,16 |
| 2\*салат из отварного картофеля и соленого огурца | 31\1 | 60/5 | 0,9 | 4,1 | 5,8 | 64,0 | 2,89 |
| Суп картофельный с клецками на мясном бульоне | 18\2 | 200 | 2,1 | 1,5 | 12,4 | 145,0 | 13,16 |
| голубцы ленивые в сметанном соусе | 31\8 | 200/50 | 9,1 | 9,.4 | 8.2 | 259,0 | 3.32 |
| Компот из свежих яблок и чернослива с сахаром | 3\10 | 200/12 | 0.3 | - | 18,1 | 70.0 | 50,12 |
| хлеб ржаной |  | 50 | 1,83 | 0,3 | 15,1 | 82,0 | - |
| *Итого: 1\** |  |  | 14,13 | 16,12 | 57,9 | 617,0 | 67,76 |
| *2\** |  |  | 14,23 | 15,3 | 58,9 | 620,0 | 68,03 |
| ***уплотненный полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |
| запеканка творожная с рисом и джемом | 14\5 | 120/20 | 15,5 | 10.9 | 19,8 | 235,0 | 0,17 |
| Чай с сахаром | 10\10 | 200/12 |  |  | 9,1 | 35,0 |  |
| *Итого:* |  |  | 15,5 | 10,9 | 28,9 | 270,0 | 0,17 |
| **Всего**: 1\* |  |  | 47,13 | 43,4 | 176,6 | 1368,0 | 93,94 |
| 2\* |  |  | 47,23 | 42,5 | 178,3 | 1371,94 | 94,21 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 неделя 6 день**  **от 1.5 до 3лет** |  | |  | | | | |
| наименование блюд | № карты | выход | белки | жиры | углевод | энергетичес  ценность | витамин С |
| ***Завтрак*** |
| Каша «Дружба» (греча , геркулес) | 18\4 | 150/4 | 3 8 | 4,4 | 18,5 | 129,0 | 0,39 |
| Чай с молоком и сахаром | 12\10\50 | 150/12 | 0,93 | 0,93 | 7,47 | 46,0 | 0,19 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 1\13 | 30\10 | 2,34 | 4,62 | 14,1 | 108,0 | - |
| *Итого:* |  |  | 7,07 | 9,95 | 40,07 | 283.0 | 0,58 |
| ***II завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый |  | 100 | 0,43 | - | 14,35 | 61,2 | 2.0 |
| *Итого:* |  |  | 0,43 | - | 14,35 | 61,2 | 2.0 |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 \* салат из свежей капусты и лука с маслом | 6\1 | 30\4 | 0,45 | 2.0 | 2,8 | 31.0 | 11,2 |
| 2\*салат из свеклы с чесноком и маслом | 20\1 | 30/4 | 0,4 | 2,5 | 2,1 | 32,0 | 0,56 |
| ***обед*** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп лапша на курином бульоне | 20\2 | 150 | 1.4 | 2.1 | 8.3 | 69,0 | 0,28 |
| Суфле из куры с подливом | 2\9 | 60\20 | 9,1 | 9,8 | 1,5 | 135,0 | 0,43 |
| Рис отварной с маслом | 45\3 | 100/5. | 2.7 | 2,5 | 27,8 | 142,0 | - |
| Компот из свежих яблок и изюма с сахаром | 2\10 | 150/12 | 0,2 | — | 13,8 | 53,0 | 37,54 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 1.45 | 0.26 | 12,0 | 53,0 | - |
| *Итого*: 1\* |  |  | 15,3 | 16,6 | 66,02 | 483,0 | 49,45 |
| 2\* |  |  | 15,25 | 17,16 | 65,5 | 484,0 | 38,81 |
| ***уплотненный полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу овощное с маслом | 18\3 | 150\5 | 2.3 | 3,7 | 13,5 | 107,0 | 11,69 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 1,98 | 0,4 | 10,2 | 49,0 |  |
| Компот из кураги и изюма с сахаром | 4\10 | 150/12 | 0.2 | - | 12,2 | 47.0 | 37,5 |
| *Итого:* |  |  | 4,48 | 4,1 | 35,9 | 203,0 | 49,19 |
| **Всего**:1\* |  |  | 27,28 | 29,45 | 153,22 | 1030,0 | 101,22 |
| 2\* |  |  | 26,43 | 30,01 | 152,52 | 1031,0 | 25.37 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 неделя 6 день**  **от 3 до 7лет** | | | | |  |
| наименование блюд | № карты | выход | белки | жиры | углеводы | Энергет  ценность | витамин С |
