

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                                    | Вес блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептур  |
|-------------------------|---|-----------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя 1 День 1</b>  |   |           |                  |               |               |                         | ы           |
| <b>Завтрак</b>          | <b>Каша молочная жидкая манная с сахаром и маслом</b> | 200       | 3,18             | 4,18          | 5,18          | 153                     | <b>№199</b> |
|                         | <b>Печенье</b>  | 40        | 2,168            | 8,556         | 27,588        | 194,4                   |             |
|                         | <b>Чай сладкий с лимоном</b>                          | 200       | 0,13             | 0,02          | 11,33         | 45,56                   | <b>№412</b> |
| итого за завтрак        |   |           | <b>5,478</b>     | <b>12,756</b> | <b>44,098</b> | <b>392,96</b>           |             |
| <b>Второй завтрак</b>   | <b>сок яблочный</b>                                   | 100       | 1,5              | 0             | 8,79          | 56,97                   | <b>№418</b> |
|                         |   |           |                  |               |               |                         |             |
| итого за второй завтрак |   |           | <b>1,5</b>       | <b>0</b>      | <b>8,79</b>   | <b>56,97</b>            |             |
| <b>Обед</b>             | <b>Салат из кукурузы консервированной</b>             | 50        | 1,44             | 3,09          | 4,02          | 49,65                   | <b>№12</b>  |
|                         | <b>Рассольник ленинградский</b>                       | 200       | 1,68             | 4,09          | 13,27         | 96,6                    | <b>№82</b>  |
|                         | <b>Картофельное пюре</b>                              | 150       | 3,06             | 4,8           | 20,44         | 137,25                  | <b>№339</b> |
|                         | <b>Бефстроганов из отварной говядины</b>              | 80        | 10,34            | 8,285         | 2,19          | 124,5                   | <b>№294</b> |
|                         | <b>Хлеб пшеничный</b>                                 | 30        | 0,1              | 1,3           | 13,8          | 67,5                    |             |
|                         | <b>Хлеб ржаной</b>                                    | 40        | 1,08             | 1,89          | 15,08         | 80,4                    |             |
|                         | <b>Компот из с/ф</b>                                  | 200       | 0,44             | 0,02          | 16,71         | 50,46                   | <b>№394</b> |
| итого за обед           |   |           | <b>18,14</b>     | <b>23,475</b> | <b>85,51</b>  | <b>606,36</b>           |             |

|                       |                             |     |               |               |                |                |      |
|-----------------------|-----------------------------|-----|---------------|---------------|----------------|----------------|------|
| <b>Полдник</b>        | <b>Запеканка из творога</b> | 100 | 17,54         | 12,05         | 17,15          | 247            | №251 |
|                       | <b>Чай с сахаром</b>        | 200 | 0,07          | 0,02          | 11,07          | 44,44          | №411 |
| итого за полдник      |                             |     | <b>17,61</b>  | <b>12,07</b>  | <b>28,22</b>   | <b>291,44</b>  |      |
| <b>Итого за день:</b> |                             |     | <b>42,728</b> | <b>48,301</b> | <b>166,618</b> | <b>1347,73</b> |      |

**Возрастная категория: 3-7 лет**

| Прием пищи              | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецепту |
|-------------------------|---|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-----------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |           |
| <b>Неделя 1 День 2</b>  |   |           |                  |              |              |                         |           |
| <b>Завтрак</b>          | <b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> | 200       | 7,57             | 4,63         | 36,31        | 217                     | №219      |
|                         | <b>Яйцо вареное 1 шт</b>                    | 40        | 5,08             | 4,6          | 0,28         | 63                      | №227      |
|                         | <b>Бутерброд с маслом</b>                   | 40        | 6,68             | 8,45         | 14,62        | 136                     | №1        |
|                         | <b>Кофейный напиток со сгущ.молоком</b>     | 200       | 2,94             | 1,99         | 20,92        | 113,33                  | №415      |
| итого за завтрак        |   |           | <b>22,27</b>     | <b>19,67</b> | <b>72,13</b> | <b>529,33</b>           |           |
| <b>Второй завтрак</b>   | <b>сок яблочный</b>                         | 100       | 1,5              | 0            | 8,79         | 56,97                   | №418      |
|                         |   |           |                  |              |              |                         |           |
| итого за второй завтрак |   |           | <b>1,5</b>       | <b>0</b>     | <b>8,79</b>  | <b>56,97</b>            |           |
| <b>Обед</b>             | <b>Салат из белокочанной капусты</b>        | 60        | 0,84             | 3,05         | 5,41         | 52,44                   | №21       |
|                         | <b>Суп картофельный на м/к бульоне</b>      | 200       | 1,87             | 2,26         | 13,31        | 81                      | №83       |
|                         | <b>Каша перловая рассыпчатая</b>            | 150       | 4,46             | 4,34         | 31,69        | 183,6                   | №330      |
|                         | <b>Котлеты рыбные запечёные с соусом</b>    | 80        | 10,09            | 3,26         | 6,79         | 97                      | №271      |
|                         | <b>Хлеб пшеничный</b>                       | 30        | 0,1              | 1,3          | 13,8         | 67,5                    |           |

