

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12

ИМЕНИ М.В. ЯКОВЕНКО ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА

ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ООШ №12

пос. Шмидта г.о. Новокуйбышевск

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Б.Забоева

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021

**Примерное 10-дневное меню для организации питания детей,**

**посещающих структурное подразделение «Детский сад «Березка»**

**ГБОУ ООШ № 12 пос. Шмидта г.о. Новокуйбышевск**

**с 12-часовым режимом функционирования**

**на весенне-летний период.**

**1 день: понедельник**

**Неделя: первая**

**Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: ясли**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150/4 | 2,01 | 0,24 | 14,49 | 68,23 | 168,3 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным | 20/4 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | 1 |
|  | Яйцо отварное | 1 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 | 213 |
|  | Какао на молоке | 150 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 | 397 |
| Итого за завтрак: |  | **368** | **16,52** | **15,37** | **25,05** | **306,44** |  |
| 2-ой завтрак: | Яблоко | 95 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **95** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **47** |  |
| Обед: | Суп с вермишелью на курином бульоне | 180 | 1,94 | 2,05 | 12,35 | 75,42 | 82 |
|  | Шницель куриный запечённый | 60 | 13,52 | 13,67 | - | 176,81 | 417 |
|  | Капуста тушёная | 110 | 2.06 | 0,11 | 5,39 | 32,09 | 336 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,08 | - | 3,63 | 13,9 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,20 | 9,76 | 48,4 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 5,20 | 1,20 | 16,00 | 100 |  |
| Итого за обед: |  | **560** | **22,42** | **17,23** | **47,13** | **446,62** |  |
| Полдник: | Кисель | 150 | 0,00 | 0,00 | 16,90 | 68,9 |  |
|  | Пряник | 15 | 7,66 | 2,80 | 34,32 | 197,8 |  |
| Итого за полдник: |  | **165** | **7,66** | **2,80** | **51,22** | **266,7** |  |
| Ужин: | Икра кабачковая | 40 | 0,54 | 2,12 | 3,47 | 35,1 |  |
|  | Рагу из овощей | 150 | 2,23 | 4,04 | 10,16 | 86,67 | 77 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 0,04 | - | 9,10 | 35 | 200,264 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,20 | 9,76 | 48,4 |  |
| Итого за ужин: |  | **360** | **4,43** | **6,36** | **35,96** | **205,17** |  |

**1 день: понедельник**

**Неделя: первая**

**Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: сад**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200/5 | 2,01 | 0,24 | 14,49 | 68,23 | 168,3 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | 1 |
|  | Яйцо отварное | 1 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 | 213 |
|  | Какао на молоке | 180 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 | 397 |
| Итого за завтрак: |  | **460** | **17,28** | **16,27** | **29,92** | **336,44** |  |
| 2-ой завтрак: | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **100** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **47** |  |
| Обед: | Суп с вермишелью на курином бульоне | 200 | 2,16 | 2,28 | 13,72 | 83,8 | 82 |
|  | Шницель куриный запечённый | 80 | 13,52 | 13,67 | - | 176,81 | 417 |
|  | Капуста тушёная | 130 | 2,06 | 0,11 | 5,39 | 32,09 | 336 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,08 | - | 3,63 | 13,9 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 2,02 | 0,25 | 12,20 | 60,5 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,50 | 1,50 | 20,00 | 125 |  |
| Итого за обед: |  | **665** | **26,34** | **17,81** | **54,94** | **492,1** |  |
| Полдник: | Кисель | 180 | 0,00 | 0,00 | 19,50 | 79,5 |  |
|  | Пряник | 20 | 7,66 | 2,80 | 34,32 | 197,8 |  |
| Итого за полдник: |  | **200** | **7,66** | **2,80** | **53,82** | **277,3** |  |
| Ужин: | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,80 |  |
|  | Рагу из овощей | 180 | 2,67 | 4,82 | 12,19 | 104 | 77 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,04 | - | 12,13 | 47 | 200,264 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 2,02 | 0,25 | 12,20 | 60,5 |  |
| Итого за ужин: |  | **445** | **5,45** | **7,9** | **41,15** | **258,3** |  |

