|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**  **«Детский сад № 37 д. Судино»** | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Утверждаю: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  | Заведующая МДОУ «Д/с № 37 д. Судино» Г.С.Малявина | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Примерное десятидневное меню для организации питания детей в**  **МДОУ «Детский сад № 37 д. Судино» от 3 до 7 лет** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **"Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации)"**  **И.Ю. Яланузян, "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений" Г.В. Мараухина, И.Ю. Яланузян**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Iнеделя- I день-понедельник** | | | | | | | | | | **Наименование блюда** | **№ рецептуры** | | **Норма порции (гр)** | | **Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)** | | | | | **Пищевые вещества, г** | | | | | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергетическая ценность (ккал)** | | **Завтрак:** |  | |  | |  |  |  |  | | 1. Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая с маслом | 34 | | 200/5 | | 5,6 | 4,1 | 21,4 | 144,0 | | 2. Какао с молоком сгущенным | 101 | | 200 | | 3,8 | 4,0 | 24,6 | 152,0 | | 3. Печенье |  | | 70 | | 5,18 | 7,0 | 53,34 | 284,20 | | **II завтрак:** |  | |  | |  |  |  |  | | 1. Сок яблочно - виноградный | 94 | | 200 | | 0,6 | 0,0 | 24,6 | 104,0 | | **ИТОГО:** |  | |  | | **15,18** | **15,1** | **99,34** | **684,2** | | **Обед:** |  | |  | |  |  |  |  | | 1. Борщ с капустой, картофелем с мясом | 6 | | 250/20 | | 3,3 | 2,8 | 12,3 | 131,5 | | 2. Котлета говяжья | 59 | | 80 | | 11,08 | 13,0 | 16,6 | 156,8 | | Картофельное пюре | 78 | | 150 | | 3,3 | 4,65 | 11,7 | 127,5 | | Овощи, припущенные в молочном соусе | 23 | | 50 | | 1,0 | 2,2 | 3,6 | 40,0 | | 3. Напиток яблочный | 94 | | 200 | | 0,2 | 0,0 | 26,4 | 104,0 | | 4. Хлеб ржаной |  | | 60 | | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104.4 | | **ИТОГО:** |  | |  | | **22,9** | **23,4** | **90,6** | **559,3** | | **Полдник:** |  | |  | |  |  |  |  | | 1. Омлет натуральный | 43 | | 100 | | 10,0 | 12,0 | 2,0 | 167,0 | | 2. Кисель из плодов или ягод свежих | 92 | | 200 | | 0,2 | 0,0 | 29,4 | 120,0 | | 3. Хлеб пшеничный |  | | 20 | | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 | | 4. Груша |  | | 100 | | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | | **ИТОГО:** |  | |  | | **12,26** | **12,56** | **51,32** | **379,4** | | **ИТОГОЗА ДЕНЬ:** |  | |  | | **50,96** | **51,06** | **241,3** | **1622,9** | | **I неделя -II день - вторник** | | | | | | | | | | **Наименование блюда** | | **№ рецептуры** | | **Норма порции (гр)** | **Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)** | | | | | **Пищевые вещества, г** | | | | | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергетическая ценность (ккал)** | | **Завтрак:** | |  | |  |  |  |  |  | | 1. Каша молочная кукурузная жидкая с маслом | | 37 | | 200/5 | 5,4 | 3,0 | 28,0 | 162,0 | | 2. Кофейный напиток на молоке | | 98 | | 200 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158,0 | | 3. Cыр порционно | | 1 | | 20/15 | 5,19 | 4,9 | 9,62 | 102,4 | | Хлеб пшеничный | | | **II завтрак:** | |  | |  |  |  |  |  | | 1. Сок абрикосовый | | 93 | | 150 | 0,8 | 0,0 | 19,1 | 83,0 | | **ИТОГО:** | |  | |  | **16,19** | **11,7** | **83,22** | **509,0** | | **Обед:** | |  | |  |  |  |  |  | | 1. Суп картофельный с горохом лущенным с мясом | | 10 | | 250/20 | 7,0 | 2,8 | 19,3 | 179,0 | | 2. Гуляш говяжий | | 55 | | 30/40 | 11,7 | 13,1 | 2,1 | 190,0 | | Макаронные