

**Категория:** дети 1-3 года/ 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная | 180/200 | 4,5 | 3,2 | 32,4 | 217,5/259,2 | №38 |
|  | Чай с сахаром | 150/200 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 37.1/49,2 | №9 |
|  | Масло сливочное | 7/9 | 0,08 | 5,7 | 0,1 | 52,4/67,3 | №12 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2.5 | 0,3 | 16,7 | 60,2/80,4 | №12 |
| **Итого по приему пищи:** | | **367/449** | **13,32** | **10,68** | **69,9** | **439,1/552,2** |  |
| **2завтрак** | Сок фруктовый | 200/200 | 0,5 | 1,5 | 21,1 | 90/90 | №399 |
| **Итого по приему пищи:** | | **200/200** | **0,5** | **1,5** | **21,1** | **90/90** |  |
| **Обед** | Огурец соленый порц. | 25/35 | 0,41 | 0,45 | 2,33 | 24,8/34,7 | №3 |
|  | Свекольник | 180/200 | 3,8 | 1,7 | 13,34 | 115,3/112,3 | №16 |
|  | Пюре картофельное | 120/150 | 2.7 | 6,5 | 12,7 | 180,3/216,4 | №165 |
|  | Рыба тушеная | 70/80 | 6.8 | 3.4 | 2,5 | 70/79,6 | №56 |
|  | Компот из сухофруктов | 150/200 | 1,24 | 0.08 | 5,34 | 85,2/107,4 | №7 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 3.4 | 0,6 | 17.2 | 75,6/94.5 | №5 |
| **Итого по приему пищи:** | | **575/695** | **18,35** | **12,73** | **53,41** | **475,6/645** |  |
| **Ужин** | Голубцы ленивые | 180/220 | 17,8 | 15.6 | 13,9 | 280,4/344,6 | №39 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2.5 | 0,3 | 16,7 | 60,2/80,4 | №4 |
|  | Чай с сахаром | 150/200 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 37,1/49,2 | №9 |
| **Итого по приему пищи:** | | **360/460** | **29,2** | **26,9** | **24,6** | **377,6/474,2** |  |
| **Итого за день:** | | **1502/1804** | **61,37** | **51,81** | **169,01** | **1382,3/1761,4** |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности** | |  | **3,9** | **3,3** | **10,8** | **88%** |  |

**Категория:** дети 1-3 года/ 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная | 180/200 | 7,5 | 7,8 | 33,6 | 215,3/235,6 | №66 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 150/200 | 4,3 | 4,7 | 9,7 | 109/145,3 | №1 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2,5 | 0,3 | 16,7 | 60,2/80,4 | №12 |
|  | Масло сливочное | 7/9 | 0,08 | 5,7 | 0,1 | 52,36/67,3 | №12 |
| **Итого по приему пищи:** | | **367/449** | **14,34** | **18,5** | **69,1** | **437/528,6** |  |
| **2завтрак** | Печенье | 20/25 | 0,4 | 1,2 | 9,8 | 45/53 | №107 |
| **Итого по приему пищи:** | | **20/25** | **0,4** | **1.2** | **9.8** | **45/53** |  |
| **Обед** | Салат из отварной свеклы на раст. масле | 45/60 | 3,1 | 0,5 | 6,5 | 23/34 | №29 |
|  | Суп куриный | 180/200 | 9,4 |  |  | 98,2/103,3 | №78,№52 |
|  | Греча рассыпчатая | 100/120 | 2,5 | 1,8 | 4,4 | 123/143,2 | №6 |
|  | Гуляш из отварного мяса | 60/70 | 6,2 | 2,3 | 4,7 | 87,5/87,5 | №141 |
|  | Компот из сухофруктов | 150/200 | 1,24 | 0,08 | 5,34 | 85,2/107,4 | №7 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 3,4 | 0,6 | 17,2 | 75,6/94,5 | №5 |
| **Итого по приему пищи:** | | **575/695** | **18,5** | **12,66** | **59,96** | **492,5/570** |  |