**2 день: вторник**

**Неделя: первая**

**Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: ясли**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150/4 | 3,15 | 2,9 | 22,8 | 130,01 | 185А |
|  | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/4/7 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | 3 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 150 | 0,22 | 0,05 | 0,51 | 3,32 | 395 |
| Итого за завтрак: |  | **335** | **6,98** | **8,35** | **33,06** | **239,33** |  |
| 2-ой завтрак: | Груша | 95 | 0,40 | 0,30 | 10,90 | 42 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **95** | **0,40** | **0,30** | **10,90** | **42** |  |
| Обед: | Салат из свёклы | 40 | 0,57 | 2,76 | 3,34 | 35,76 | 33 |
|  | Суп картофельный с фасолью со сметаной | 180/8 | 3,69 | 3,85 | 11,63 | 95,94 | 81 |
|  | Суфле из печени в сметанном соусе | 60/20 | 12,08/0,28 | 4,13/1 | 1,65/1,17 | 92,25/14,82 | 35/8-354 |
|  | Гречка отварная | 110 | 6,29 | 4,25 | 28,25 | 176 | 165 |
|  | Напиток из шиповника | 150 | 0,18 | 0,08 | 13,75 | 75 | 256 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,8 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 5,20 | 1,20 | 16,00 | 100 |  |
| Итого за обед: |  | **648** | **31,53** | **17,67** | **95,31** | **686,57** |  |
| Полдник: | Йогурт | 150 | 9,00 | 5,76 | 15,30 | 153 |  |
|  | Печенье | 12 | 1,13 | 1,77 | 11,23 | 62,55 |  |
| Итого за полдник: |  | **162** | **10,13** | **7,53** | **26,53** | **215,55** |  |
| Ужин: | Сырники из творога со сгущённым молоком | 110/10 | 13,92 | 7,5 | 1,67 | 129,41 | 231 |
|  | Чай | 150 | - | - | 8,98 | 30 | 263,264 |
| Итого за ужин: |  | **270** | **13,92** | **7,5** | **10,65** | **159,41** |  |

**2 день: вторник**

**Неделя: первая**

**Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: сад**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200/5 | 4,2 | 3,86 | 30,4 | 173,34 | 185А |
|  | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/5/10 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 | 3 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 180 | 0,22 | 0,05 | 0,51 | 3,32 | 395 |
| Итого за завтрак: |  | **430** | **9,48** | **10,91** | **45,53** | **191,66** |  |
| 2-ой завтрак: | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,90 | 42 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **100** | **0,40** | **0,30** | **10,90** | **42** |  |
| Обед: | Салат из свёклы | 60 | 0,85 | 4,13 | 5,02 | 56,34 | 33 |
|  | Суп картофельный с фасолью со сметаной | 200/10 | 4,1 | 4,28 | 11,92 | 106,6 | 81 |
|  | Суфле из печени в сметанном соусе | 80/30 | 16,1/0,42 | 5,5/1,5 | 2,2/1,76 | 123/22,23 | 35/8-354 |
|  | Гречка отварная | 130 | 7,44 | 5,02 | 33,38 | 208 | 165 |
|  | Напиток из шиповника | 180 | 0,24 | 0,10 | 18,33 | 100 | 256 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,50 | 1,50 | 20,00 | 125 |  |
| Итого за обед: |  | **730** | **39,7** | **22,53** | **117,01** | **862,17** |  |
| Полдник: | Йогурт | 180 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 170 |  |
|  | Печенье | 20 | 1,50 | 2,26 | 14,98 | 83,4 |  |
| Итого за полдник: |  | **200** | **11,5** | **8,66** | **31,98** | **253,4** |  |
| Ужин: | Сырники из творога со сгущённым молоком | 130/20 | 13,92 | 7,5 | 1,67 | 129,41 | 231 |
|  | Чай | 180 | - | - | 11,98 | 43 | 263,264 |
| Итого за ужин: |  | **330** | **13,92** | **7,5** | **13,65** | **172,41** |  |