|                       |                      |     |              |              |               |                |             |
|-----------------------|----------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
|                       | <b>Хлеб ржаной</b>   | 40  | 1,08         | 1,89         | 15,08         | 80,4           |             |
|                       | <b>Компот из с/ф</b> | 200 | 0,44         | 0,02         | 16,71         | 50,46          | <b>№394</b> |
| итого за обед         |                      |     | <b>18,88</b> | <b>16,12</b> | <b>102,79</b> | <b>612,4</b>   |             |
| <b>Полдник</b>        | <b>Плюшка</b>        | 100 | 7,76         | 4,72         | 52,3          | 282            | <b>№449</b> |
|                       | <b>Чай с сахаром</b> | 200 | 0,07         | 0,02         | 11,07         | 44,44          | <b>№411</b> |
| итого за полдник      |                      |     | <b>7,83</b>  | <b>4,74</b>  | <b>63,37</b>  | <b>326,44</b>  |             |
| <b>Итого за день:</b> |                      |     | <b>50,48</b> | <b>40,53</b> | <b>247,08</b> | <b>1525,14</b> |             |

**Возрастная категория: 3-7+А61:Н86 лет**

| Прием пищи              | Наименование блюда                                     | Вес блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецепту   |
|-------------------------|--|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>Неделя 1 День 3</b>  |  |           |                  |              |              |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          | <b>Каша молочная жидкая пшенная с сахаром и маслом</b> | 200       | 4,59             | 4,9          | 31,26        | 187                     | <b>№199</b> |
|                         | <b>Бутерброд с маслом и сыром</b>                      | 60        | 6,68             | 8,45         | 19,39        | 180                     | <b>№3</b>   |
|                         | <b>Чай с сахаром</b>                                   | 200       | 0,07             | 0,02         | 11,07        | 44,44                   | <b>№411</b> |
| итого за завтрак        |  |           | <b>11,34</b>     | <b>13,37</b> | <b>61,72</b> | <b>411,44</b>           |             |
| <b>Второй завтрак</b>   | <b>сок яблочный</b>                                    | 100       | 1,5              | 0            | 8,79         | 56,97                   | <b>№418</b> |
|                         |  |           |                  |              |              |                         |             |
| итого за второй завтрак |  |           | <b>1,5</b>       | <b>0</b>     | <b>8,79</b>  | <b>56,97</b>            |             |
| <b>Обед</b>             | <b>Икра свекольная</b>                                 | 60        | 1,41             | 2,76         | 7,4          | 60,06                   | <b>№55</b>  |
|                         | <b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>               | 200       | 1,39             | 3,91         | 6,79         | 67,8                    | <b>№73</b>  |

|                       |                       |     |              |              |               |                |      |
|-----------------------|-----------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
|                       | <b>Плов с мясом</b>   | 210 | 10,47        | 19,69        | 35,69         | 406            | №321 |
|                       | <b>Хлеб пшеничный</b> | 30  | 0,1          | 1,3          | 13,8          | 67,5           |      |
|                       | <b>Хлеб ржаной</b>    | 40  | 1,08         | 1,89         | 15,08         | 80,4           |      |
|                       | <b>Компот из с/ф</b>  | 200 | 0,44         | 0,02         | 16,71         | 50,46          | №394 |
|                       |                       |     |              |              |               |                |      |
| итого за обед         |                       |     | <b>14,89</b> | <b>29,57</b> | <b>95,47</b>  | <b>732,22</b>  |      |
| <b>Полдник</b>        | <b>Блинчики</b>       | 105 | 5,18         | 6,2          | 29,82         | 196            | №430 |
|                       | <b>Снежок</b>         | 180 | 5,22         | 4,5          | 7,56          | 92             | №420 |
|                       |                       |     |              |              |               |                |      |
| итого за полдник      |                       |     | <b>10,4</b>  | <b>10,7</b>  | <b>37,38</b>  | <b>288</b>     |      |
| <b>Итого за день:</b> |                       |     | <b>38,13</b> | <b>53,64</b> | <b>203,36</b> | <b>1488,63</b> |      |