| **Ужин** | Капуста тушеная: с курицей (1 нед)  с сосиской (сад) - (2 нед) | 160/200  80 | 5,7  4,9 | 3,8  3,7 | 20,3  33,5 | 109,3/128,7  147,0 | №18  №17 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2,5 | 0,3 | 16,7 | 60,2/80,4 | №12 |
|  | Чай с лимоном | 150/200 | 0,1 | 0,1 | 11,9 | 37,1/49,2 | №23 |
| **Итого по приему пищи:** | | **360/460** | **31,2** | **20,0** | **47,46** | **342,6/423,3** |  |
| **Итого за день:** | | **1322/1629** | **64,62** | **51,36** | **196,72** | **1317,1/1574,9** |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности** | |  | **3,9** | **3,1** | **11,9** | **78%** |  |

**Категория:** дети 1-3 года/ 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 120/140 | 6,4 | 4,4 | 27,74 | 150/191,6 | №79 |
|  | Горошек зеленый порц. | 25/30 | 7,4 | 1,3 | 3,7 | 35/45 |  |
|  | Какао-напиток на молоке | 150/200 | 4,3 | 4,7 | 18,7 | 127,4/169,8 | №11 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2,5 | 0,3 | 16,7 | 60,2/80,4 | №12 |
|  | Масло сливочное | 7/9 | 0,08 | 5,7 | 0,1 | 52,36/67,3 | №12 |
| **Итого по приему пищи:** | | **367/449** | **8,72** | **10,5** | **48,5** | **427/551,3** |  |
| **2завтрак** | Фрукты | 150/150 | 0.7 | 0,1 | 20,2 | 92/92 | №368 |
| **Итого по приему пищи:** | | **150/150** | **0,7** | **0,1** | **20,2** | **92/92** |  |
|  | Салат из свежей капусты на раст. масле | 45/60 | 0,1 | 0,6 | 0,7 | 46,6/62,1 | №122 |
| **Обед** | Рассольник | 180/200 | 5,7 | 3,8 | 8,5 | 81,5/90,6 | №39 |
|  | Плов с курицей | 130/160 | 17,8 | 15,6 | 5,4 | 222,6/281,4 | №74 |
|  | Компот из сухофруктов | 180/200 | 1,24 | 0,08 | 5,34 | 85,2/107,4 | №7 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 3,4 | 0,6 | 17.2 | 75,6/94,5 | №5 |
| **Итого по приему пищи:** | | **395/670** | **23,04** | **20,38** | **46,94** | **580,4/636** |  |
| **Ужин** | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 180/200 | 28,6 | 19,6 | 26,8 | 3651,6/423,2 | №15 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2,5 | 0,3 | 16,7 | 60,2/80,4 | №4 |
|  | Чай с сахаром | 150/200 | 0,1 | 0,1 | 11,9 | 37,1/49,2 | №9 |
| **Итого по приему пищи:** | | **360/440** | **8,3** | **4,2** | **32,96** | **479/552,8** |  |
| **Итого за день:** | | **1272/1709** | **42,76** | **35,58** | **133,2** | **1558,4/1740,2** |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности** | |  | **2,5** | **2,1** | **7,8** | **87%** |  |

**Категория:** дети 1-3 года/ 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша манная молочная | 180/200 | 6,3 | 4,9 | 22,8 | 204,6/227,3 | №24 |
|  | Чай с сахаром | 150/200 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 37,1/49,2 | №9 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2.5 | 0,3 | 16.7 | 60,2/80,4 | №2 |
|  | Масло сливочное | 7/9 | 0,08 | 5,7 | 0,1 | 52,36/67,3 | №2 |
|  | Сыр | 10/15 | 3,9 | 4,3 | 0,7 | 47/54 | №2 |
| **Итого по приему пищи:** | | **377/464** | **14,07** | **20,4** | **49,3** | **405,9/476,5** |  |
| **2завтрак** | Сок фруктовый | 200/200 | 0,6 | 0,2 | 13,5 | 90/90 | №399 |
| **Итого по приему пищи:** | | **200/200** | **0,6** | **0,2** | **13,5** | **90/90** |  |
| **Обед** | Салат из горошка зеленого конс. | 25/30 | 5,4 | 1,8 | 17,12 | 43/54 | № |
|  | Суп из рыбных консервов | 180/200 | 4,7 | 5,9 | 23,5 | 103/115 | №55 |
|  | Пюре картофельное | 120/150 | 8,4 | 10,3 | 20,3 | 245,3/293,7 | №6 |
|  | Тефтели мясо-крупяные | 100/100 | 9,2 | 8,9 | 16,1 | 133,2/133,2 | №95 |
|  | Компот из сухофруктов | 150/200 | 1,24 | 0,08 | 5,34 | 85,2/107,4 | №7 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 3,4 | 0,6 | 17,2 | 75,6/94,5 | №5 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2,5 | 0,3 | 16,7 | 60,2/80,4 | №4 |
| **Итого по приему пищи:** | | **665/800** | **24,88** | **16,32** | **76,41** | **641,1/878,8** |  |
| **Ужин** | Оладьи со сметаной | 180/220 | 8,4 | 10,3 | 20,3 | 445,8/545,5 | №141 |
|  | Чай с сахаром | 150/200 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 37,1/49,2 | №9 |
| **Итого по приему пищи:** | | **330/420** | **8,5** | **10,4** | **20,6** | **482,9/594,7** |  |
| **Итого за день:** | | **1572/1884** | **48,05** | **47,32** | **159,81** | **1547,9/1852** |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности** | |  | **3,1** | **3,1** | **10,5** | **90%** |  |

**Категория:** дети 1-3 года/ 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша сборная молочная | 180/200 | 5,27 | 6,8 | 23,5 | 208,8/223,2 | №10 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 150/200 | 4,3 | 4,7 | 9,7 | 109/145,3 | №1 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2,5 | 0,3 | 16,7 | 60,2/80,4 | №12 |
|  | Масло сливочное | 7/9 | 0,08 | 5,7 | 0,1 | 52,36/67,3 | №12 |
| **Итого по приему пищи:** | | **367/449** | **11,8** | **14,46** | **60,4** | **431/532,2** |  |
| **2завтрак** | Фрукты | 150/150 | 1,1 | 0,2 | 20,2 | 92/92 | №368 |
| **Итого по приему пищи:** | | **130/130** | **1,1** | **0,2** | **20,2** | **92/92** |  |
| **Обед** | Салат из кукурузы конс. | 45/60 | 0,41 | 0,45 | 2,33 | 44,8/54,7 | №13 |
|  | Щи с мясом и сметаной | 180/200 | 8,84 | 5,32 | 9,08 | 94,5/117,2 | №23 |
|  | Суфле рыбное | 120/150 | 4,42 | 5,98 | 11,12 | 123/143,2 | №6 |
|  | Компот из сухофруктов | 150/200 | 7,76 | 7,8 | 17,86 | 85,2/107,4 | №7 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 3,4 | 0,5 | 22,17 | 75,6/94,5 | №5 |
| **Итого по приему пищи:** | | **515/630** | **24,72** | **23,86** | **66,03** | **585,8/684,4** |  |
| **Ужин** | Макароны с сыром | 110/150 | 4,8 | 6,7 | 15,2 | 160,2/218,2 | №88 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2,5 | 0,3 | 16,7 | 60,2/80,4 | №4 |
|  | Чай с лимоном | 150/200 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 37,1/49,2 | №23 |
| **Итого по приему пищи:** | | **400/510** | **6,1** | **11,6** | **39,96** | **405,2/507,3** |  |
| **Итого за день:** | | **1412/1719** | **43,62** | **50,12** | **186,59** | **1513/1816** |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности** | |  | **2,9** | **3,3** | **12,4** | **91%** |  |

**Категория:** дети 1-3 года/ 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша ячневая молочная | 180/200 | 7,27 | 7,8 | 23,8 | 209,2/225,6 | №15 |
|  | Какао-напиток на молоке | 150/200 | 4,3 | 4,7 | 18,7 | 127,4/169,8 | №11 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2,5 | 0,3 | 16,7 | 60,2/80,4 | №12 |
|  | Масло сливочное | 7/9 | 0,08 | 5,7 | 0,1 | 52,36/67,3 | №12 |
| **Итого по приему пищи:** | | **367/449** | **7,95** | **12,93** | **40,57** | **358,5/420,1** |  |
| **2завтрак** | Сок фруктовый | 20/200 | 0,4 | 1,2 | 9,8 | 90/90 | №399 |
| **Итого по приему пищи:** | | **20/25** | **0,4** | **1,2** | **9,8** | **90/90** |  |
| **Обед** | Салат из отварной свеклы на раст. масле | 45/60 | 0,41 | 0,45 | 2,33 | 24,8/34,7 | №13 |
|  | Суп с фрикадельками | 180/200 | 9,7 | 5,3 | 67,8 | 98,2/103,3 | №78 |
|  | Рис отварной | 90/120 | 2,8 | 6,5 | 12,9 | 125,8/167,8 | №34 |
|  | Котлета рыбная | 70/70 | 9,2 | 8,2 | 7,6 | 125,3/125,3 | №19 |
|  | Компот из сухофруктов | 150/200 | 1,24 | 0,08 | 5,34 | 85.2/107,4 | №7 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 3,4 | 0,6 | 17,2 | 75,6/94,5 | №5 |
| **Итого по приему пищи:** | | **575/695** | **27,3** | **25,8** | **39,7** | **547,5/671,8** |  |
| **Ужин** | Салат из свежей капусты на раст. масле | 45/60 | 1,7 | 3,8 | 5,3 | 46.5/62,1 | №3 |
|  | Суфле мясное | 120/150 | 26,5 | 15,9 | 7,3 | 303,2/372,6 | №106 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2,5 | 0,3 | 16,7 | 75,6/80,4 | №4 |
|  | Чай с лимоном | 150/200 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 37,1/49,2 | №23 |
| **Итого по приему пищи:** | | **420/520** | **7,8** | **8,94** | **46,9** | **318,2/379,1** |  |
| **Итого за день:** | | **1322/1629** | **43,4** | **48,2** | **136,4** | **1269,2/1524** |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности** | |  | **2,8** | **3,2** | **8,7** | **78,4%** |  |

**Категория:** дети 1-3 года/ 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Вермишель молочная | 180/200 | 12,8 | 13,7 | 4,2 | 187,1/233,8 | №72 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 150/200 | 4,3 | 4,7 | 18,7 | 109/145,3 | №1 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2,5 | 0,3 | 16,7 | 60,2/80,4 | №12 |
|  | Масло сливочное | 7/9 | 0,08 | 5,7 | 0,1 | 52,36/67,3 | №12 |
| **Итого по приему пищи:** | | **307/389** | **19,6** | **23,4** | **39,7** | **390/509,1** |  |
| **2завтрак** | Печенье | 20/25 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 45/53 | №107 |
| **Итого по приему пищи:** | | **130/130** | **0,7** | **0,1** | **0,1** | **45/53** |  |
| **Обед** | Огурец соленый порц. | 25/30 | 2,8 | 0,7 | 6,5 | 23/34 | №29 |
|  | Суп гороховый | 180/200 | 9,4 | 5,6 | 6,8 | 98,2/1054 | №52 |
|  | Пюре картофельное | 120/150 | 2,5 | 2,8 | 9,8 | 123/4,2 | №6 |
|  | Блины печеночные | 60/60 | 6,2 | 2,3 | 4,7 | 87,5/87,5 | №141 |
|  | Компот из сухофруктов | 150/200 | 1,24 | 0,08 | 5,34 | 85,2/107,4 | №7 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 3,4 | 0,6 | 17,2 | 75,6/94,5 | №5 |