**3 день: среда**

**Неделя: первая**

**Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: ясли**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Каша рисовая с маслом сливочным | 150/4 | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 144 | 173 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/4/7 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | 3 |
|  | Какао на молоке | 150 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 | 397 |
| Итого за завтрак: |  | **335** | **8,04** | **11,17** | **29,42** | **253,21** |  |
| 2-ой завтрак: | Банан | 95 | 1,50 | 0,20 | 21,80 | 95 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **95** | **1,50** | **0,20** | **21,80** | **95** |  |
| Обед: | Салат из свежих огурцов и помидор | 40 | 0,38 | 2,46 | 1,23 | 28,56 | 15 |
|  | Щи со свежей капусты на м.к.б. со сметаной | 180/8 | 0,36 | 0,02 | 0,94 | 5,6 | 67 |
|  | Макаронник с мясом отварным | 150 | 8,12 | 6,98 | - | 95,31 | 292 |
|  | Компот из свежих ягод | 150 | 0,17 | 0,05 | 17,01 | 69,15 | 375 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,20 | 9,76 | 48,4 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 5,20 | 1,20 | 16,00 | 100 |  |
| Итого за обед: |  | **588** | **15,85** | **10,91** | **44,94** | **347,02** |  |
| Полдник: | Сок | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 84 |  |
|  | Булочка домашняя | 50 | 3,61 | 6,88 | 23,94 | 129,58 | 274 |
| Итого за полдник: |  | **250** | **4,41** | **7,68** | **43,54** | **213,58** |  |
| Ужин: | Суп с рыбными консервами | 150 | 6,11 | 1,56 | 9,99 | 90,51 | 42 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 0,04 | - | 9,10 | 35 | 200,264 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,20 | 9,76 | 48,4 |  |
| Итого за ужин: |  | **320** | **7,77** | **1,76** | **28,85** | **173,91** |  |

**3 день: среда**

***Неделя: первая***

**Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: сад**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Каша рисовая с маслом сливочным | 200/5 | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 144 | 173 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/5/10 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 | 3 |
|  | Какао на молоке | 180 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 | 397 |
| Итого за завтрак: |  | **430** | **10,03** | **12,77** | **34,29** | **292,21** |  |
| 2-ой завтрак: | Банан | 100 | 1,50 | 0,20 | 21,80 | 95 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **100** | **1,50** | **0,20** | **21,80** | **95** |  |
| Обед: | Салат из свежих огурцов и помидор | 60 | 0,58 | 3,68 | 1,85 | 42,84 | 15 |
|  | Щи со свежей капусты на м.к.б. со сметаной | 200/10 | 0,36 | 0,02 | 0,94 | 5,6 | 67 |
|  | Макаронник с мясом отварным | 180 | 8,12 | 6,98 | - | 95,31 | 292 |
|  | Компот из свежих ягод | 180 | 0,2 | 0,05 | 20,41 | 82,98 | 375 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 2,02 | 0,25 | 12,20 | 60,5 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,50 | 1,50 | 20,00 | 125 |  |
| Итого за обед: |  | **705** | **17,78** | **12,48** | **55,4** | **412,23** |  |
| Полдник: | Сок | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 84 |  |
|  | Булочка домашняя | 70 | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 177,7 | 274 |
| Итого за полдник: |  | **260** | **5,85** | **10,43** | **53,12** | **261,7** |  |
| Ужин: | Суп с рыбными консервами | 180 | 7,33 | 1,87 | 11,99 | 108,61 | 42 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,04 | - | 12,13 | 47 | 200,264 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 2,02 | 0,25 | 12,25 | 60,5 |  |
| Итого за ужин: |  | **385** | **9,39** | **3,12** | **36,37** | **216,11** |  |