| ***Завтрак*** |
| Каша «Дружба» (греча , геркулес) | 18\4 | 200/4 | 5.1 | 5.9 | 24,7 | 160.0 | 0,53 |
| Чай с молоком и сахаром | 12\10 | 200/12\50 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61.0 | 0,26 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 1\13 | 30\10 | 3,9 | 4,7 | 23,5 | 141,0 | - |
| *Итого:* |  |  | 10.4 | 12,0 | 59,4 | 362,0 | 0,79 |
| ***II завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый |  | 100 | 0,43 | - | 14,35 | 61,0 | 2.0 |
| *Итого:* |  |  |  | - | 14,35 | 61,0 | 2.0 |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 \* салат из свежей капусты , лука с маслом | 6\1 | 60/4 | 0.9 | 4,0 | 5,6 | 61,0 | 22,44 |
| 2\*салат из свеклы с чесноком и маслом | 20\1 | 60/4 | 0,8 | 5.0 | 4,1 | 64,0 | 1,16 |
| ***обед*** |  |  |  |  |  |  |  |
| суп лапша на курином бульоне | 20\2 | 200 | 1.9 | 2.8 | 11.1 | 78.0 | 0,38 |
| суфле из куры с подливом | 2\9 | 80\20 | 12,2 | 13,1 | .2,1 | 175,0 | 0,58 |
| рис отварной с маслом | 45\3 | 150/5 | 3.7 | 3,4 | 37,1 | 197,0 | - |
| Компот из свежих яблок и изюма с сахаром | 2\10 | 200\12 | 0,3 | - | 18.5 | 71.0 | 50,06 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 1,83 | 0,3 | 15,1 | 60,0 | - |
| Итого: 1\* |  |  | 20,83 | 23,6 | 89,5 | 642,0 | 73,46 |
| 2\* |  |  | 20,73 | 24,6 | 88,0 | 645,0 | 52,18 |
| ***уплотненный полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |
| рагу овощное с маслом | 18\3 | 200/5 | 3,3 | 4,7 | 15,3 | 120,0 | 11,69 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 82.0 | - |
| Компот из кураги и изюма с сахаром | 4\10 | 200/12 | 0,3 | - | 18,4 | 71,0 | 50,08 |
| *Итого:* |  |  | 6,9 | 5,3 | 50,7 | 273,0 | 61,77 |
| **Всего**:1\* |  |  | 38,56 | 40,9 | 213,95 | 1338,0 | 138,02 |
| 2\* |  |  | 38,46 | 41,9 | 212,45 | 1341.0 | 116,74 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 неделя 7 день**  **от1.5 до 3 лет** |  | | | | | | | |
| наименование блюд | № карты | выход | белки | жиры | углевод | энергет  ценность | | витамин С |
| ***завтрак*** |  | |  |
| Каша геркулесовая молочная с маслом | 8\4 | 150/5 | 4,8 | 5,5 | 20,4 | | 151.0 | 0,32 |
| Чайсладкий с лимоном | 11\10 | 150/12\5 | 008 | - | 6.9 | | 27,0 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 4\13 | 30\5\10 | 3,75 | 4,95 | 10,6 | | 95,0 | 0,06 |
| *Итого:* |  |  | 8,63 | 10,45 | 37,9 | | 273,0 | 0,98 |
| ***II завтрак*** |  |  |  |  |  | |  |  |
| Груша |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | | 61,0 | - |
| *Итого:* |  |  | 0,4 | 0,4 | 9,8 | | 61,0 | - |
| ***обед*** |  |  |  |  |  | |  |  |
| 1 \*Салатиз моркови и свежей капусты с маслом | 5\1 | 30/4 | 0.5 | 2,0 | 2,95 | | 62,0 | 11,3 |
| 2\*Нарезка из свежих помидор с маслом | 15\1 | 30/4 | 0.3 | 2,5 | 1.1 | | 63,0 | 6,74 |
| Борщна мясном бульоне со сметаной | 2\2 | 150/5 | 3,0 | 2,8 | 6,6 | | 92,0 | 15,0 |
| биточки рыбные (минтая) | 9\7 | 60 | 8.25 | 1.2 | 4.8 | | 96,0 | 0,38 |
| Картофельное пюре с маслом | 3\3 | 100/5. | 2.0 | 2,8 | 13,7 | | 97,0 | 7,2 |
| Ком пот из кураги и изюма с сахаром | 4\10 | 150/12 | 0.2 | - | 12,2 | | 47,0 | 37,5 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 1.45 | 0.26 | 12.0 | | 53,0 | - |
| *Итого:* 1 \* |  |  | 15,4 | 9,06 | 52,25 | | 447,0 | 71,38 |
| 2\* |  |  | 15,2 | 9,56 | 50,4 | | 448,0 | 66,82 |
| ***уплотненный полдник*** |  |  |  |  |  | |  |  |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 9\5 | 90\20 | 15,2 | 8,7 | 11,8 | | 178,0 | 0,2 |
| Кофейный напиток с молоком и сахаром | 13\10 | 150/12 | 2,3 | 2,8 | 11,9 | | 80,0 | 0,47 |
| *Итого*: |  |  | 17,5 | 11,5 | 23,7 | | 258,0 | 0,67 |
| **Всего**: 1 \* |  |  | 41,93 | 31,4 | 123,65 | | 1039.0 | 73,07 |
| 2\* |  |  | 41,91 | 31,9 | 121,8 | | 1040,0 | 68,47 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 неделя 7 день**  **от 3 до 7 лет** | | | | | | |
| наименование блюд | № карты | выход | белки | жиры | углевод | Энергет  ценность | витамин С |
|  |  |  |  |
| ***завтрак*** |  |  |  |
| Каша геркулесовая молочная с маслом | 8\4 | 200/5 | 6.4 | 7.4 | 27,2 | 202.00 | 0,42 |
| Чайсладкий с лимоном | 11\10 | 200\12\5 | 0.1 | - | 9.2 | 36.0 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 4\13 | 30\5\10 | 5,0 | 6,6 | 14,1 | 127.0 | 0,07 |
| *Итого:* |  |  | 11,5 | 14,0 | 50,5 | 365,0 | 1,29 |
| ***II завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |
| Груша |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 61,0 |  |
| *Итого:* |  |  | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 61,0 |  |
| ***обед*** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1\* Салатиз моркови и свежей капусты с маслом | 5\1 | 60/4 | 1,0 | 4,0 | 5,9 | 63,0 | 22,54 |
| 2\* Нарезка из свежих помидор с маслом | 15\1 | 60/4 | 0,6 | 5,0 | 2,1 | 65,0 | 13,48 |
| Борщна мясном бульоне со сметаной | 2\2 | 200/5 | 4,1 | 3,7 | 8,8 | 121,0 | 20,8 |
| Биточки рыбные (минтай) | 9\7 | 80 | 11,0 | 1,6 | 6,4 | 128,0 | 0,51 |
| Картофельное пюре с маслом | 3\3 | 150/5 | 3,4 | 4,2 | 20,6 | 148 | 10,74 |
| Компот из кураги и изюма с сахаром | 4\10 | 200/12 | 0,3 | - | 17,4 | 71,0 | 50,8 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 1,83 | 0,3 | 15,0 | 82,0 | - |
| *Итого*: 1 \* |  |  | 21,33 | 13,8 | 74,1 | 613,0 | 103,97 |
| 2\* |  |  | 20,93 | 14,8 | 70,3 | 615,0 | 94,91 |
| ***уплотненный полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 9\5 | 100\30 | 16,9 | 9,6 | 13,2 | 209,0 | 0,23 |
| Кофейный напиток с молоком и сахаром | 13\10 | 200/12 | 3.0 | 2.9 | 13.4 | 89.0 | 0,52 |
| *Итого:* |  |  | 19,9 | 12,5 | 26,6 | 298,0 | 0,75 |
| **Всего**: 1 \* |  |  | 53,13 | 40,7 | 161,0 | 1337,0 | 106,1 |
| 2\* |  |  | 52,73 | 41,7 | 157,2 | 1339,0 | 97,02 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 неделя 8 день** | | | | | |  |
| **от1.5до 3 лет** | | | | | |
| Наименование блюд | № карты | выход | белки | жиры | | углеводы | энергетич.  ценность | витамин С |
| ***завтрак*** |  |  |  |  | |  |
| Каша ячневая молочная с маслом | 14\4 | 150/4 | 4,5 | 5.25 | 102,0 | | 22,5 | 0,32 |
| Какао с молоком и сахаром | 14\10 | 150/12 | 2,9 | 3,6 | 17,2 | | 98,0 | 0,39 |
| Хлеб пшеничный и маслом | 11\3 | 30\6 | 2,34 | 4,62 | 14,1 | | 98,0 | - |
| *Итого:* |  |  | 9,74 | 12,47 | 53,08 | | 298,0 | 0,71 |
| ***II завтрак*** |  |  |  |  |  | |  |  |
| Мандарин |  | 100 | 1,0 | 0,3 | 8,5 | | 35,0 |  |
| *Итого:* |  |  | 1,0 | 0,3 | 8,5 | | 35,0 |  |