изделия отварные | | 75 | | 150 | 5,4 | 4,4 | 36,0 | 207,0 | | Икра морковная | | 4 | | 40 | 0,6 | 2,5 | 2,1 | 45,0 | | 3. Компот из смеси сухофруктов, витамин "С" | | 91 | | 200 | 0,6 | 0,0 | 31,6 | 130,0 | | 4. Хлеб ржаной | |  | | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104,4 | | **ИТОГО:** | |  | |  | **29,3** | **23,5** | **111,1** | **855,4** | | **Полдник:** | |  | |  |  |  |  |  | | 1. Молоко кипяченное | | 102 | | 200 | 6,0 | 5,2 | 10,0 | 114,0 | | 2. Пирожки печеные с повидлом | | 115 | | 80 | 4,9 | 5,0 | 37,2 | 231,0 | | 3. Яблоко | |  | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | | **ИТОГО:** | |  | |  | **11,3** | **10,6** | **57,0** | **392,0** | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | |  | **56,8** | **45,8** | **251,32** | **1756,4** | | **I неделя -III день - среда** | | | | | | | | | | **Наименование блюда** | | **№ рецептуры** | **Норма порции (гр)** | | **Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)** | | | | | **Пищевые вещества, г** | | | | | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергетическая ценность (ккал)** | | **Завтрак:** | |  |  | |  |  |  |  | | 1. Каша молочная манная жидкая с маслом | | 31 | 200/5 | | 5,2 | 3,0 | 23,2 | 179,0 | | 2. Кофейный напиток на молоке | | 98 | 200 | | 1,8 | 1,8 | 23,6 | 118,0 | | 3. Масло порционно | | 1 | 25/10 | | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,8 | | Хлеб пшеничный | | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 | | **II завтрак:** | |  |  | |  |  |  |  | | 1. Сок вишневый | |  | 150 | | 1,5 | 0,4 | 17,1 | 77,0 | | **ИТОГО:** | |  |  | | **10,22** | **13,71** | **73,61** | **494,2** | | **Обед:** | |  |  | |  |  |  |  | | 1. Щи из свежей капусты с картофелем, мясом | | 7 | 250/20 | | 3,3 | 5,5 | 9,0 | 119,0 | | 2. Жаркое по – домашнему | | 57 | 150/20 | | 10,7 | 14,4 | 14,1 | 255,0 | | Огурец порционно | | 1 | 50 | | 0,5 | 0,05 | 1,3 | 7, 0 | | 4. Компот из смеси сухофруктов, витамин "С" | | 91 | 200 | | 0,6 | 0,0 | 31,6 | 130,0 | | 5. Хлеб ржаной | |  | 60 | | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104,40 | | **ИТОГО:** | |  |  | | **19,1** | **20,7** | **7,6** | **615,4** | | **Полдник:** | |  |  | |  |  |  |  | | 1. Запеканка из творога со сметаной | | 46 | 150/10 | | 27,2 | 17,0 | 25,8 | 370,5 | | 2. Чай с сахаром | | 96 | 200 | | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 64,0 | | 3. Хлеб пшеничный | |  | 20 | | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 | | 4. Банан | |  | 100 | | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | | **ИТОГО:** | |  |  | | **30,4** | **17,8** | **72,42** | **575,9** | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  |  | | **59,72** | **52,21** | **222,3** | **1685,5** | | **I неделя -IV день - четверг** | | | | | | | | | | **Наименование блюда** | | **№ рецептуры** | **Норма порции (гр)** | | **Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)** | | | | | **Пищевые вещества, г** | | | | | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергетическая ценность (ккал)** | | **Завтрак:** | |  |  | |  |  |  |  | | 1. Каша гречневая рассыпчатая, с маслом | | 74 | 200/5 | | 11,4 | 8,0 | 52,6 | 330,0 | | 2. Какао с молоком | | 100 | 200 | | 5,4 | 4,4 | 23,6 | 158,0 | | 3. Хлеб пшеничный | | 1 | 25/10/15 | | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,8 | | Масло порционно | | 3,53 | 4,64 | 0,0 | 57,0 | | Сыр порционно | | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 | | **II завтрак:** | |  |  | |  |  |  |  | | 1. Сок персиковый | |  | 150 | | 0,45 | 0,0 | 24,8 | 102,0 | | **ИТОГО:** | |  |  | | **22,7** | **25,6** | **110,7** | **767,2** | | **Обед:** | |  |  | |  |  |  |  | | 1. Суп с макаронными изделиями с мясом, говяжьим | | 13 | 250/20 | | 8,3 | 6,3 | 13,5 | 149,0 | | 2. Рыба запеченная | | 49 | 70 | | 11,1 | 3,2 | 2.0 | 125,0 | | Соус сметанный с томатом и луком | | 85 | 50 | | 1,0 | 3,0 | 3,9 | 47,0 | | Овощи, прирущенные с маслом сливочным | | 81 | 150/5 | | 2,1 | 3,9 | 10,8 | 90,0 | | 3. Напиток лимонный | | 95 | 200 | | 0,0 | 0,0 | 12,2 | 100,0 | | 4. Хлеб ржаной | |  | 60 | | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104,4 | | **ИТОГО:** | |  |  | | **26,5** | **17,1** | **62,4** | **615,4** | | **Полдник:** | |  |  | |  |  |  |  | | 1. Булочка «Веснушка» | | 107 | 80 | | 6,8 | 4,6 | 47,4 | 258,0 | | 2. Кисель клюквенный | | 92 | 200 | | 0,2 | 0 | 29,4 | 120,0 | | 3. Апельсин | |  | 100 | | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | | **ИТОГО:** | |  |  | | **7,9** | **4,8** | **84,9** | **421,0** | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  |  | | **57,1** | **47,5** | **258,0** | **1803,6** | |  | |  |  | |  |  |  |  | | **I неделя -V день - пятница** | | | | | | | | | | **Наименование блюда** | | **№ рецептуры** | **Норма порции (гр)** | | **Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)** | | | | | **Пищевые вещества, г** | | | | | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергетическая ценность (ккал)** | | **Завтрак:** | |  |  | |  |  |  |  | | 1. Суп молочный с макаронными изделиями | | 14 | 200/5 | | 6,2 | 5,4 | 20,0 | 162,0 | | 2. Чай с сахаром, молоком | | 97 | 200 | | 3,0 | 2,6 | 21,0 | 122,0 | | 3. Масло порционно | | 1 | 25/10 | | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,8 | | Хлеб пшеничный | | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 | | **II завтрак:** | |  |  | |  |  |  |  | | 1. Сок яблочный | |  | 150 | | 0,75 | 0,15 | 15,2 | 69,0 | | **ИТОГО:** | |  |  | | **11,7** | **16,7** | **65,91** | **473,2** | | **Обед:** | |  |  | |  |  |  |  | | 1. Суп картофельный с мясом говяжьим | | 9 | 250/20 | | 8,2 | 6,1 | 12,9 | 167,0 | | 2. Ёжики мясные | | 64 | 80 | | 11,8 | 11,5 | 15,6 | 214,0 | | Соус сметанный | | 86 | 30 | | 0,54 | 3,0 | 1,5 | 36,0 | | Рагу овощное | | 83 | 150 | | 3,5 | 7,8 | 17,9 | 156,0 | | 3. Компот из смеси сухофруктов, витамин "С" | | 91 | 200 | | 0,6 | 0,0 | 31,6 | 130,0 | | 4. Хлеб ржаной | |  | 60 | | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104,4 | | **ИТОГО:** | |  |  | | **28,64** | **29,13** | **99,6** | **807,4** | | **Полдник:** | |  |  | |  |  |  |  | | 1. Напиток «Снежок» | | 103 | 200 | | 5,4 | 5,0 | 21,6 | 158,0 | | 2. Вафли | |  | 80 | | 2,2 | 2,6 | 61,8 | 283,0 | | **ИТОГО:** | |  |  | | **7,6** | **7,6** | **83,4** | **441,0** | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  |  | | **47,9** | **53,4** | **248,9** | **1721,6** | | **II неделя - I день - понедельник** | | | | | | | | | | **Наименование блюда** | | **№ рецептуры** | **Норма порции (гр)** | | **Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)** | | | | | **Пищевые вещества, г** | | | | | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергетическая ценность (ккал)** | | **Завтрак:** | |  |  | |  |  |  |  | | 1. Каша молочная жидкая "Дружба с маслом" | | 38 | 200/5 | | 6,6 | 3,4 | 33,6 | 192,0 | | 2. Какао с молоком сгущенным | | 100 | 200 | | 3,8 | 4,0 | 24,6 | 152,0 | | 3. Печенье | |  | 70 | | 5,18 | 7,0 | 53,3 | 284,0 | | **II завтрак:** | |  |  | |  |  |  |  | | 1. Сок абрикосовый | | 93 | 150 | | 0,8 | 0,0 | 23,7 | 83,0 | | **ИТОГО:** | |  |  | | **16,4** | **14,4** | **131,0** | **711,0** | | **Обед:** | |  |  | |  |  |  |  | | 1. Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом говяжьим | | 10 | 200/20 | | 5,2 | 2,0 | 17,8 | 108,0 | | 2. Запеканка картофельная с мясом | | 66 | 150/20 | | 12,0 | 14,9 | 30,6 | 287,0 | | Соус сметанный с томатом и луком | | 86 | 50 | | 1,0 | 3,0 | 3,9 | 47,0 | | 3. Компот из свежих плодов, витамин "С" | | 90 | 200 | | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114,0 | | 4. Хлеб ржаной | |  | 60 | | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104,0 | | **ИТОГО:** | |  |  | | **22,4** | **20,8** | **101,0** | **660,0** | | **Полдник:** | |  |  | |  |  |  |  | | 1. Омлет натуральный | | 43 | 120 | | 12,0 | 14,4 | 2,4 | 186,0 | | 2. Чай с сахаром | | 96 | 200 | | 3,0 | 2,6 | 21,0 | 122,0 | | 3. Хлеб пшеничный | |  | 20 | | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,0 | | 4. Груша | |  | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | | **ИТОГО:** | |  |  | | **17,1** | **17,7** | **43,3** | **400,0** | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  |  | | **59,5** | **52,9** | **278,0** | **1771,0** | | **II неделя - II день - вторник** | | | | | | | | | | **Наименование блюда** | | **№ рецептуры** | **Норма порции (гр)** | | **Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)** | | | | | **Пищевые вещества, г** | | | | | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергетическая ценность (ккал)** | | **Завтрак:** | |  |  | |  |  |  |  | | 1. Суп молочный с крупой | | 15 | 200/5 | | 3,8 | 4,0 | 15,0 | 130,0 | | 2. Чай с сахаром, молоком | | 96 | 200 | | 3,0 | 2,6 | 21,0 | 122,0 | | 3. Хлеб пшеничный | | 1 | 25/10 | | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 | | Масло порционно | | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 75,0 | | **II завтрак:** | |  |  | |  |  |  |  | | 1. Сок персиковый | | 93 | 150 | | 0,5 | 0,0 | 24,8 | 102,0 | | **ИТОГО:** | |  |  | | **8,97** | **15,1** | **75,0** | **474,0** | | **Обед:** | |  |  | |  |  |  |  | | 1. Суп картофельный с зеленым горошком с мясом | | 11 | 200/20 | | 7,8 | 5,9 | 10,1 | 110,0 | | 2. Сосиски отварные детские | | 54 | 70 | | 7,7 | 16,7 | 0,3 | 183,0 | | Рис отварной | | 73 | 130 | | 3,1 | 3,8 | 25,2 | 182,0 | | Соус сметанный | | 85 | 50 | | 0,9 | 5,0 | 2,5 | 59,0 | | Помидор порционно | | 1 | 30 | | 0,6 | 1,5 | 3,3 | 65,0 | | 3. Компот из свежих плодов, витамин "С" | | 94 | 200 | | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 130,0 | | 4. Хлеб ржаной | |  | 60 | | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104,4 | | **ИТОГО:** | |  |  | | **24,7** | **38,2** | **91,4** | **833,0** | | **Полдник:** | |  |  | |  |  |  |  | | 1. Запеканка овощная со сливочным маслом | | 30 | 180/5 | | 7,4 | 12,6 | 25,2 | 297,0 | | 2. Чай с сахаром | | 96 | 200 | | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 64,0 | | 3. Хлеб пшеничный | |  | 20 | | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,40 | | 4. Яблоко | |  | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | | **ИТОГО:** | |  |  | | **9,5** | **13,3** | **60,6** | **453,0** | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  |  | | **43,2** | **66,6** | **223,0** | **1760,0** | | **II неделя - III день - среда** | | | | | | | | | | **Наименование блюда** | | **№ рецептуры** | **Норма порции (гр)** | | **Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)** | | | | | **Пищевые вещества, г** | | | | | **Б** | **Ж** | **У** | **Энергетическая ценность (ккал)** | | **Завтрак:** | |  |  | |  |  |  |  | | 1. Каша молочная ячневая жидкая с маслом | | 36 | 200/5 | | 5,6 | 3,4 | 22,6 | 146,0 | | 2. Кофейный напиток на молоке | | 98 | 200 | | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158,0 | | 3. Хлеб пшеничный | | 1 | 25/10 | | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,0 | | Масло порционно | | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 75,0 | | **II завтрак:** | |  |  | |  |  |  |  | | 1. Сок яблочно - виноградный | | 94 | 150 | | 0,5 | 0,0 | 18,5 | 78,0 | | **ИТОГО:** | |  |  | | **12,1** | **15,7** | **76,4** | **502,0** | | **Обед:** | |  |  | |  |  |  |  | | 1. Рассольник ленинградский с мясом говяжьим | | 8 | 200/20 | | 7,8 | 6,1 | 16,3 | 132,0 | | 2. Тефтели | | 63 | 80 | | 10,2 | 14,2 | 18,7 | 243,0 | | Соус сметанный | | 85 | 50 | | 0,9 | 5,0 | 2,5 | 59,0 | | Рагу овощное | | 83 | 140 | | 3,1 | 6,7 | 13,7 | 156,0 | | 3.Компот из кураги, витамин "С" | | 91 | 200 | | 0,6 | 0,0 | 31,6 | 130,0 | | 4. Хлеб ржаной | |  | 60 | | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104,0 | | **ИТОГО:** | |  |  | | **27,0** | **33,8** | **107,0** | **824,0** | | **Полдник:** | |  |  | |  |  |  |  | | 1. Лапшевник с творогом со сливочным маслом | | 42 | 180/5 | | 15,7 | 9,7 | 38,0 | 320,0 | | 2. Чай с сахаром | | 96 | 200 | | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 64,0 | | 3. Хлеб пшеничный | |  | 25 | | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,0 | | 4. Банан | |  | 100 | | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | | **ИТОГО:** | |  |  | | **18,9** | **10,5** | **85,0** | **526,0** | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  |  | | **58,0** | **60,0** | **268,0** | **1852,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  | | | | |  | | | |  | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | **II неделя - IV день - четверг** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Наименование блюда** | | | **№ рецептуры** | | | | | **Норма порции (гр)** | | | **Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Пищевые вещества, г** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Б** | | | | | **Ж** | | | | | | | | | | | **У** | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | **Завтрак:** | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | |  | |  | | 1. Каша молочная рисовая жидкая с маслом | | | 33 | | | | | 200/5 | | | 3,51 | | | | | 4,50 | | | | | | | | | | | 0,0 | | 56,0 | | 2. Какао на молоке | | | 100 | | | | | 200 | | | 5,0 | | | | | 3,0 | | | | | | | | | | | 27,8 | | 160,0 | | 3. Хлеб пшеничный | | | 1 | | | | | 25/10/15 | | | 0,06 | | | | | 8,25 | | | | | | | | | | | 0,09 | | 75,0 | | Масло порционно | | | 5,4 | | | | | 4,4 | | | | | | | | | | | 22,6 | | 158,0 | | Сыр порционно | | | 1,66 | | | | | 0,26 | | | | | | | | | | | 9,62 | | 45,40 | | **II завтрак:** | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | |  | |  | | 1. Сок вишневый | | |  | | | | | 150 | | | 1,2 | | | | | 0,3 | | | | | | | | | | | 17,1 | | 77,0 | | **ИТОГО:** | | |  | | | | |  | | | **16,8** | | | | | **27,0** | | | | | | | | | | | **77,2** | | **571,0** | | **Обед:** | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | |  | |  | | 1. Борщ с капустой и картофелем, мясом | | | 6 | | | | | 200/20 | | | 7,8 | | | | | 5,9 | | | | | | | | | | | 7,7 | | 114,0 | | 2. Рыба тушеная в томате с овощами | | | 48 | | | | | 80/30 | | | 16,6 | | | | | 8,6 | | | | | | | | | | | 7,8 | | 177,0 | | Каша гречневая рассыпчатая | | | 74 | | | | | 150/5 | | | 8,7 | | | | | 6,0 | | | | | | | | | | | 39,1 | | 247,0 | | 3. Компот из смеси сухофруктов, витамин "С" | | | 91 | | | | | 200 | | | 0,6 | | | | | 0,0 | | | | | | | | | | | 31,6 | | 130,0 | | 4. Хлеб