**4 день: четверг**

**Неделя: первая**

**Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: ясли**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Каша гречневая с маслом сливочным | 150/4 | 1,5 | 0,39 | 6,79 | 36,65 | 168А |
|  | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/4/7 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | 3 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 150 | 0,22 | 0,05 | 0,51 | 3,32 | 395 |
| Итого за завтрак: |  | **335** | **5,33** | **5,84** | **17,05** | **145,97** |  |
| 2-ой завтрак: | Апельсин | 95 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 36 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **95** | **0,90** | **0,20** | **8,10** | **36** |  |
| Обед: | Рассольник на м.к.б. со сметаной | 180/8 | 0,19 | 0,02 | 1,34 | 6,3 | 11/2 |
|  | Ёжики в томатно-сметанном соусе | 60/20 | 0,23/0,35 | 0,84/1 | 1,6/1,4 | 14,9/16,02 | 174/355 |
|  | Тушёная свёкла | 110 | 1,79 | 3,3 | 8,99 | 75,39 | 59 |
|  | Напиток лимонный | 150 | 0,11 | 0,01 | 18,32 | 72 | 282 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,20 | 9,76 | 48,4 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 5,20 | 1,20 | 16,00 | 100 |  |
| Итого за обед: |  | **588** | **8,49** | **6,57** | **39.09** | **333.01** |  |
| Полдник: | Ряженка | 150 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 97,2 |  |
|  | Сушка | 10 | 1,13 | 0,44 | 7,05 | 37,2 |  |
| Итого за полдник: |  | **160** | **6,35** | **4,94** | **14,61** | **134,4** |  |
| Ужин: | Омлет натуральный | 110 | 9,74 | 17,42 | 1,96 | 203,18 | 215 |
|  | Чай | 150 | - | - | - | - | 263,264 |
|  | Конфета | 10 | 0,27 | 0,44 | 8,24 | 35,1 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,20 | 9,76 | 48,4 |  |
| Итого за ужин: |  | **290** | **11,63** | **18,06** | **19,96** | **286,68** |  |

**4 день: четверг**

**Неделя: первая**

**Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: сад**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Каша гречневая с маслом сливочным | 200/5 | 1,5 | 0,39 | 6,79 | 36,65 | 168А |
|  | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/5/10 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 | 3 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 180 | 0,22 | 0,05 | 0,51 | 3,32 | 395 |
| Итого за завтрак: |  | **430** | **6,78** | **7,44** | **21,92** | **184,97** |  |
| 2-ой завтрак: | Апельсин | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 36 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **100** | **0,90** | **0,20** | **8,10** | **36** |  |
| Обед: | Рассольник на м.к.б. со сметаной | 200/10 | 0,19 | 0,02 | 1,34 | 6,3 | 11/2 |
|  | Ёжики в томатно-сметанном соусе | 80/30 | 0,35/0,53 | 1,26/1,5 | 2,41/2,11 | 22,35/24,03 | 174/355 |
|  | Тушёная свёкла | 130 | 2,12 | 3,9 | 10,62 | 89,1 | 59 |
|  | Напиток лимонный | 180 | 0,15 | 0,01 | 24,43 | 96 | 282 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 2,02 | 0,25 | 12,20 | 60,5 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,50 | 1,50 | 20,00 | 125 |  |
| Итого за обед: |  | **705** | **11,86** | **8,44** | **73,11** | **423,28** |  |
| Полдник: | Ряженка | 180 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 108 |  |
|  | Сушка | 15 | 1,70 | 0,66 | 10,57 | 55,8 |  |
| Итого за полдник: |  | **195** | **7,5** | **5,66** | **18,97** | **163,8** |  |
| Ужин: | Омлет натуральный | 120 | 10,62 | 19,01 | 2,14 | 221,65 | 215 |
|  | Чай | 180 | - | - | - | - | 263,264 |
|  | Конфета | 10 | 0,27 | 0,44 | 8,24 | 35,1 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 2,02 | 0,25 | 12,20 | 60,5 |  |
| Итого за ужин: |  | **335** | **12,91** | **19,7** | **22,58** | **317,25** |  |