| **Итого по приему пищи:** | | **525/660** | **33,7** | **60,8** | **44,8** | **488/622,5** |  |
| **Ужин** | Голубцы ленивые | 180/220 | 5,7 | 8,5 | 12,5 | 245,3/293,5 | №39 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2,5 | 0,3 | 16,7 | 60,2/80,4 | №4 |
|  | Чай с сахаром | 150/200 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 37,1/49,2 | №9 |
| **Итого по приему пищи:** | | **310/400** | **11,9** | **10,8** | **57,3** | **350,4/454,1** |  |
| **Итого за день:** | | **1272/1579** | **66,0** | **95,1** | **142,0** | **1320,4/1677,7** |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности** | |  | **4,3** | **6,2** | **9,2** | **84 %** |  |

**Категория:** дети 1-3 года/ 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная | 180/200 | 6,3 | 4,9 | 22,6 | 202,4/222,6 | №38 |
|  | Чай с сахаром | 150/200 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 37,1/49,2 | №9 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2,5 | 0,3 | 16,7 | 60,2/80,4 | №12 |
|  | Масло сливочное | 7/9 | 0,08 | 5,7 | 0,1 | 52,36/67,3 | №12 |
| **Итого по приему пищи:** | | **367/449** | **17,2** | **13,2** | **67,5** | **354,3/424,2** |  |
| **2завтрак** | Фрукты | 150/150 | 0,4 | 0,1 | 9,8 | 92/92 | №368 |
| **Итого по приему пищи:** | | **200/200** | **0,4** | **0,1** | **9,8** | **92/92** |  |
| **Обед** | Салат из кукурузы конс. | 30/35 | 1,4 | 0,5 | 2,3 | 24,8/34,7 | №13 |
|  | Борщ со сметаной | 180/200 | 4,7 | 3,8 | 9,4 | 85,4/114,2 | №24 |
|  | Суфле куриное | 120/150 | 25,7 | 21,8 | 12,3 | 185,6/253,1 | №107 |
|  | Компот из сухофруктов | 150/200 | 1,24 | 0,08 | 5,34 | 85,2/107,4 | №7 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 3,4 | 0,6 | 17,2 | 75,6/94,5 | №5 |
| **Итого по приему пищи:** | | **580/710** | **22,2** | **10,2** | **69,0** | **480/632,6** |  |
| **Ужин** | Сырники со сгущенным молоком | 130/160 | 12,4 | 10,3 | 8,3 | 253,1/324,5 | №32 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2,5 | 0,3 | 16,7 | 60,2/80,4 | №4 |
|  | Чай с сахаром | 150/200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 37,1/49,2 | №9 |
| **Итого по приему пищи:** | | **330/420** | **7,4** | **10.0** | **39,0** | **483/594,7** |  |
| **Итого за день:** | | **1477/1779** | **47,2** | **33,7** | **185,3** | **1407,3/1741,5** |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности** | |  | **2,6** | **2,4** | **11,0** | **87%** |  |

**Категория:** дети 1-3 года/ 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша гречневая молочная | 180/200 | 7,5 | 3,8 | 25,0 | 215,3/235,6 | №66 |
|  | Какао-напиток на молоке | 150/200 | 4,3 | 4,7 | 18,7 | 127,4/169,8 | №11 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2,5 | 0,3 | 16,7 | 60,2/80,4 | №12 |
|  | Масло сливочное | 7/9 | 0,08 | 5,7 | 0,1 | 52,36/67,3 | №12 |
| **Итого по приему пищи:** | | **367/449** | **14,2** | **16,5** | **70,0** | **442,3/538,2** |  |
| **2завтрак** | Сок фруктовый | 200/250 | 0,4 | 1,2 | 9,8 | 90/90 | №399 |
| **Итого по приему пищи:** | | **20/25** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **90/90** |  |
| **Обед** | Салат из отварной свеклы на раст. масле | 45/60 | 0,4 | 0,1 | 64,5 | 40,9/56,0 | №13 |
|  | Суп рыбный | 180/200 | 3,7 | 1,8 | 9,4 | 95,4/105,4 | №37 |
|  | Макароны отварные | 100/130 | 2,5 | 1,8 | 15,4 | 160,2/218,2 | №88 |
|  | Котлета мясная | 60/60 | 9,2 | 10,2 | 5,6 | 133,2/133,2 | №5 |
|  | Компот из сухофруктов | 150/200 | 1,24 | 0,08 | 5,34 | 85,2/107,4 | №7 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 3,4 | 0,5 | 17,2 | 75,6/94,5 | №5 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2,.5 | 0,3 | 16,7 | 60,2/80,4 | №4 |
| **Итого по приему пищи:** | | **575/700** | **16,3** | **9,7** | **81,1** | **543,3/662,3** |  |
| **Ужин** | Оладьи со сметаной | 180/220 | 8,4 | 10,3 | 20,3 | 445,8/545,5 | №141 |
|  | Чай с лимоном | 150/200 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 37,1/49,2 | №23 |
| **Итого по приему пищи:** | | **290/390** | **10,5** | **5,0** | **34,2** | **277,5/347,8** |  |
| **Итого за день:** | | **1252/1539** | **41,4** | **31,6** | **195,0** | **1308,1/1571,3** |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности** | |  | **2,8** | **2,1** | **13,2** | **79%** |  |

**Категория:** дети 1-3 года/ 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная | 180/200 | 4,9 | 4,8 | 24,9 | 209,5/359,2 | №72 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 150/200 | 7,5 | 7,8 | 33,6 | 109/145,3 | №1 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2,5 | 0,3 | 16,7 | 60,2/80,4 | №12 |
|  | Масло сливочное | 7/9 | 0,08 | 5,7 | 0,1 | 52,36/67,3 | №12 |
| **Итого по приему пищи:** | | **377/464** | **7,63** | **8,41** | **53,37** | **486/606,2** |  |
| **2завтрак** | Фрукты | 150/150 | 0,6 | 0,1 | 11,1 | 92/92 | №368 |
| **Итого по приему пищи:** | | **150/150** | **0,6** | **0,1** | **11,1** | **92/92** |  |
| **Обед** | Салат из горошка зеленого конс. | 25/30 | 0,7 | 1,3 | 2,3 | 44,8/54,7 | №13 |
|  | Суп овощной с мясом | 180/200 | 5.2 | 2,8 | 13,4 | 88,5/102,6 | №53 |
|  | Картофель тушеный с мясом | 140/180 | 5,5 | 2,3 | 5,2 | 192,3/232,2 | №54 |
|  | Компот из сухофруктов | 150/200 | 1,24 | 0,08 | 5,34 | 85,2/107,4 | №7 |
|  | Хлеб ржаной | 40/50 | 3,4 | 0,6 | 17,2 | 75,6/94,5 | №5 |
| **Итого по приему пищи:** | | **565/690** | **20,85** | **16,38** | **44,55** | **546,8/679,8** |  |
| **Ужин** | Винегрет | 180/220 | 4,2 | 3,5 | 8,2 | 164,7/199,4 | №211 |
|  | Витушка домашняя (1 нед) | 40/50 | 3,9 | 2,5 | 33,3 | 143,2/178,3 | №8 |
|  | Ватрушка с повидлом (2 нед) | 50/60 | 3,8 | 2,5 | 37,8 | 172/190 | №10.7 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 2,5 | 0,3 | 16,7 | 60,2/80.4 | №4 |
|  | Чай с сахаром | 150/200 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 37,1/49,2 | №9 |
| **Итого по приему пищи:** | | **380/470** | **11,5** | **11,96** | **44,19** | **331,9/383,6** |  |
| **Итого за день:** | | **1472/1824** | **40,98** | **36,95** | **162,31** | **1454,7/1759,6** |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности** | |  | **2,19** | **1,93** | **11,07** | **88%** |  |