**Возрастная категория: 3-7 лет**

| Прием пищи              | Наименование блюда   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическ<br>ая ценность | №<br>рецепту |
|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------------|--------------|
|                         |  |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                             |              |
| <b>Неделя 1 День 4</b>  |  |              |                  |              |              |                             |              |
| <b>Завтрак</b>          | <b>Каша молочная жидкая овсяная «Геркулес» с сахаром и</b> | 200          | 3,79             | 5,48         | 23,97        | 160                         | <b>№199</b>  |
|                         | <b>Бутерброд с маслом</b>                                  | 40           | 6,68             | 8,45         | 14,62        | 136                         | <b>№1</b>    |
|                         | <b>Чай сладкий с лимоном</b>                               | 200          | 0,13             | 0,02         | 11,33        | 45,56                       | <b>№412</b>  |
|                         |  |              |                  |              |              |                             |              |
| итого за завтрак        |  |              | <b>10,6</b>      | <b>13,95</b> | <b>49,92</b> | <b>341,56</b>               |              |
| <b>Второй завтрак</b>   | <b>сок яблочный</b>  | 100          | 1,5              | 0            | 8,79         | 56,97                       | <b>№418</b>  |
|                         |  |              |                  |              |              |                             |              |
| итого за второй завтрак |  |              | <b>1,5</b>       | <b>0</b>     | <b>8,79</b>  | <b>56,97</b>                |              |
| <b>Обед</b>             | <b>Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне</b>          | 200          | 2,15             | 2,27         | 13,71        | 83,8                        | <b>№88</b>   |
|                         | <b>Мясо тушеное с овощами в соусе</b>                      | 220          | 11,71            | 16,55        | 15,02        | 296                         | <b>№290</b>  |
|                         | <b>Хлеб пшеничная</b>                                      | 30           | 0,1              | 1,3          | 13,8         | 67,5                        |              |
|                         | <b>Хлеб ржаной</b>   | 40           | 1,08             | 1,89         | 15,08        | 80,4                        |              |
|                         | <b>Компот из сухофруктов</b>                               | 200          | 0,44             | 0,02         | 16,71        | 50,46                       | <b>№394</b>  |
|                         |  |              |                  |              |              |                             |              |
| итого за обед           |  |              | <b>15,48</b>     | <b>22,03</b> | <b>74,32</b> | <b>578,16</b>               |              |
| <b>Полдник</b>          | <b>Ватрушка с творогом</b>                                 | 100          | 8,66             | 7,83         | 17,69        | 100,57                      | <b>№441</b>  |

**Возрастная категория: 3-7 лет**

|                       |                           |     |              |              |               |               |      |
|-----------------------|---------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|------|
|                       | <b>Чай с сахаром</b>      | 200 | 0,07         | 0,02         | 11,07         | 44,44         | №411 |
|                       | <b>конфеты шоколадные</b> | 20  | 0,2          | 7,9          | 2,84          | 20,8          |      |
| итого за полдник      |                           |     | <b>8,93</b>  | <b>15,75</b> | <b>31,6</b>   | <b>165,81</b> |      |
| <b>Итого за день:</b> |                           |     | <b>36,51</b> | <b>51,73</b> | <b>164,63</b> | <b>1142,5</b> |      |