**5 день: пятница**

**Неделя: первая**

**Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: ясли**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным | 150/4 | 2,1 | 2,45 | 3,29 | 44,1 | 93 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным | 20/4 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | 1 |
|  | Какао на молоке | 150 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 | 397 |
| Итого за завтрак: |  | **328** | **3,91** | **6,08** | **13,15** | **125,31** |  |
| 2-ой завтрак: | Груша | 95 | 0,40 | 0.30 | 10,90 | 42 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **95** | **0,40** | **0,30** | **10,90** | **42** |  |
| Обед: | Салат из моркови | 40 | 0,5 | 0,04 | 4,64 | 20,92 | 41 |
|  | Борщ с капустой и картофелем на м.к.б. со сметаной | 180/8 | 0,24 | 0,02 | 1,41 | 6,72 | 57 |
|  | Гуляш в томатном соусе | 60/20 | 7,73/0,23 | 6,11/0,84 | 1,97/1,6 | 93,75/14,9 | 277/348 |
|  | Картофельное пюре | 110 | 1,71 | 0,34 | 13,94 | 65,84 | 321 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,08 | - | 3,63 | 13,9 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,8 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 5,20 | 1,20 | 16,00 | 100 |  |
| Итого за обед: |  | **648** | **18,93** | **8,95** | **62,71** | **412,83** |  |
| Полдник: | Сок | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 84 |  |
|  | Вафля | 15 | 0,48 | 0,42 | 12,13 | 52,5 |  |
| Итого за полдник: |  | **215** | **1,28** | **1,22** | **31,75** | **136,5** |  |
| Ужин: | Пирожок печёный с повидлом | 110 | 6,6 | 5,35 | 66,63 | 336,28 | 17-2/12 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 0,04 | - | 9,10 | 35 | 200,264 |
| Итого за ужин: |  | **260** | **6,64** | **5,35** | **75,73** | **371,28** |  |

**5 день: пятница**

**Неделя: первая**

**Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: сад**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным | 200/5 | 2,1 | 2,45 | 3,29 | 44,1 | 93 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | 1 |
|  | Какао на молоке | 180 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 | 397 |
| Итого за завтрак: |  | **420** | **4,67** | **6,98** | **18,02** | **155,31** |  |
| 2-ой завтрак: | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,90 | 42 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **100** | **0,40** | **0,30** | **10,90** | **42** |  |
| Обед: | Салат из моркови | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,97 | 31,38 | 41 |
|  | Борщ с капустой и картофелем на м.к.б. со сметаной | 200/10 | 0,24 | 0,02 | 1,41 | 6,72 | 57 |
|  | Гуляш в томатном соусе | 70/30 | 9,02/0,35 | 7,13/1,26 | 2,3/2,41 | 109,38/22,35 | 277/348 |
|  | Картофельное пюре | 130 | 1,71 | 0,34 | 13,94 | 65,84 | 321 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,08 | - | 3,63 | 13,9 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,50 | 1,50 | 20,00 | 125 |  |
| Итого за обед: |  | **780** | **23,69** | **10,81** | **71,23** | **495,57** |  |
| Полдник: | Сок | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 84 |  |
|  | Вафля | 20 | 0,64 | 0,56 | 16,18 | 70 |  |
| Итого за полдник: |  | **220** | **1,44** | **1,36** | **35,78** | **154** |  |
| Ужин: | Пирожок печеный с повидлом | 120 | 7,2 | 5,83 | 72,68 | 366,85 | 17-2/12 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,04 | - | 12,13 | 47 | 200,264 |
| Итого за ужин: |  | **300** | **7,24** | **5,83** | **84,81** | **413,85** |  |