| ***обед*** |  |  |  |  |  | |  |  |
| 1 \*Салат из свежей моркови и яблока с маслом | 11\1 | 30\4 | 0,3 | 2.0 | 3,0 | | 32,0 | 1,6 |
| 2\* Нарезка огурца свежей с маслом | 14\1 | 30/4 | 0,2 | 1,95 | 0,7 | | 30,0 | 2,74 |
| Суп рыбный изконсервы и рыбы | 19\2 | 150 | 5,4 | 3,23 | 9,75 | | 108,0 | 11,5 |
| Сосиска отварная | 40\8 | 50 | 4,7 | 7,5 | 0,4 | | 88,0 | - |
| Рожки отварные с маслом | 43\3 | 100/5. | 3,5 | 2.5 | 21.6 | | 125,0 | - |
| Соус красный основной | 180 | 30 | 0,8 | 1,1 | 3,1 | | 33,0 | - |
| Компот из сухофруктов | 6\10 | 150/12 | 0.37 | - | 13,7 | | 52,0 | 33,4 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 1.45 | 0.26 | 12,0 | | 53.0 | - |
| *Итого: 1 \** |  |  | 16,15 | 16,59 | 55,85 | | 491,0 | 46,5 |
| *2\** |  |  | 16,05 | 16,54 | 47,55 | | 489,00 | 47,7 |
| ***уплотненный полдник*** |  |  |  |  |  | |  |  |
| Йогурт | 216 | 150 | 2,8 | 3,2 | 3,9 | | 65,0 |  |
| Батон бутербродный |  | 50 | 3,5 | 1,8 | 25,5 | | 131.0 | 0,1 |  |
| *Итого:* |  |  | 6,3 | 5,0 | 29,4 | | 196,0 | 0,1 |
| **Всего:**1\* |  |  | 33,19 | 34,96 | 147,55 | | 1020,0 | 47,21 |
| 2\* |  |  | 33,09 | 34,91 | 145,25 | | 1018,00 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 неделя 8 день** | | | | | |
| **от3 до 7лет** | | | | | | |
| Наименование блюд | № карты | выход | белки | жиры | углеводы | энергетич. ценность | витамин С |
| ***завтрак*** |
| Каша ячневая молочная с маслом | 14\4 | 200/4 | 6.0 | 7,0 | 30,0 | 135,0 | 0,42 |
| Какао с молоком и сахаром | 14\10 | 200/12 | 3,9 | 3,5 | 20,9 | 105,0 | 0,52 |
| Хлеб пшеничный и маслом | 11\3 | 50\10 | 3,9 | 7,7 | 23,5 | 141,0 | - |
| *Итого:* |  |  | 13,8 | 18,2 | 74.4 | 381,0 | 0,94 |
| ***II завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |
| Мандарин |  | 100 | 1,0 | 0,3 | 8,5 | 55,0 | - |
| *Итого:* |  |  | 1,0 | 0,3 | 8,5 | 55,0 | - |
| ***обед*** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 \*Салат из свежей моркови и яблока с маслом | 11\1 | 60/4 | 0,6 | 4,0 | 6,0 | 62,0 | 3,19 |
| 2 Нарезка огурца свежего с маслом | 14\1 | 60/4 | 0,4 | 3,9 | 1,4 | 60,0 | 5,47 |
| Суп рыбный изконсервы и рыбы | 19\2 | 200 | 7,2 | 4,3 | 13,0 | 119,0 | 15,38 |
| Сосиска отварная | 40\8 | 50 | 4.7 | 7.5 | 0.4 | 88,0 | - |
| Рожки отварные с маслом | 43\3 | 150/5 | 5.3 | 3,8 | 32.4 | 188.0 | - |
| Соус красный основной | 180 | 50 | 1,1 | 1,5 | 3,8 | 33,0 | - |
| Компот из сухофруктов |  | 200\12 | 0,5 | - | 18,3 | 72,0 | 50,16 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 1,83 | 0,3 | 15,0 | 60,0 | - |
| *Итого:* 1 \* |  |  | 18,3 | 21,4 | 88,9 | 622,0 | 68,73 |
| 2\* |  |  | 18,1 | 21,3 | 84,3 | 620,0 | 71,01 |
| ***уплотненный полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт | 216 | 200 | 3.2 | 6,2 | 4,4 | 95,0 | - |
| Батон бутербродный |  | 60 | 4,4 | 1,74 | 30,3 | 158,0 | - |
| *Итого:* |  |  | 7,6 | 7,94 | 34,7 | 253,0 | - |
| **Всего**:1\* |  |  | 40,7 | 47,7 | 206,5 | 1311,0 | 121,5 |
| 2\* |  |  | 40,5 | 47,6 | 201,9 | 1309,0 | 121,21 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2неделя 9 день**  **от 1.5 до 3 лет** | | | | | |
| Наименование блюд | № карты | выход | белки | жиры | углевод | энергет.  ценность | витамин С |
| ***завтрак*** |
| Каша « Дружба» (рис,пшено) с маслом | 16,4 | 150/4 | 3,75 | 4,4 | 19,2 | 132,0 | 0,38 |
| Чай с лимоном и сахаром | 11\10 | 150/12\5 | 0,75 |  | 6,9 | 27,0 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 4\13 | 30\5\10 | 4,0 | 4,6 | 14,1 | 127,0 | - |
| *Итого:* |  |  | 7,83 | 9.0 | 40,2 | 286,0 | 0,98 |
| ***II завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый |  | 100 | 0,43 | - | 14,35 | 61,0 | 2,0 |
| *Итого:* |  |  | 0,43 | - | 14,35 | 61.0 | 2,0 |
| ***обед*** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 \*Нарезка огурца и помидоров с маслом | 8 | 30\4 | 0,25 | 1,65 | 0,85 | 26,1 | - |
| 2\*Салат из соленогоогурца и лука с маслом | 23 | 30\4 | 0,75 | 1,6 | 0,45 | 20.0 | - |
| Свекольник на к/мясном бульоне со сметаной | 5\2 | 150\5 | 1,6 | 4,8 | 9,5 | 85,0 | 11,85 |
| Запеканка картофельная с отварной говядиной | 37\8 | 200 | 14,9 | 13,6 | 35,0 | 242,0 | 13,5 |
| Белый молочный соус | 1\11 | 30 | 0,6 | 1,7 | 1,9 | 26,0 | 0,21 |
| Компот из кураги с сахаром | 1\10 | 150/12 | 0,23 | - | 13.8 | 62,0 | 37,8 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 1.45 | 0.26 | 12.0 | 53,0 | - |
| *Итого:*1\* |  |  | 19,03 | 21,75 | 73,05 | 494,1 | 60,35 |
| 2\* |  |  | 19,53 | 21,7 | 62,65 | 488,1 | 60,55 |
| ***уплотненный полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет простой с маслом | 2\6 | 60\4 | 5.85 | 7,8 | 1,05 | 105.0 | 0,08 |
| Какао с молоком | 14\10 | 150/12 | 2,9 | 2,6 | 17,2 | 101,0 | 0,39 |
| *Итого:* |  |  | 8,75 | 10,4 | 18,25 | 206,0 | 0,47 |
| **Всего**: 1 \* |  |  | 36,03 | 41,15 | 145,85 | 1047,0 | 63,8 |
| 2\*  : |  |  | 36,51 | 41,1 | 135,49 | 1041,1 | 63,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 неделя 9 день**  **от3 до 7лет** |  | |  |  | |  | |  | |
| Наименование блюд | № карты | | выход | белки | | жиры | | углеводы | | Энергет.  ценность | витамин С |
| ***завтрак*** |
| Каша «Дружба» (рис,пшено) с маслом | 16\4 | | 200/4 | 5,0 | | 5,9 | | 25,6 | | 175,0 | 0,53 |
| Чай с лимоном и сахаром | 11\10 | | 200/12 | 0,1 | | - | | 9,2 | | 36,0 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 4\13 | | 30\5\10 | 5,0 | | 6,6 | | 14,1 | | 137,0 | 0,07 |
| *Итого:* |  | |  | 11,1 | | 12,5 | | 48,9 | | 348,0 | 1,4 |
| ***II завтрак*** |  | |  |  | |  | |  | |  |  |
| Сок фруктовый |  | | 100 | 0,43 | | - | | 14,35 | | 61,0 | 2,0 |
| *Итого:* |  | |  | 0,43 | | - | | 14,35 | | 61,0 | 2,0 |
| ***обед*** |  | |  |  | |  | |  | |  |  |
| 1 \*Нарезка огурца и помидоров с маслом | 8 | | 60/4 | 0,5 | | 3,3 | | 1,7 | | 52,2 | - |
| 2\*Салат из соленого огурца и лука с маслом | 23 | | 60/4 | 1,5 | | 3,2 | | 40,0 | | 47,0 | - |
| Свекольник на к/мясном бульоне со сметаной | 5\2 | | 200\5 | 2,1 | | 6,4 | | 12,7 | | 113,0 | 15,08 |
| Запеканка картофельная с отварной говядиной | 37\8 | | 250 | 18,6 | | 17,1 | | 35,0 | | 302,0 | 18,0 |
| Белый молочный соус | 1\11 | | 30 | 0,6 | | 1,7 | | 1,9 | | 26,0 | 0,26 |
| Компот из кураги и яблок с сахаром | | 1\10 | 200/12 | | 0,3 | | - | | 18.4 | 71.0 | 50,8 |
| Хлеб ржаной | |  | 50 | | 1,83 | | 0,3 | | 15,0 | 82,0 | - |
| *Итого: 1 \** | |  |  | | 23,93 | | 28,8 | | 84,7 | 646,2 | 84,14 |