| Прием пищи              | Наименование блюда                                     | Вес блюда | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность | № рецепту |
|-------------------------|--|-----------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-----------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                         |           |
| <b>Неделя 1 День 5</b>  |  |           |                  |             |             |                         |           |
| <b>Завтрак</b>          | <b>Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом</b> | 200       | 2,17             | 3,89        | 27,45       | 154                     | №199      |
|                         | <b>Бутерброд с повидлом и маслом</b>                   | 55        | 2,51             | 3,93        | 28,88       | 161                     | №2        |
|                         | <b>Чай с сахаром</b>                                   | 200       | 0,07             | 0,02        | 11,07       | 44,44                   | №411      |
| итого за завтрак        |  |           | <b>4,75</b>      | <b>7,84</b> | <b>67,4</b> | <b>359,44</b>           |           |
| <b>Второй завтрак</b>   | <b>сок яблочный</b>                                    | 100       | 1,5              | 0           | 8,79        | 56,97                   | №418      |
|                         |  |           |                  |             |             |                         |           |
| итого за второй завтрак |  |           | <b>1,5</b>       | <b>0</b>    | <b>8,79</b> | <b>56,97</b>            |           |
| <b>Обед</b>             | <b>Икра кабачковая</b>                                 | 60        | 0,72             | 2,82        | 4,62        | 47                      | №57       |
|                         | <b>Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне</b>      | 200       | 4,39             | 4,22        | 13,06       | 107,8                   | №87       |
|                         | <b>Макаронник с мясом</b>                              | 160       | 10,93            | 11,73       | 33,34       | 311                     | №309      |
|                         | <b>Хлеб пшеничный</b>                                  | 30        | 0,1              | 1,3         | 13,8        | 67,5                    |           |
|                         | <b>Хлеб ржаной</b>                                     | 40        | 1,08             | 1,89        | 15,08       | 80,4                    |           |

**Возрастная категория: 3-7 лет**

|                       |                         |     |              |              |              |                |             |
|-----------------------|-------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|
|                       | <b>Компот из с/ф</b>    | 200 | 0,44         | 0,02         | 16,71        | 50,46          | <b>№394</b> |
| итого за обед         |                         |     | <b>17,66</b> | <b>21,98</b> | <b>96,61</b> | <b>664,16</b>  |             |
| <b>Полдник</b>        | <b>Вареники ленивые</b> | 100 | 7,79         | 7,42         | 10,83        | 96             | <b>№244</b> |
|                       | <b>Чай с сахаром</b>    | 200 | 0,07         | 0,02         | 11,07        | 44,44          | <b>№411</b> |
|                       | <b>Банан</b>            | 100 | 1,5          | 0,5          | 21           | 95             | <b>№386</b> |
| итого за полдник      |                         |     | <b>9,36</b>  | <b>7,94</b>  | <b>42,9</b>  | <b>235,44</b>  |             |
| <b>Итого за день:</b> |                         |     | <b>33,27</b> | <b>37,76</b> | <b>215,7</b> | <b>1316,01</b> |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецепту   |
|-------------------------|---|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>Неделя 2 День 6</b>  |   |           |                  |              |              |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          | <b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> | 200       | 5,75             | 5,21         | 18,84        | 145,2                   | <b>№100</b> |
|                         | <b>Бутерброд с маслом</b>                   | 40        | 6,68             | 8,45         | 14,62        | 136                     | <b>№1</b>   |
|                         | <b>Чай с сахаром</b>                        | 200       | 0,07             | 0,02         | 11,07        | 44,44                   | <b>№411</b> |
| итого за завтрак        |   |           | <b>12,5</b>      | <b>13,68</b> | <b>44,53</b> | <b>325,64</b>           |             |
| <b>Второй завтрак</b>   | <b>сок яблочный</b>                         | 100       | 1,5              | 0            | 8,79         | 56,97                   | <b>№418</b> |
|                         |   |           |                  |              |              |                         |             |
| итого за второй завтрак |   |           | <b>1,5</b>       | <b>0</b>     | <b>8,79</b>  | <b>56,97</b>            |             |
| <b>Обед</b>             |   |           |                  |              |              |                         |             |

**Возрастная категория: 3-7 лет**

|                       |  |     |              |              |              |                |      |
|-----------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|----------------|------|
|                       | <b>Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне</b> | 200 | 1,45         | 3,93         | 10,19        | 82             | №63  |
|                       | <b>Жаркое по – домашнему</b>                       | 220 | 11,53        | 7,47         | 21,95        | 265            | №292 |
|                       | <b>Хлеб пшеничный</b>                              | 30  | 0,1          | 1,3          | 13,8         | 67,5           |      |
|                       | <b>Хлеб ржаной</b>                                 | 40  | 1,08         | 1,89         | 15,08        | 80,4           |      |
|                       | <b>Компот из с/ф</b>                               | 200 | 0,44         | 0,02         | 16,71        | 50,46          | №394 |
| итого за обед         |  |     | <b>14,6</b>  | <b>14,61</b> | <b>77,73</b> | <b>545,36</b>  |      |
| <b>Полдник</b>        | <b>Булочка ванильная</b>                           | 100 | 2,9          | 8,12         | 20,48        | 310            | №450 |
|                       | <b>Чай с сахаром</b>                               | 200 | 0,07         | 0,02         | 11,07        | 44,44          | №411 |
| итого за полдник      |  |     | <b>2,97</b>  | <b>8,14</b>  | <b>31,55</b> | <b>354,44</b>  |      |
| <b>Итого за день:</b> |  |     | <b>31,57</b> | <b>36,43</b> | <b>162,6</b> | <b>1282,41</b> |      |