**6 день: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: сад**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200/5 | 6,35 | 8,51 | 21,86 | 187 | 93 |
|  | Бутерброд повидлом | 30/8 | 1,54 | 0,16 | 13,16 | 61 | 2 |
|  | Кофейный напиток на молоке | **180** | **0,22** | **0,05** | **0,51** | **3,32** | 395 |
| Итого за завтрак: |  | 423 | 8,11 | 8,72 | 35,53 | 251,32 |  |
| 2-ой завтрак: | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **100** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **47** |  |
| Обед: | Суп гороховый на курином бульоне | 200 | 5,68 | 2,04 | 18,76 | 111,88 | 68 |
|  | Суфле из птицы | 80 | 13,21 | 14,19 | 2,45 | 190 | 310 |
|  | Овощи тушёные | 130 | 2,95 | 4,94 | 12,13 | 107,47 | 338 |
|  | Напиток из шиповника | 180 | 0,24 | 0,10 | 18.33 | 100 | 256 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 2,02 | 0,25 | 12,20 | 60,5 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,50 | 1,50 | 20,00 | 125 |  |
| Итого за обед: |  | **665** | **30,6** | **23,02** | **83,87** | **694,85** |  |
| Полдник: | Йогурт | 180 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 170 |  |
|  | Булочка с крошкой | 70 | 4,75 | 9,77 | 36,5 | 253,4 | 470 |
| Итого за полдник: |  | **250** | **14,75** | **16,17** | **53,5** | **423,4** |  |
| Ужин: | Картофель в молоке | 180 | 1,5 | 0,3 | 12,23 | 57,75 | 319 |
|  | Чай | 180 | - | - | 11,98 | 43 | 263,264 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 2,02 | 0,25 | 12,20 | 60,5 |  |
| Итого за ужин: |  | **385** | **3,52** | **0,55** | **36,41** | **161,25** |  |

**6 день: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: ясли**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 150/4 | 4,76 | 6,38 | 16,4 | 140,25 | 93 |
|  | Бутерброд с повидлом | 20/5 | 1,54 | 0,16 | 13,16 | 61 | 2 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 150 | 0,22 | 0,05 | 0,51 | 3,32 | 395 |
| Итого за завтрак: |  | **329** | **6,52** | **6,59** | **30,07** | **204,57** |  |
| 2-ой завтрак: | Яблоко | 95 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **95** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **47** |  |
| Обед: | Суп гороховый на курином бульоне | 180 | 5,11 | 1,84 | 16,88 | 100,69 | 68 |
|  | Суфле из птицы | 60 | 9,91 | 10,64 | 1,84 | 142,5 | 310 |
|  | Овощи тушёные | 110 | 2,5 | 4,18 | 10,26 | 90,94 | 338 |
|  | Напиток из шиповника | 150 | 0,18 | 0,08 | 13,75 | 75 | 256 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,20 | 9,76 | 48,4 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 5,20 | 1,20 | 16,00 | 100 |  |
| Итого за обед: |  | **560** | **24,52** | **18,12** | **68,49** | **557,53** |  |
| Полдник: | Йогурт | 150 | 9,00 | 5,76 | 15,30 | 153 |  |
|  | Булочка с крошкой | 50 | 3,39 | 6,98 | 26,07 | 181 |  |
| Итого за полдник: |  | **200** | **12,39** | **12,74** | **41,37** | **334** |  |
| Ужин: | Картофель в молоке | 150 | 1,5 | 0,3 | 12,23 | 57,75 | 319 |
|  | Чай | 150 | - | - | 8,98 | 30 | 263,264 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,20 | 9,76 | 48,4 |  |
| Итого за ужин: |  | **320** | **3,12** | **0,5** | **30,97** | **136,15** |  |

**7 день: вторник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: ясли**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Суп молочный с крупой маслом сливочным | 150/4 | 2,1 | 2,24 | 3,29 | 42 | 170 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/4/7 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | 3 |
|  | Какао на молоке | 150 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 | 397 |
| Итого за завтрак: |  | **335** | **5,98** | **7,81** | **13,15** | **151,21** |  |
| 2-ой завтрак: | Банан | 95 | 1,50 | 0,20 | 21,80 | 95 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **95** | **1,50** | **0,20** | **21,80** | **95** |  |
| Обед: | Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,56 | 2,03 | 3,46 | 34,36 | 20 |
|  | Суп «Крестьянский» с крупой на м.к.б. со сметаной | 180 | 1,66 | 5,58 | 11.11 | 101,23 | 42 |
|  | Запеканка картофельная с печенью говяжьей | 150 | 11,37 | 8,91 | 24,09 | 222,18 | 291 |
|  | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,12 | 0,12 | 11,92 | 45 | 240 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,8 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 5,20 | 1,20 | 16,00 | 100 |  |
| Итого за обед: |  | **600** | **22,15** | **18,24** | **86,1** | **599,57** |  |
| Полдник: | Молоко кипячёное | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 81 | 255 |
|  | Печенье | 15 | 1,13 | 1,77 | 11,23 | 62,55 |  |
| Итого за полдник: |  | **165** | **5,40** | **5,52** | **18,43** | **143,55** |  |
| Ужин: | Запеканка из творога с молочным соусом | 150/20 | 26,31 /0,39 | 18,08/0,9 | 25,73/2,65 | 370,5/20,3 | 237/351 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 0,04 | - | 9,10 | 35 | 200,264 |
| Итого за ужин: |  | **320** | **26,74** | **18,98** | **37,48** | **425,8** |  |