| *2\** | |  |  | | 24,93 | | 28,7 | | 83,9 | 634,0 | 84,14 |
| ***уплотненный полдник*** | |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| Омлет простой с маслом | | 2\6 | 80\4 | | 7,8 | | 10,5 | | 1,4 | 140,0 | 0,11 |
| Какао с молоком | | 14\10 | 200/12 | | 3,5 | | 3,5 | | 22,5 | 135,0 | 0,52 |
|  | |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| *Итого:* | |  |  | | 11,3 | | 14,0 | | 23,9 | 275,0 | 0,63 |
| **Всего**: 1 \* | |  |  | | 46,76 | | 55,4 | | 170,93 | 1330,2 | 88,37 |
| 2\* | |  |  | | 47,76 | | 55,03 | | 171,05 | 1318.0 | 88,17 |
|  | |  |  | |  | |  | |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2 неделя 10 день**  **от 1.5 до 3 лет** | | | |
| Наименование блюд | № карты | выход | белки | жиры | углевод | энергети  ценность | витамин С |
| ***завтрак*** |
| Суп молочный рисовый с маслом | 22\2 | 150/4 | 2.6 | 3.2 | 10.6 | 81,0 | 0,39 |
| Яйцо отварное | 1\6 | 40 | 3,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | - |
| Чай с сахаром | 10\10 | 150/12 | - | **-** | 6,8 | 26,0 | - |
| Хлеб пшеничный маслом | 1\13 | 30\6 | 2.3 | 4,0 | 13,9 | 108,0 | - |
| *Итого:* |  |  | 10,0 | 11,8 | 31,6 | 278,0 | 0,39 |
| ***II завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |
| яблоко |  | 100 | 0.3 | **-** | 8,2 | 40,0 | 10,0 |
| *Итого:* |  |  | 0.3 | **-** | 8.2 | 40,0 | 10,0 |
| ***обед*** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1\*Салат из капусты, моркови,лука с маслом | 6\1 | 30/4 | 0,45 | 2,0 | 2,8 | 30,0 | 11,2 |
| 2\*Салат из отварного картофеля, моркови соленого огурца с маслом. | 30\1 | 30/4 | 0,4 | 2,5 | 2,7 | 40,0 | 0,1 |
| Рассольник на к /мясном бульоне со сметаной | 9\2 | 150/5 | 1,05 | 1,95 | 7,05 | 91,0 | 3,29 |
| Котлета из говядины | 16\8 | 60 | 11,0 | 9,6 | 9,9 | 181,0 | 0,25 |
| Капуста тушенная | 8\3 | 100 | 2.3 | 1,9 | 9,0 | 72,0 | 22,2 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 6\10 | 150/12 | - | - | 13,7 | 54,0 | 33,4 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 1.45 | 0.26 | 12.0 | 53.0 | - |
| *Итого*: 1\* |  |  | 16,62 | 15,71 | 54,45 | 481,00 | 70,34 |
| 2\* |  |  | 16,57 | 16,21 | 54,35 | 491,0 | 60,14 8 |
| ***уплотненный полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи с джемом | 221 | 100\15 | 2,8 | 3,2 | 31,0 | 200,0 | 0,2 |
| Чай с сахаром | 10\10 | 150\12 | - | - | 6,8 | 26,0 | - |
| *Итого:* |  |  | 2,8 | 3,2 | 37,8 | 226,0 | 0,2 |
| **Всего**:1**\*** |  |  | 29,72 | 30,71 | 132,05 | 1025,0 | 80,93 |
| 2*\** |  |  | 29,77 | 31,2 | 131,95 | 1035,0 | 70,73 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***2 неделя 10 день***  **от 3 до 7лет** | | | | | | | | | | |
| наименованиеблюд | | | № карты | | выход | | белки | жиры | | углеводы | | | энергет | | | витамин С |
| ценность | | |
| ***завтрак*** | | |
| Суп молочный рисовый с маслом | | | 22\2 | | 200\4 | | 35 | 4.2 | | 14.2 | | | 108,0 | | | 0,52 |
| Яйцо отварное | | | 1\6 | | 40 | | 5,1 | 4,6 | | 0,3 | | | 63, | | | - |
| Чай с сахаром | | | 10\10 | | 200\12 | | - | - | | 9,1 | | | 35,0 | | | - |
| Хлеб пшеничный маслом | | | 1\13 | | 50\10 | | 3,9 | 5,7 | | 23,3 | | | 160,0 | | | 7.16 |
| *Итого:* | | |  | |  | | 12,5 | 14,5 | | 46,9 | | | 366,0 | | | 0,52 |