ржаной | | |  | | | | | 60 | | | 4,0 | | | | | 0,7 | | | | | | | | | | | 20,0 | | 104,0 | | **ИТОГО:** | | |  | | | | |  | | | **37,7** | | | | | **21,2** | | | | | | | | | | | **106,2** | | **772,0** | | **Полдник:** | | |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | |  | |  | | 1. Ватрушка с повидлом | | | 108 | | | | | 80 | | | 10,2 | | | | | 6,6 | | | | | | | | | | | 37,1 | | 252,0 | | 2. Напиток яблочный | | | 94 | | | | | 200 | | | 0,2 | | | | | 0,2 | | | | | | | | | | | 63,5 | | 108,0 | | **ИТОГО:** | | |  | | | | |  | | | **10,4** | | | | | **6,8** | | | | | | | | | | | **63,5** | | **360,0** | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | |  | | | | |  | | | **64,9** | | | | | **48,7** | | | | | | | | | | | **246,9** | | **1703,0** | | **II неделя - V день - пятница** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Наименование блюда** | | | | **№ рецептуры** | | | | | | **Норма порции (гр)** | | | | **Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Пищевые вещества, г** | | | | | | | | | | | | | | | | | **Б** | | | **Ж** | | | | | | | **У** | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | | **Завтрак:** | | | |  | | | | | |  | | | |  | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | 1. Каша молочная пшенная жидкая с маслом | | | | 32 | | | | | | 200/5 | | | | 6,2 | | | 3,6 | | | | | | | 25,8 | | | | 162,0 | | | 2. Кофейный напиток на молоке | | | | 98 | | | | | | 200 | | | | 4,8 | | | 3,8 | | | | | | | 25,6 | | | | 158,0 | | | 3. Хлеб пшеничный | | | |  | | | | | | 25/10 | | | | 0,06 | | | 8,25 | | | | | | | 0,09 | | | | 75,0 | | | Масло порционно | | | | 1,66 | | | 0,26 | | | | | | | 9,62 | | | | 45,0 | | | **II завтрак:** | | | |  | | | | | |  | | | |  | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | 1. Сок абрикосовый | | | | 93 | | | | | | 150 | | | | 0,8 | | | 0,0 | | | | | | | 19,1 | | | | 83,0 | | | **ИТОГО:** | | | |  | | | | | |  | | | | **13,5** | | | **15,9** | | | | | | | **88,0** | | | | **523,0** | | | **Обед:** | | | |  | | | | | |  | | | |  | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | 1. Суп овощной с мясом | | | | 12 | | | | | | 200/20 | | | | 2,6 | | | 2,0 | | | | | | | 9,0 | | | | 106,0 | | | 2. Плов с мясом | | | | 58 | | | | | | 150/20 | | | | 12,3 | | | 14,9 | | | | | | | 31,8 | | | | 309,0 | | | Икра свекольная | | | | 5 | | | | | | 50 | | | | 0,7 | | | 3,2 | | | | | | | 2,8 | | | | 56,0 | | | 3. Кисель из протертой смородины | | | | 93 | | | | | | 200 | | | | 0,0 | | | 0,0 | | | | | | | 15,6 | | | | 64,0 | | | 4. Хлеб ржаной | | | |  | | | | | | 60 | | | | 4,0 | | | 0,7 | | | | | | | 20,0 | | | | 104,0 | | | **ИТОГО:** | | | |  | | | | | |  | | | | **19,6** | | | **28,0** | | | | | | | **79,2** | | | | **639,0** | | | **Полдник:** | | | |  | | | | | |  | | | |  | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | 1. Молоко кипяченое | | | | 102 | | | | | | 200 | | | | 6,0 | | | 5,2 | | | | | | | 10,0 | | | | 114,0 | | | 2. Булочка «Розовая» | | | | 106 | | | | | | 100 | | | | 8,8 | | | 2,9 | | | | | | | 55,7 | | | | 283,0 | | | 3. Банан | | | |  | | | | | | 100 | | | | 1,5 | | | 0,5 | | | | | | | 21,0 | | | | 96,0 | | | **ИТОГО:** | | | |  | | | | | |  | | | | **16,3** | | | **8,6** | | | | | | | **86,7** | | | | **493,0** | | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | | |  | | | | | |  | | | | **49,4** | | | **52,5** | | | | | | | **253,9** | | | | **1655,0** | | |  | |  | | |  | |  | |  | | | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | | | |  | |  | |  | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | | | | | |