УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад

компенсирующего вида № 188»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Хлесткова Т.В.

« 16 » февраля 2021 г.

Приказ № 53

Цикличное

двухнедельное меню

МБДОУ «Детский сад

компенсирующего вида № 188»

для организации питания детей с 12 часовым пребыванием

в дошкольном образовательном учреждении.

**I день.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Выход блюда до 3-х лет | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Выход блюда до 7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецеп-  туры |
| **Завтрак** | Каша манная молочная с маслом, сахаром | 150 | 4,84 | 5,79 | 24,2 | 157 | 180 | 5,91 | 8,5 | 26,0 | 196 | № 32 |
| Кофейный напиток на сгущенном молоке | 160 | 2,1 | 3,2 | 16,8 | 94,5 | 180 | 2,8 | 3,2 | 22,4 | 126,6 | № 5 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 2,87 | 5,84 | 18,7 | 109 | 40/7 | 3,21 | 8,16 | 21,4 | 135 | № 71 |
| **2-й**  **завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 | № 3 |
| **Обед** | Лапша куриная | 150 | 3,51 | 2,9 | 8,94 | 74,4 | 180 | 4,48 | 3,11 | 12,7 | 94,3 | № 21 |
| Капуста тушеная с курицей, маслом | 150 | 15,8 | 13,71 | 12,4 | 173 | 190 | 23,4 | 19,1 | 15,6 | 249 | № 60 |
| Компот из изюма и кураги ,сахаром | 150 | 0,27 | - | 13,63 | 55,2 | 180 | 0,32 | - | 16,9 | 68,4 | № 12 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,9 | 85,6 | 50 | 2,35 | 0,35 | 22,4 | 107 | № 76 |
| **Полдник** | Салат из свежей моркови с сахаром, растительным маслом | 35 | 0,65 | 3,04 | 6,49 | 54,6 | 50 | 0,78 | 3,05 | 7,19 | 57,9 | № 26 |
| Вафли | 15 | 1,12 | 0,98 | 28,0 | 119 | 15 | 1,12 | 0,98 | 28,0 | 119 | № 69 |
| Какао молочный сладкий | 150 | 2,8 | 3,2 | 14,68 | 95,4 | 200 | 2,8 | 3,2 | 17,67 | 106,6 | № 2 |
| **Ужин** | Картофельное пюре с маслом | 160 | 7,92 | 5,25 | 18,8 | 205 | 180 | 7,5 | 7,02 | 52,5 | 248 | № 44 |
| Икра кабачковая | 30 | 0,24 | 1,2 | 1,32 | 16,5 | 50 | 0,28 | 1,4 | 1,54 | 19,2 | № 29 |
| Чай сладкий | 180 | 0,2 | - | 7,12 | 21,3 | 200 | 0,2 | - | 9,12 | 29,1 | № 7 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 3,23 | 1,0 | 22,4 | 76,6 | 30 | 3,08 | 0,96 | 21,3 | 101 | № 77 |
| **Итого** | |  | **42,8** | **49,0** | **208** | **1383** |  | **55,0** | **64,0** | **286** | **1734** |  |