| Прием пищи             | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецепту |
|------------------------|--|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-----------|
|                        |  |           | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |           |
| <b>Неделя 2 День 7</b> |  |           |                  |              |              |                         |           |
| <b>Завтрак</b>         | <b>Каша молочная вязкая гречневая с маслом и сахаром</b> | 200       | 6,21             | 5,28         | 32,79        | 203                     | №182      |
|                        | <b>Бутерброд с маслом</b>                                | 40        | 6,68             | 8,45         | 14,62        | 136                     | №1        |
|                        | <b>Кофейный напиток со сгущ, молоком</b>                 | 200       | 2,94             | 1,99         | 20,92        | 113,33                  | №415      |
| итого за завтрак       |  |           | <b>15,83</b>     | <b>15,72</b> | <b>68,33</b> | <b>452,33</b>           |           |
| <b>Второй завтрак</b>  | <b>сок яблочный</b>                                      | 100       | 1,5              | 0            | 8,79         | 56,97                   | №418      |

**Возрастная категория: 3-7 лет**

|                         |                                 |     |              |              |               |               |             |
|-------------------------|---------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
|                         |                                 |     |              |              |               |               |             |
| итого за второй завтрак |                                 |     | <b>1,5</b>   | <b>0</b>     | <b>8,79</b>   | <b>56,97</b>  |             |
| <b>Обед</b>             | <b>Суп с рыбными консервами</b> | 200 | 6,88         | 6,72         | 11,47         | 133,8         | <b>№95</b>  |
|                         | <b>Рожки отварные</b>           | 150 | 5,76         | 0,82         | 31,14         | 155,1         | <b>№218</b> |
|                         | <b>Котлета мясная рубленая</b>  | 80  | 12,44        | 9,24         | 12,56         | 183           | <b>№299</b> |
|                         | <b>Хлеб пшеничный</b>           | 30  | 0,1          | 1,3          | 13,8          | 67,5          |             |
|                         | <b>Хлеб ржаной</b>              | 40  | 1,08         | 1,89         | 15,08         | 80,4          |             |
|                         | <b>Компот из с/ф</b>            | 200 | 0,44         | 0,02         | 16,71         | 50,46         | <b>№394</b> |
| итого за обед           |                                 |     | <b>26,7</b>  | <b>19,99</b> | <b>100,76</b> | <b>670,26</b> |             |
| <b>Полдник</b>          | <b>Оладьи с повидлом</b>        | 130 | 2,05         | 8,11         | 13,5          | 130           | <b>№432</b> |
|                         | <b>Чай с сахаром</b>            | 200 | 0,07         | 0,02         | 11,07         | 44,44         | <b>№411</b> |
| итого за полдник        |                                 |     | <b>2,12</b>  | <b>8,13</b>  | <b>24,57</b>  | <b>174,44</b> |             |
| <b>Итого за день:</b>   |                                 |     | <b>46,15</b> | <b>43,84</b> | <b>202,45</b> | <b>1354</b>   |             |

| Прием пищи             | Наименование блюда                                    | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецепту   |
|------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                        |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Неделя 2 День 8</b> |   |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Завтрак</b>         | <b>Каша молочная жидкая манная с сахаром и маслом</b> | 200       | 3,18             | 4,18 | 5,18     | 153                     | <b>№199</b> |
|                        | <b>Бутерброд с маслом и сыром</b>                     | 60        | 6,68             | 8,45 | 19,39    | 180                     | <b>№3</b>   |