| ***II завтрак*** | | |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  |
| яблоко | | |  | | 100 | | 0,3 | - | | 10,2 | | | 41,0 | | | 16,6 |
| *Итого:* | | |  | |  | | 0,3 | - | | 10,2 | | | 41,0 | | | 16,6 |
| ***обед*** | | |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  |
| 1\*Салат из капусты, моркови, лука с маслом | | | 6\1 | | 60/4 | | 0.9 | 4,0 | | 5,6 | | | 61,0 | | | 22,4 |
| 2\*Салат из отварного картофеля моркови соленого огурца с маслом | | | 30\1 | | 60\45 | | 0,8 | 4,0 | | 5,4 | | | 80.0 | | | 2,0 |
| Рассольник на к/мясном бульоне со сметаной | | | 9\2 | | 200\5 | | 1,4 | 2,6 | | 9,4 | | | 108,0 | | | 4,29 |
| Котлета из говядины | | | 16\8 | | 80 | | 14,7 | 12,8 | | 13,3 | | | 228,0 | | | 0,34 |
| Капуста тушенная | | | 8\3 | | 150 | | 3,5 | 2,9 | | 13,6 | | | 94,0 | | | 33,4 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | | | 6\10 | | 200\12 | | 0,5 | - | | 18,3 | | | 72,0 | | | 50,16 |
| Хлеб ржаной | | |  | | 50 | | 1,83 | 0,3 | | 15,0 | | | 82,0 | | | - |
| *Итого: 1\** | | |  | |  | | 22,83 | 22,6 | | 75,2 | | | 645,0 | | | 110,59 |
| *2\** | | |  | |  | | 22,73 | 22,6 | | 75,4 | | | 664,0 | | | 108,59 |
| ***уплотненный полдник*** | | |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  |
| Оладьи с джемом | | | 221 | | 150\20 | | 3,5 | 5,6 | | 43,0 | | | 283,0 | | | 0,3 |
| Чай с сахаром | | | 10\10 | | 200\12 | | - | - | | 9,1 | | | 35,0 | | | - |
| *Итого:* | | |  | |  | | 3,5 | 5,6 | | 52,1 | | | 318,0 | | | 0,3 |
| **Всего**:1**\*** | | |  | |  | | 39,13 | 42,7 | | 184,4 | | | 1370,0 | | | 128,01 |
| 2\* | | |  | |  | | 39,03 | 42,7 | | 182,2 | | | 1389,0 | | | 108,89 |
|  | | |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  |
| **Замена вторых блюд** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | Возраст детей | | | выход | | белки | | | жиры | | | углеводы | | Энергетическая ценность | | | |
| Котлета из говядины с гречей и подливом | | | 1.5-3 г. | | | 60/120/75 | | 14.5 | | | 13.6 | | | 30.0 | | 362.6 | | | |
| Котлета из говядины с гречей и подливом | | | 3-7 лет | | | 80/120/75 | | 19.3 | | | 18.2 | | | 40.0 | | 483.5 | | | |
| Итого: | | | 1.5-3 г. | | |  | | 14.5 | | | 13.6 | | | 30.0 | | 362.6 | | | |
|  | | | 3-7 лет | | |  | | 19.3 | | | 18.2 | | | 40.0 | | 483.5 | | | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш из отварной куры с картофельным пюре | | | 1.5-3 г. | | | 60/100 | | 11.0 | | | 8.4 | | | 11.5 | | 179.4 | | | |
| Гуляш из отварной куры с картофельным пюре | | | 3-7 лет | | | 80/200 | | 14.3 | | | 12.5 | | | 15.4 | | 262.2 | | | |
| Итого: | | | 1.5-3 г. | | |  | | 11.0 | | | 8.4 | | | 11.5 | | 179.4 | | | |
|  | | | 3-7 лет | | |  | | 14.3 | | | 12.5 | | | 15.4 | | 262.2 | | | |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вареники ленивые творожные с топленым маслом | | | 1.5-3 г. | | | 150/10 | | 25.0 | | | 14.1 | | | 23.4 | | 325.8 | | | |
| Вареники ленивые творожные с топленым маслом | | | 3-7 лет | | | 200/10 | | 33.45 | | | 18.8 | | | 31.15 | | 434.46 | | | |
| Итого: | | | 1.5-3 г. | | |  | | 25.0 | | | 14.1 | | | 23.4 | | 325.8 | | | |
|  | | | 3-7 лет | | |  | | 33.45 | | | 18.8 | | | 31.15 | | 434.46 | | | |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета рыбная из минтая с рожками и подливом | | | 1.5-3 г. | | | 60/120/75 | | 16.5 | | | 7.7 | | | 28.9 | | 268.0 | | | |  |
| Котлета рыбная из минтая с рожками и подливом | | | 3-7 лет | | | 80/120/75 | | 22.1 | | | 10.35 | | | 38.47 | | 357.42 | | | |
| Итого: | | | 1.5-3 г. | | |  | | 16.5 | | | 7.7 | | | 28.9 | | 268.0 | | | |
|  | | | 3-7 лет | | |  | | 22.1 | | | 10.35 | | | 38.47 | | 357.42 | | | |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка вермишелевая с отварной говядиной и соусом | | | 1.5-3 г. | | | 150/75 | | 17.6 | | | 11.9 | | | 28.4 | | | 291.0 | | |
| Запеканка вермишелевая с отварной говядиной и соусом | | | 3-7 лет | | | 200/75 | | 23.5 | | | 15.9 | | | 37.9 | | | 388.0 | | |
| Итого: | | | 1.5-3 г. | | | 17.6 | | 11.9 | | | 28.4 | | | 291.0 | | | 362.6 | | |
|  | | | 3-7 лет | | | 23.5 | | 15.9 | | | 37.9 | | | 388.0 | | | 483.5 | | |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Голубцы овощные с молочным соусом | | | 1.5-3 г. | | | 150/75 | | 6.3 | | | 15 5 | | | 25.5 | | | 258.6 | | |
| Голубцы овощные с молочным соусом | | | 3-7 лет | | | 200/75 | | 8.46 | | | 21.3 | | | 34.1 | | | 344.8 | | |
| Итого: | | | 1.5-3 г. | | |  | | 6.3 | | | 15.9 | | | 25.5 | | | 258.6 | | |
|  | | | 3-7 лет | | |  | | 8.46 | | | 21.3 | | | 34.1 | | | 344.8 | | |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вареники ленивые творожные с топленым маслом | | | 1.5-3 г. | | | 150/10 | | 25.0 | | | 14.1 | | | 23.4 | | | 325.8 | | |
| Вареники ленивые творожные с топленым маслом | | | 3-7 лет | | | 200/10 | | 33.45 | | | 18.8 | | | 31.15 | | | 434.46 | | |
| Итого: | | | 1.5-3 г. | | |  | | 25.0 | | | 14.1 | | | 23.4 31.15 | | | 325.8 | | |
|  | | | 3-7 лет | | |  | | 33.45 | | | 18.8 | | |  | | | 434.46 | | |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кнели рыбные из минтая с гречей и подливом | | | 1.5-3 г. | | | 60/120/75 | | 19.8 | | | 9.12 | | | 53.3 | | | 319.5 | | |
| Кнели рыбные из минтая с гречей и подливом | | | 3-7 лет | | | 80/150/75 | | 26.47 | | | 12.16 | | | 71.07 | | | 400.26 | | |
| Итого: | | | 1.5-3 г. | | |  | | 19.8 | | | 9.12 | | | 53.3 | | | 319.5 | | |
|  | | | 3-7 лет | | |  | | 26.47 | | | 12.16 | | | 71.07 | | | 400.26 | | |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Плов рисовый с курой | | | 1.5-3 г. | | | 150 | | 16.8 | | | 25.9 | | | 285.7 | | | 319.5 | | |
| Плов рисовый с курой | | | 3-7 лет | | | 200 | | 22.4 | | | 34.6 | | | 381.0 | | | 400.26 | | |
| Итого: | | | 1.5-3 г. | | |  | | 16.8 | | | 25.9 | | | 285.7 | | | 319.5 | | |
|  | | | 3-7 лет | | |  | | 22.4 | | | 34.6 | | | 381.0 | | | 400.26 | | |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыбные биточки с рожками и молочным соусом | | | 1.5-3 г. | | 60/120/75 | | 12.6 | | | 12.4 | | | 32.8 | | | 293.8 | | |
| Рыбные биточки с рожками и молочным соусом | | | 3-7 лет | | 80/150/75 | | 16.86 | | | 16.54 | | | 43.75 | | | 391.74 | | |
| Итого: | | | 1.5-3 г. | |  | | 12.6 | | | 12.4 | | | 32.8 | | | 293.8 | | |
|  | | | 3-7 лет | |  | | 16.86 | | | 16.54 | | | 43.75 | | | 391.74 | | |