**II день.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Выход блюда до 3-х лет | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Выход блюда до 7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецеп-  туры |
| **Завтрак** | Омлет с маслом | 130 | 7,89 | 10,2 | 5,0 | 143 | 130 | 7,89 | 10,2 | 5,0 | 143 | № 31 |
| Зеленый горошек | 30 | 8,98 | 13,53 | 0,47 | 10,9 | 50 | 9,9 | 14,4 | 0,6 | 16,3 | № 78 |
| Кофейный напиток молочный сладкий | 160 | 2,8 | 3,2 | 14,68 | 95,4 | 180 | 2,8 | 3,2 | 17,67 | 106,6 | № 1 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 2,87 | 5,84 | 18,7 | 109 | 40/7 | 3,21 | 8,16 | 21,4 | 135 | № 71 |
| **2-й**  **завтрак** | Яблоко | 95 | 0,55 | - | 12,3 | 65 | 100 | 0,6 | - | 12,9 | 69 | № 13 |
| **Обед** | Суп гороховый с мясом | 150 | 9,07 | 3,53 | 19,8 | 143 | 180 | 14,2 | 4,86 | 25,5 | 193 | № 16 |
| Тефтели мясные в соусе. | 50 | 10,4 | 10,71 | 2,85 | 129 | 70 | 15,5 | 15,2 | 4,29 | 169 | № 530, |
| Греча рассыпчатая с маслом. | 110 | 3,61 | 3,17 | 22,3 | 135 | 130 | 4,61 | 5,2 | 28,7 | 186 | № 35 |
| Компот из изюма и кураги с сахаром. | 150 | 0,27 | - | 13,63 | 55,2 | 180 | 0,32 | - | 16,9 | 68,4 | № 12 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,9 | 85,6 | 50 | 2,35 | 0,35 | 22,4 | 107 | № 76 |
| **Полдник** | Булочка сдобная | 50 | 4,03 | 4,83 | 28,2 | 172 | 55 | 4,54 | 5,86 | 31,9 | 197 | № 64 |
| Молоко | 150 | 2,8 | 3,2 | 14,68 | 58 | 200 | 2,8 | 3,2 | 17,67 | 58 | № 2 |
| **Ужин** | Макароны отварные с маслом. | 130 | 3,62 | 3,51 | 26,6 | 132 | 140 | 4,18 | 4,56 | 30,3 | 149 | № 42 |
| Сыр | 20 | 2,34 | 3,0 |  | 37,1 | 25 | 2,8 | 3,4 | - | 37,9 | № 72 |
| Помидор свежий | 40 | 0,4 | - | 2,01 | 9,1 | 50 | 0,37 | - | 2,26 | 10,2 | № 30 |
| Чай сладкий | 180 | 0,2 | - | 12,11 | 39,4 | 200 | 0,2 | - | 15,13 | 51,07 | № 7 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 3,23 | 1,0 | 22,4 | 76,6 | 35 | 3,08 | 0,96 | 21,3 | 101 | № 77 |
| **Итого** | |  | **42,0** | **46,1** | **205,2** | **1402** |  | **54,0** | **62,5** | **282** | **1789** |  |

**III день.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Выход блюда до 3-х лет | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Выход блюда до 7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецеп-  туры |
| **Завтрак** | Запеканка творожная со сметанным соусом | 125/40 | 5,91/ 1,35 | 11,9/ 1,32 | 29,2/ 3,57 | 241/ 27,3 | 135/40 | 6,38/ 1,35 | 12,8/ 3,32 | 31,2/ 3,57 | 204/  27,4 | № 38 |
| Кофейный напиток молочный сладкий | 150 | 2,8 | 3,2 | 14,68 | 95,4 | 180 | 2,8 | 3,2 | 17,67 | 106,6 | № 1 |
| Хлеб пшеничный с маслом. | 30/5 | 2,87 | 5,84 | 18,7 | 109 | 40/7 | 3,21 | 8,16 | 21,4 | 135 | № 72 |
| **2-й**  **завтрак** | Апельсин | 95 | 1,3 | - | 12 | 52 | 100 | 1,35 | - | 12,6 | 57 | № 13 |
| **Обед** | Свежий помидор | 40 | 0,3 | - | 2,01 | 7,1 | 50 | 0,37 | - | 2,26 | 9,2 | № 28 |
| Щи из свежей капусты с мясом | 150 | 7,89 | 7,21 | 8,66 | 81,8 | 180 | 9,02 | 8,46 | 10,9 | 97,2 | № 17 |
| Ежики мясные в соусе. | 150 | 13,5 | 14,2 | 18,6 | 228 | 180 | 16,6 | 17,7 | 20,9 | 253 | № 56 |
| Компот из изюма и кураги с сахаром | 150 | 0,27 | - | 13,63 | 55,2 | 180 | 0,32 | - | 16,9 | 68,4 | № 12 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,9 | 85,6 | 50 | 2,35 | 0,35 | 22,4 | 107 | № 76 |
| **Полдник** | Булочка «Снежинка» | 50 | 6,03 | 6,83 | 28,2 | 172 | 55 | 6,54 | 7,86 | 31,9 | 197 | № 64 |
| Йогурт | 150 | 7,25 | 2,25 | 12,7 | 95 | 200 | 10,0 | 3,0 | 17,0 | 170 | № 11 |
| **Ужин** | 1/2яйца  Овощное рагу с маслом. | 20/180 | 2,5/  3,58 | 2,3/  3,6 | 0,1/  22,6 | 31,4/  113,2 | 20/200 | 2,5/  4,3 | 2,3/  6,0 | 0,1/  26,6 | 31,4/  153,5 | № 53 |
| Чай сладкий | 180 | 0,2 | - | 12,11 | 39,4 | 200 | 0,2 | - | 15,13 | 51,07 | № 7 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 3,23 | 1,0 | 22,4 | 76,6 | 35 | 3,08 | 0,96 | 21,3 | 101 | № 77 |
| **Итого** | |  | **41,0** | **46,8** | **202** | **1446** |  | **55,0** | **66,5** | **272** | **1825** |  |