**Возрастная категория: 3-7 лет**

|                         |   |           |                  |              |               |                         |           |
|-------------------------|---|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------|
|                         | <b>Чай сладкий с лимоном</b>                    | 200       | 0,13             | 0,02         | 11,33         | 45,56                   | № 412     |
|                         |   |           |                  |              |               |                         |           |
| итого за завтрак        |   |           | <b>9,99</b>      | <b>12,65</b> | <b>35,9</b>   | <b>378,56</b>           |           |
| <b>Второй завтрак</b>   | <b>сок яблочный</b>                             | 100       | 1,5              | 0            | 8,79          | 56,97                   | №418      |
|                         |   |           |                  |              |               |                         |           |
| итого за второй завтрак |   |           | <b>1,5</b>       | <b>0</b>     | <b>8,79</b>   | <b>56,97</b>            |           |
| <b>Обед</b>             | <b>Салат из свеклы</b>                          | 60        | 0,85             | 3,65         | 5,02          | 56,34                   | №34       |
|                         | <b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b> | 200       | 5,31             | 4,14         | 12,35         | 108                     | №89       |
|                         | <b>Рис отварной</b>                             | 150       | 3,65             | 5,37         | 36,68         | 209,7                   | №332      |
|                         | <b>рыба тушён в овощах</b>                      | 80        | 13,75            | 6,68         | 3,29          | 128                     | 16        |
|                         | <b>Хлеб пшеничный</b>                           | 30        | 0,1              | 1,3          | 13,8          | 67,5                    |           |
|                         | <b>Хлеб ржаной</b>                              | 40        | 1,08             | 1,89         | 15,08         | 80,4                    |           |
|                         | <b>Компот из с/ф</b>                            | 200       | 0,44             | 0,02         | 16,71         | 50,46                   | №394      |
| итого за обед           |   |           | <b>25,18</b>     | <b>23,05</b> | <b>102,93</b> | <b>700,4</b>            |           |
| <b>Полдник</b>          | <b>Пирожок печеный с повидлом</b>               | 100       | 2,76             | 2,34         | 20,26         | 101                     | №437      |
|                         | <b>Снежок</b>                                   | 180       | 5,22             | 4,5          | 7,56          | 92                      | №420      |
|                         |   |           |                  |              |               |                         |           |
| итого за полдник        |   |           | <b>7,98</b>      | <b>6,84</b>  | <b>27,82</b>  | <b>193</b>              |           |
| <b>Итого за день:</b>   |   |           | <b>44,65</b>     | <b>42,54</b> | <b>175,44</b> | <b>1328,93</b>          |           |
| Прием пищи              | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецепту |
|                         |   |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |           |

**Возрастная категория: 3-7 лет**

|                         |  |     |              |              |               |                |             |
|-------------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| <b>Неделя 2 День 9</b>  |  |     |              |              |               |                |             |
| <b>Завтрак</b>          | <b>Каша молочная вязкая из риса и пшена "Дружба"</b> | 200 | 5,67         | 5,28         | 37,44         | 220            | <b>№182</b> |
|                         | <b>Бутерброд с маслом</b>                            | 40  | 6,68         | 8,45         | 14,62         | 136            | <b>№1</b>   |
|                         | <b>Чай с сахаром</b>                                 | 200 | 0,07         | 0,02         | 11,07         | 44,44          | <b>№411</b> |
| итого за завтрак        |  |     | <b>12,42</b> | <b>13,75</b> | <b>63,13</b>  | <b>400,44</b>  |             |
| <b>Второй завтрак</b>   | <b>сок яблочный</b>                                  | 100 | 1,5          | 0            | 8,79          | 56,97          | <b>№418</b> |
|                         |  |     |              |              |               |                |             |
| итого за второй завтрак |  |     | <b>1,5</b>   | <b>0</b>     | <b>8,79</b>   | <b>56,97</b>   |             |
| <b>Обед</b>             | <b>Салат из горошка зеленого консервированного</b>   | 50  | 1,5          | 2,67         | 3,33          | 41,8           | <b>№10</b>  |
|                         | <b>Борщ с фасолью и картофелем</b>                   | 200 | 2,84         | 4,08         | 11,62         | 94,6           | <b>№69</b>  |
|                         | <b>каша гречневая рассыпчатая</b>                    | 150 | 8,6          | 6,09         | 38,64         | 243,75         | <b>№330</b> |
|                         | <b>Гуляш из отварного мяса с соусом</b>              | 80  | 10,32        | 8,15         | 2,62          | 125            | <b>№293</b> |
|                         | <b>Хлеб пшеничный</b>                                | 30  | 0,1          | 1,3          | 13,8          | 67,5           |             |
|                         | <b>Хлеб ржаной</b>                                   | 40  | 1,08         | 1,89         | 15,08         | 80,4           |             |
|                         | <b>Компот из с/ф</b>                                 | 200 | 0,44         | 0,02         | 16,71         | 50,46          | <b>№394</b> |
| итого за обед           |  |     | <b>24,88</b> | <b>24,2</b>  | <b>101,8</b>  | <b>703,51</b>  |             |
| <b>Полдник</b>          | <b>Макароны, запеченные с яйцом</b>                  | 205 | 10,04        | 9,48         | 31,04         | 250            | <b>№222</b> |
|                         | <b>Чай с сахаром</b>                                 | 200 | 0,07         | 0,02         | 11,07         | 44,44          | <b>№411</b> |
|                         | <b>Зефир</b>   | 20  | 0,02         | 0,02         | 2,96          | 15,2           |             |
| итого за полдник        |  |     | <b>10,13</b> | <b>9,52</b>  | <b>45,07</b>  | <b>309,64</b>  |             |
| <b>Итого за день:</b>   |  |     | <b>48,93</b> | <b>47,47</b> | <b>218,79</b> | <b>1470,56</b> |             |

**Возрастная категория: 3-7 лет**

**Возрастная категория: 3-7 лет**

| Прием пищи              | Наименование блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |              | Энергетическ<br>ая ценность | №<br>рецепту |
|-------------------------|------------------------------|--------------|------------------|---------------|--------------|-----------------------------|--------------|
|                         |                              |              | Белки            | Жиры          | Углеводы     |                             |              |
| <b>Неделя 2 День 10</b> |                              |              |                  |               |              |                             |              |
| <b>Завтрак</b>          | <b>Омлет</b>                 | 85           | 7,52             | 123,46        | 1,51         | 157                         | <b>229</b>   |
|                         | <b>Бутерброд с маслом</b>    | 40           | 6,68             | 8,45          | 14,62        | 136                         | <b>№1</b>    |
|                         | <b>Чай сладкий с лимоном</b> | 200          | 0,13             | 0,02          | 11,33        | 45,56                       | <b>№ 412</b> |
| итого за завтрак        |                              |              | <b>14,33</b>     | <b>131,93</b> | <b>27,46</b> | <b>338,56</b>               |              |
| <b>Второй завтрак</b>   | <b>сок яблочный</b>          | 100          | 1,5              | 0             | 8,79         | 56,97                       | <b>№418</b>  |
|                         |                              |              |                  |               |              |                             |              |
| итого за второй завтрак |                              |              | <b>1,5</b>       | <b>0</b>      | <b>8,79</b>  | <b>56,97</b>                |              |
| <b>Обед</b>             | <b>Суп с клецками</b>        | 200          | 1,68             | 2,69          | 9,71         | 69,8                        | <b>№91</b>   |
|                         | <b>Голубцы ленивые</b>       | 160          | 14,12            | 9,04          | 20,26        | 219                         | <b>№315</b>  |
|                         | <b>Хлеб пшеничный</b>        | 30           | 0,1              | 1,3           | 13,8         | 67,5                        |              |
|                         | <b>Хлеб ржаной</b>           | 40           | 1,08             | 1,89          | 15,08        | 80,4                        |              |
|                         | <b>Компот из с/ф</b>         | 200          | 0,44             | 0,02          | 16,71        | 50,46                       | <b>№394</b>  |
|                         |                              |              |                  |               |              |                             |              |
| итого за обед           |                              |              | <b>17,42</b>     | <b>14,94</b>  | <b>75,56</b> | <b>487,16</b>               |              |
| <b>Полдник</b>          | <b>Булочка» Веснушка»</b>    | 100          | 7,8              | 6,12          | 59,86        | 302                         | <b>№456</b>  |
|                         | <b>Чай с сахаром</b>         | 200          | 0,07             | 0,02          | 11,07        | 44,44                       | <b>№411</b>  |
|                         | <b>Яблоко</b>                | 100          | 0,2              | 0,4           | 6,8          | 20                          | <b>№386</b>  |

|                       |  |       |        |          |         |  |
|-----------------------|--|-------|--------|----------|---------|--|
| ИТОГО за ПОЛДНИК      |  | 8,07  | 6,54   | 77,73    | 366,44  |  |
| <i>Итого за день:</i> |  | 41,32 | 153,41 | 189,54   | 1249,13 |  |
|                       |  | белки | жиры   | углеводы | ЭЦ      |  |

|  |   |      |        |        |          |          |
|--|---|------|--------|--------|----------|----------|
| всего за 10 дней   |   |      | 413,74 | 555,65 | 1946,21  | 13505,04 |
| среднее значение   |   |      | 41,37  | 55,57  | 194,62   | 1350,50  |
| норма в пищевых веществах суточная, но мы не даем ужин и второй ужин |   |      | 54     | 60     | 261      | 1800     |
|  | <b>норма</b>                                | доля | белки  | жиры   | углеводы | ЭЦ       |
|  | <b>завтрак</b>                              | 20%  | 13,5   | 15     | 65,25    | 450      |
|  | <b>второй завтрак</b>                       | 5%   |        |        |          |          |
|  | <b>обед</b>                                 | 35%  | 18,9   | 21     | 91,35    | 630      |
|  | <b>полдник</b>                              | 15%  | 8,1    | 9      | 39,15    | 270      |
|  |   |      | 40,5   | 45     | 195,75   | 1350     |
|  | <b>в нашем меню</b>                         |      | 41,37  | 44,57  | 194,62   | 1350,50  |
|  | <b>отклонения от нормы в день в среднем</b> |      | 0,87   | -0,43  | -1,13    | 0,50     |

|     |     |     |      |   |
|-----|-----|-----|------|---|
| 54  | 60  | 261 | 1800 | в день в среднем<br>75<br>проценто<br>в вдень<br>проценты |
| 75  | 75  | 75  | 75   |   |
| 100 | 100 | 100 | 100  |   |

|      |    |        |      |                                |
|------|----|--------|------|--------------------------------|
| 40,5 | 45 | 195,75 | 1350 | норма в день в доу должна быть |
|------|----|--------|------|--------------------------------|

|  |     |               |               |                |                 |  |
|--|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|--|
|  |     |               |               |                |                 |  |
| <b>в нашем меню за 10 дней всего</b>     |     | белки         | жиры          | углеводы       | ЭЦ              |  |
| <b>завтрак</b>                           | 20% | 134,508       | 255,316       | 622,518        | 4499,96         |  |
| <b>второй завтрак</b>                    | 5%  |               |               |                |                 |  |
| <b>обед</b>                              | 35% | 193,83        | 209,965       | 913,48         | 6299,99         |  |
| <b>полдник</b>                           | 15% | 85,4          | 90,37         | 410,21         | 2705,09         |  |
|  |     | <b>413,74</b> | <b>555,65</b> | <b>1946,21</b> | <b>13505,04</b> |  |
| <b>в нашем меню за 10 дней в среднем</b> |     | белки         | жиры          | углеводы       | ЭЦ              |  |
| <b>завтрак</b>                           | 25% | 13,45         | 25,53         | 62,25          | 450,00          |  |
| <b>обед</b>                              | 35% | 19,38         | 21,00         | 91,35          | 630,00          |  |

|                |     |       |       |        |         |  |
|----------------|-----|-------|-------|--------|---------|--|
| <b>ПОЛДНИК</b> | 15% | 8,54  | 9,04  | 41,02  | 270,51  |  |
| <b>ИТОГО</b>   | 75% | 41,37 | 55,57 | 194,62 | 1350,50 |  |

**МБДОУ "Детский сад «Родничок» с. Большая Чечуйка"**

|                            |       | белки | жиры  | углеводы | ЭЦ   | доля<br>суточной<br>потребно<br>сти |
|----------------------------|-------|-------|-------|----------|------|-------------------------------------|
| <b>завтрак</b>             | норма | 13,5  | 15    | 62,25    | 450  | 25%                                 |
|                            | факт  | 13,45 | 14,53 | 62,25    | 450  |                                     |
| <b>отклонение по факту</b> |       | -0,05 | -0,47 | 0,00     | 0,00 |                                     |
|                            |       | 1,00  | 0,97  | 1,00     | 1,00 |                                     |
| <b>обед</b>                | норма | 18,9  | 21    | 91,35    | 630  | 35%                                 |
|                            | факт  | 19,38 | 21    | 91,35    | 630  |                                     |
| <b>отклонение</b>          |       | 0,48  | 0     | 0        | 0    |                                     |
|                            |       | 1,03  | 1,00  | 1,00     | 1,00 |                                     |

|                   |       |      |       |       |        |     |
|-------------------|-------|------|-------|-------|--------|-----|
| <b>ПОЛДНИК</b>    | норма | 8,1  | 9     | 39,15 | 270    | 15% |
|                   | факт  | 8,54 | 9,04  | 41,02 | 270,51 |     |
| <b>отклонение</b> |       | 0,44 | 0,04  | 1,87  | 0,51   |     |
|                   |       | 1,05 | 1,004 | 1,05  | 1,002  |     |

















0