**IV день.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Выход блюда до 3-х лет | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Выход блюда до 7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецеп-  туры |
| **Завтрак** | Крупейник творожный со сметанным соусом. | 120/40 | 5,9/ 0,67 | 6,71/ 1,66 | 25,0/ 3,68 | 212,9/ 32,3 | 135/40 | 6,71/ 1,35 | 11,2/ 3,32 | 30,1/ 7,37 | 246/ 64,6 | № 39 |
| Кофейный напиток молочный сладкий | 150 | 2,8 | 3,2 | 14,68 | 95,4 | 180 | 2,8 | 3,2 | 17,67 | 106,6 | № 1 |
| Хлеб пшеничный с маслом. | 30/5 | 2,37 | 4,32 | 16,0 | 109 | 40/7 | 3,14 | 4,56 | 21,3 | 134 | № 72 |
| **2-й**  **завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 | № 3 |
| **Обед** | Суп рассольник с курицей | 150 | 4,8 | 4,22 | 10,8 | 89,7 | 200 | 5,96 | 3,49 | 15,2 | 113,2 | № 18 |
| Гуляш из курицы | 50 | 9,2 | 9,8 | 3,27 | 128 | 70 | 10,1 | 11,7 | 3,3 | 140 | № 57 |
| Макароны отварные с маслом. | 110 | 3,62 | 3,51 | 26,6 | 132 | 130 | 4,18 | 4,56 | 30,3 | 149 | № 42 |
| Компот из изюма и кураги с сахаром | 150 | 0,27 | - | 13,63 | 55,2 | 180 | 0,32 | - | 16,9 | 68,4 | № 12 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,9 | 85,6 | 50 | 2,35 | 0,35 | 22,4 | 107 | № 76 |
| **Полдник** | Печенье | 15 | 4,64 | 1,82 | 26,8 | 131 | 30 | 5,16 | 2,08 | 30,7 | 150 | № 69 |
| Йогурт | 100 | 5,0 | 1,5 | 8,5 | 85 | 150 | 12,5 | 2,25 | 12,75 | 127,5 | № 11 |
| Груша | 95 | 0,5 | - | 15,0 | 58 | 100 | 0,6 | - | 16,0 | 63 | № 13 |
| **Ужин** | Рыба под омлетом с маслом. | 160 | 13,1 | 15,7 | 5,0 | 198 | 180 | 18,5 | 18,5 | 5,0 | 226 | № 48 |
| Помидор свежий | 40 | 0,3 | - | 1,77 | 7,1 | 50 | 0,43 | - | 2,0 | 10,2 | № 28 |
| Чай сладкий | 180 | 0,2 | - | 12,11 | 39,4 | 200 | 0,2 | - | 15,13 | 51,07 | № 7 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 3,23 | 1,0 | 22,4 | 76,6 | 35 | 3,08 | 0,96 | 21,3 | 101 | № 77 |
| **Итого** | |  | **43,3** | **47,4** | **216,6** | **1401** |  | **55,0** | **62,0** | **268** | **1797** |  |

**V день.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Выход блюда до 3-х лет | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Выход блюда до 7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецеп-  туры |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная с маслом сахаром | 150 | 6,71 | 6,25 | 23,7 | 164 | 180 | 9,52 | 9,2 | 32,5 | 230 | № 34 |
| Кофейный напиток молочный сладкий | 160 | 2,8 | 3,2 | 14,68 | 95,4 | 180 | 2,8 | 3,2 | 17,67 | 106,6 | № 1 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 2,87 | 5,84 | 18,7 | 109 | 40/7 | 3,21 | 8,16 | 21,4 | 135 | № 71 |
| **2-й**  **завтрак** | Банан | 95 | 1,0 | - | 10,9 | 57 | 100 | 1,08 | - | 11,9 | 62 | № 13 |
| **Обед** | Борщ с курицей. | 150 | 5,45 | 2,81 | 5,83 | 97,2 | 180 | 7,32 | 2,98 | 7,82 | 112,5 | № 20 |
| Картофель тушеный с курицей, маслом | 150 | 13,7 | 14,6 | 25,2 | 247 | 190 | 15,3 | 15,4 | 32,1 | 295 | № 58 |
| Компот из изюма и кураги с сахаром | 150 | 0,27 | - | 13,63 | 55,2 | 180 | 0,32 | - | 16,9 | 68,4 | № 12 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,9 | 85,6 | 50 | 2,35 | 0,35 | 22,4 | 107 | № 76 |
| **Полдник** | Вафли | 40 | 1,7 | 1,6 | 42,7 | 181 | 40 | 1,7 | 1,6 | 42,7 | 181 | № 69 |
| Кисель из варения сладкий. | 150 | 0,01 | - | 15,9 | 53,4 | 200 | 0,01 | - | 17,05 | 61,75 | № 4 |
| **Ужин** | Рыбное суфле с маслом. | 160 | 14,4 | 15,2 | 4,16 | 162 | 180 | 18,5 | 17,1 | 5,3 | 194 | № 49 |
| Огурец свежий | 40 | 0,3 | - | 1,44 | 7,2 | 50 | 0,37 | - | 1,62 | 9,0 | № 27 |
| Чай сладкий | 180 | 0,2 | - | 12,11 | 39,4 | 200 | 0,2 | - | 15,13 | 51,07 | № 7 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 3,23 | 1,0 | 22,4 | 76,6 | 30 | 3,08 | 0,96 | 21,3 | 101 | № 77 |
| **Итого** | |  | **41,9** | **48,6** | **203,0** | **1386** |  | **56,0** | **60,2** | **271,0** | **1785** |  |

**VI день.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Выход блюда до 3-х лет | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Выход блюда до 7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецеп-  туры |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром | 150 | 6,19 | 6,83 | 22,7 | 177 | 180 | 9,23 | 10,1 | 25,7 | 220 | № 33 |
| Кофейный напиток молочный сладкий | 160 | 2,8 | 3,2 | 14,68 | 95,4 | 180 | 2,8 | 3,2 | 17,67 | 106,6 | № 1 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 2,87 | 5,84 | 18,7 | 109 | 40/7 | 3,21 | 8,16 | 21,4 | 135 | № 71 |
| **2-й**  **завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 | № 3 |
| **Обед** | Суп картофельный с курицей, зеленым горошком | 150 | 5,79 | 5,81 | 12,9 | 96,3 | 180 | 8,62 | 7,98 | 15,8 | 128 | № 14 |
| Гуляш из курицы. | 50 | 9,2 | 10,8 | 3,27 | 128 | 70 | 10,1 | 11,7 | 3,3 | 140 | № 57 |
| Греча рассыпчатая с маслом. | 110 | 3,61 | 3,17 | 22,3 | 135 | 130 | 4,61 | 5,2 | 28,7 | 176 | № 35 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 150 | 0,4 | - | 13,63 | 55,2 | 200 | 0,54 | - | 16,9 | 68,4 | № 12а |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,9 | 85,6 | 50 | 2,35 | 0,35 | 22,4 | 107 | № 76 |
| **Полдник** | Яблоко | 95 | 0,55 | - | 12,3 | 65 | 100 | 0,6 | - | 12,9 | 69 | № 13 |
| Печенье | 15 | 4,64 | 1,82 | 26,8 | 131 | 30 | 5,16 | 2,08 | 30,7 | 150 | № 69 |
| Какао молочный сладкий | 150 | 2,8 | 3,2 | 14,68 | 95,4 | 200 | 2,8 | 3,2 | 17,67 | 106,6 | № 2 |
| **Ужин** | Винегрет с растительным маслом | 150 | 5,6 | 7,1 | 16,8 | 142,8 | 180 | 6,1 | 8,9 | 20,4 | 192,8 | № 22 |
| Яйцо вареное | 40 | 5,0 | 4,8 | 0,2 | 62,8 | 40 | 5,0 | 4,8 | 0,2 | 62,8 | № 53 |
| Чай сладкий | 180 | 0,2 | - | 12,11 | 39,4 | 200 | 0,2 | - | 15,13 | 51,07 | № 7 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 3,23 | 1,0 | 22,4 | 76,6 | 35 | 3,08 | 0,96 | 21,3 | 101 | № 77 |
| **Итого** | |  | **43,0** | **49,8** | **205** | **1398** |  | **55,0** | **62,0** | **283** | **1848** |  |

**VII день.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Выход блюда до 3-х лет | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Выход блюда до 7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецеп-  туры |
| **Завтрак** | Каша «Дружба» молочная с маслом сахаром | 150 | 6,71 | 6,25 | 23,7 | 164 | 180 | 9,52 | 9,2 | 32,5 | 230 | № 34 |
| Кофейный напиток молочный сладкий | 160 | 2,8 | 3,2 | 14,68 | 95,4 | 200 | 2,8 | 3,2 | 17,67 | 106,6 | № 1 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 2,87 | 5,84 | 18,7 | 109 | 40/7 | 3,21 | 8,16 | 21,4 | 135 | № 71 |
| **2-й**  **завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 | № 3 |
| **Обед** | Суп гороховый с мясом | 150 | 9,07 | 3,53 | 19,8 | 143 | 180 | 14,2 | 4,86 | 25,5 | 193 | № 16 |
| Котлета мясная. | 50 | 10,4 | 10,71 | 2,85 | 139 | 70 | 15,5 | 15,2 | 4,29 | 169 | № 55 |
| Картофельное пюре с маслом. | 110 | 4,67 | 4,56 | 19,3 | 115 | 130 | 5,09 | 5,42 | 23,5 | 140 | № 43 |
| Компот из изюма и кураги с сахаром | 150 | 0,27 | - | 13,63 | 55,2 | 180 | 0,32 | - | 16,9 | 68,4 | № 12 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,9 | 85,6 | 50 | 2,35 | 0,35 | 22,4 | 107 | № 76 |
| **Полдник** | Булочка сдобная. | 50 | 6,03 | 6,83 | 28,2 | 172 | 55 | 6,54 | 6,86 | 31,9 | 197 | № 64 |
| Какао молочный сладкий | 150 | 2,8 | 3,2 | 14,68 | 95,4 | 200 | 2,8 | 3,2 | 17,67 | 106,6 | № 2 |
| **Ужин** | Яйцо вареное  Овощное рагу с маслом | 40/150 | 5,0/4,4 | 4,8/4,2 | 0,2/20,8 | 62,8/  97 | 40/180 | 5,0/4,8 | 4,8/5,0 | 0,2/24,0 | 62,8/  157 | № 53 |
| Чай сладкий | 180 | 0,2 | - | 12,11 | 39,4 | 200 | 0,2 | - | 15,13 | 51,07 | № 7 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 3,23 | 1,0 | 22,4 | 76,6 | 35 | 3,08 | 0,96 | 21,3 | 101 | № 77 |
| **Итого** | |  | **40,5** | **48,0** | **208** | **1407** |  | **54,2** | **62,2** | **274** | **1805** |  |

**VIII день.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Выход блюда до 3-х лет | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Выход блюда до 7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецеп-  туры |
| **Завтрак** | Запеканка творожная со сметанным соусом | 125/40 | 5,91/ 0,67 | 11,9/ 1,66 | 29,2/ 3,68 | 241/ 32,3 | 135/40 | 6,38/ 1,35 | 14,8/ 3,32 | 31,2/ 7,37 | 262/ 64,6 | № 38 |
| Кофейный напиток молочный сладкий | 150 | 2,8 | 3,2 | 14,68 | 95,4 | 180 | 2,8 | 3,2 | 17,67 | 106,6 | № 1 |
| Хлеб пшеничный с маслом. | 30/5 | 2,87 | 5,84 | 18,7 | 109 | 40/7 | 3,21 | 8,16 | 21,4 | 135 | № 71 |
| **2-й**  **завтрак** | Груша | 95 | 0,5 | - | 15,0 | 58 | 100 | 0,6 | - | 16,0 | 63 | № 13 |
| **Обед** | Суп рассольник с мясом. | 150 | 4,8 | 4,89 | 10,8 | 89,7 | 180 | 5,96 | 6,49 | 15,2 | 113,2 | № 18 |
| Формовые голубцы с мясом, маслом в соусе | 150 | 14,0 | 14,2 | 15,1 | 216 | 190 | 16,6 | 6,9 | 18,3 | 251 | № 61 |
| Компот из изюма и кураги с сахаром | 150 | 0,27 | - | 13,63 | 55,2 | 180 | 0,32 | - | 16,9 | 68,4 | № 12 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,9 | 85,6 | 50 | 2,35 | 0,35 | 22,4 | 107 | № 76 |
| **Полдник** | Булочка домашняя с сыром | 50/10 | 6,03  2,34 | 6,83  3,0 | 28,2 | 172  37,1 | 55/15 | 6,54  3,51 | 7,86  4,5 | 31,9 | 197  55,6 | № 64 |
| Йогурт. | 150 | 7,25 | 2,25 | 12,7 | 127,5 | 180 | 10,0 | 3,0 | 17,0 | 170 | № 11 |
| **Ужин** | Лапша в молоке с маслом, сахаром | 180 | 5,19 | 6,83 | 22,7 | 164 | 220 | 7,23 | 10,1 | 35,7 | 205 | № 39 |
| Чай сладкий | 180 | 0,2 | - | 12,11 | 39,4 | 200 | 0,2 | - | 15,13 | 51,07 | № 7 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 3,23 | 1,0 | 22,4 | 76,6 | 30 | 3,08 | 0,96 | 21,3 | 101 | № 77 |
| **Итого** | |  | **41,9** | **46,0** | **205,3** | **1432,7** |  | **53,2** | **61,5** | **266** | **1836** |  |

**IX день.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Выход блюда до 3-х лет | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Выход блюда до 7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецеп-  туры |
| **Завтрак** | Крупейник творожный со сметанным соусом. | 125/40 | 5,9/ 0,67 | 6,71/ 1,66 | 25,0/ 3,68 | 212,9/ 32,3 | 135/40 | 6,71/ 1,35 | 11,2/ 3,32 | 30,1/ 7,37 | 246/ 64,6 | № 39 |
| Кофейный напиток молочный сладкий | 150 | 2,8 | 3,2 | 14,68 | 95,4 | 180 | 2,8 | 3,2 | 17,67 | 106,6 | № 1 |
| Хлеб пшеничный с маслом. | 30/5 | 2,87 | 5,84 | 18,7 | 109 | 40/7 | 3,21 | 8,16 | 21,4 | 135 | № 71 |
| **2-й**  **завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 | № 3 |
|  | Борщ с курицей | 150 | 3,45 | 3,81 | 5,83 | 67,2 | 180 | 4,32 | 3,98 | 7,82 | 82,5 | № 20 |
| Плов с курицей. | 150 | 11,9 | 11,8 | 25,1 | 248 | 190 | 13,4 | 14,3 | 32,9 | 305 | № 59 |
| Компот из изюма и кураги с сахаром | 150 | 0,27 | - | 13,63 | 55,2 | 180 | 0,32 | - | 16,9 | 68,4 | № 12 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,9 | 85,6 | 50 | 2,35 | 0,35 | 22,4 | 107 | № 76 |
| **Полдник** | Вафли | 15 | 1,12 | 0,98 | 28,0 | 119 | 15 | 1,12 | 0,98 | 28,0 | 119 | № 69 |
| Йогурт | 100 | 5,0 | 1,5 | 8,5 | 85 | 150 | 7,5 | 2,0 | 12,75 | 127,5 | № 11 |
| Яблоко | 95 | 0,55 | - | 12,3 | 65 | 100 | 0,6 | - | 12,9 | 69 | № 13 |
| **Ужин** | Рыба под омлетом с маслом. | 160 | 14,7 | 17,6 | 5,6 | 198 | 180 | 18,5 | 18,5 | 5,0 | 226 | № 48 |
| Свежий помидор | 40 | 0,3 | - | 2,01 | 9,1 | 50 | 0,37 | - | 2,26 | 10,2 | № 28 |
| Чай сладкий | 180 | 0,2 | - | 12,11 | 39,4 | 200 | 0,2 | - | 15,13 | 51,07 | № 7 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 3,23 | 1,0 | 22,4 | 76,6 | 35 | 3,08 | 0,96 | 21,3 | 101 | № 77 |
| **Итого** | |  | **42,0** | **48,0** | **207** | **1417** |  | **56,2** | **60,6** | **284** | **1825** |  |

**Х день.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | Наименование блюда | Выход блюда до 3-х лет | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Выход блюда до 7 лет | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецеп-  туры |
| **Завтрак** | Каша гречневая молочная с маслом, сахаром | 150 | 5,19 | 6,83 | 22,7 | 164 | 180 | 7,23 | 10,1 | 35,7 | 205 | № 36 |
| Кофейный напиток молочный сладкий | 160 | 2,8 | 3,2 | 14,68 | 95,4 | 180 | 2,8 | 3,2 | 17,67 | 106,6 | № 1 |
| Хлеб пшеничный с маслом. | 30/5 | 2,87 | 5,84 | 18,7 | 109 | 40/7 | 3,21 | 8,16 | 21,4 | 135 | № 71 |
| **2-й**  **завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 | 100 | 0,4 | - | 11,3 | 46 | № 3 |
| **Обед** | Салат из свежих овощей | 40 | 0,27 | 1,99 | 1,18 | 25,1 | 50 | 0,37 | 2,99 | 1,75 | 36,8 | № 30 |
| Щи из свежей капусты с курицей. | 150 | 7,89 | 7,21 | 8,66 | 81,8 | 180 | 9,02 | 7,46 | 10,9 | 97,2 | № 17 |
| Картофель тушеный с курицей, маслом | 150 | 11,7 | 14,6 | 25,2 | 247 | 180 | 13,3 | 15,4 | 32,1 | 295 | № 58 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 150 | 0,4 | - | 13,63 | 55,2 | 180 | 0,54 | - | 16,9 | 68,4 | № 12а |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,9 | 85,6 | 50 | 2,35 | 0,35 | 22,4 | 107 | № 76 |
| **Полдник** | Печенье | 40 | 12,4 | 4,8 | 71,5 | 349,3 | 40 | 12,4 | 4,8 | 71,5 | 349,3 | № 69 |
| Кисель из варения сладкий. | 150 | 0,01 | - | 20,9 | 71,8 | 200 | 0,01 | - | 22,04 | 80,4 | № 4 |
| **Ужин** | Гороховое пюре с маслом | 130 | 13,4 | 5,7 | 21,13 | 147 | 150 | 11,1 | 4,98 | 27,3 | 192,6 | № 54 |
| Котлета рыбная | 60 | 6,3 | 1,8 | 4,74 | 67 | 80 | 7,8 | 2,4 | 4,74 | 78 | № 50 |
| Чай сладкий | 180 | 0,2 | - | 12,11 | 39,4 | 200 | 0,2 | - | 15,13 | 51,07 | № 7 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 3,23 | 1,0 | 22,4 | 76,6 | 30 | 3,08 | 0,96 | 21,3 | 101 | № 77 |
| **Итого** | |  | **44,0** | **48,0** | **205** | **1413** |  | **58,0** | **63,0** | **287** | **1837** |  |

Сводная таблица

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ЯСЛИ | | | |  | САД | | | |
|  | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Белки | | Жиры | Углеводы | Калории |
| I день | 42,8 | 49,0 | 205,2 | 1383 | 55,0 | | 64,0 | 286 | 1734 |
| II день | 42,0 | 46,1 | 202,0 | 1402 | 54,0 | | 62,5 | 282 | 1789 |
| III день | 41,0 | 46,8 | 216,6 | 1446 | 55,0 | | 66,5 | 272 | 1825 |
| IV день | 43,3 | 47,4 | 203 | 1401 | 55,0 | | 62,0 | 268 | 1797 |
| V день | 41,9 | 48,6 | 205 | 1386 | 56,0 | | 60,2 | 271 | 1785 |
| VI день | 43,0 | 49,8 | 208 | 1398 | 55,0 | | 62,0 | 283 | 1848 |
| VII день | 40,5 | 48,0 | 205 | 1407 | 54,2 | | 62,2 | 274 | 1805 |
| VIII день | 41,9 | 46,0 | 205,3 | 1432 | 53,2 | | 61,5 | 266 | 1836 |
| IX день | 42,0 | 48,0 | 207,0 | 1417 | 56,2 | | 60,6 | 284 | 1825 |
| X день | 44,0 | 48,0 | 205 | 1413 | 58,0 | | 63,0 | 287 | 1837 |
| Итого: | 422,4 | 477,7 | 2064 | 14085 | 551,6 | | 624,5 | 2773 | 18080 |
| Средняя за 10 дней: | 42,2 | 47,7 | 206 | 1408 | 55,2 | | 62,4 | 277 | 1808 |