**7 день: вторник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: сад**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Суп молочный с крупой с маслом сливочным | 200/5 | 2,1 | 2,24 | 3,29 | 42 | 170 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/5/10 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 | 3 |
|  | Какао на молоке | 180 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 | 397 |
| Итого за завтрак: |  | **430** | **7,43** | **9,41** | **18,02** | **190,21** |  |
| 2-ой завтрак: | Банан | 100 | 1,50 | 0,20 | 21,80 | 95 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **100** | **1,50** | **0,20** | **21,80** | **95** |  |
| Обед: | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 20 |
|  | Суп «Крестьянский» с крупой на м.к.б. со сметаной | 200/10 | 1,84 | 6,2 | 12,34 | 112,48 | 42 |
|  | Запеканка картофельная с печенью говяжьей | 180 | 13,64 | 10,69 | 28,91 | 266,62 | 291 |
|  | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,16 | 0,16 | 15,89 | 60 | 240 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,50 | 1,50 | 20,00 | 125 |  |
| Итого за обед: |  | **670** | **27,04** | **22,1** | **106,73** | **736,64** |  |
| Полдник: | Молоко кипячёное | 180 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 255 |
|  | Печенье | 20 | 1,50 | 2,36 | 14,98 | 83,4 |  |
| Итого за полдник: |  | **200** | **7,3** | **7,36** | **24,58** | **191,4** |  |
| Ужин: | Запеканка из творога с молочным соусом | 180/30 | 31,57 /0,58 | 21,69 /1,36 | 30,87 /3,98 | 444,6 /30,45 | 237 /351 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,04 | - | 12,13 | 47 | 200,264 |
| Итого за ужин: |  | **390** | **32,19** | **23,05** | **46,98** | **522,05** |  |

**8 день: среда**

**Неделя: вторая**

**Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: сад**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200/5 | 1,65 | 0,16 | 11,3 | 53,28 | 5/4 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/5/10 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 | 3 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 180 | 0,22 | 0,05 | 0,51 | 3,32 | 395 |
| Итого за завтрак: |  | **430** | **6,93** | **7,21** | **26,43** | **201,6** |  |
| 2-ой завтрак: | Апельсин | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 36 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **100** | **0,90** | **0,20** | **8,10** | **36** |  |
| Обед: | Салат из свежих огурцов и помидор | 60 | 0,58 | 3,68 | 1,85 | 42,84 | 15 |
|  | Свекольник на м.к.б. со сметаной | 200/10 | 0,4 | 0,03 | 2,33 | 11,13 | 5/2 |
|  | Плов с мясом отварным | 180 | 13,61 | 13,39 | 35,42 | 316,8 | 375 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,08 | - | 3,63 | 13,9 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 2,02 | 0,25 | 12,20 | 60,5 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,50 | 1,50 | 20,00 | 125 |  |
| Итого за обед: |  | **705** | **23,19** | **18,85** | **75,43** | **570,17** |  |
| Полдник: | Сок | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 84 |  |
|  | Сушка | 15 | 1,70 | 0,66 | 10,57 | 55,8 |  |
| Итого за полдник: |  | **215** | **2,5** | **1,46** | **30,17** | **139,8** |  |
| Ужин: | Винегрет | 60 | 0,5 | 0,1 | 4,08 | 19,25 | 45 |
|  | Рыба запечённая в омлете | 180 | 31,88 | 8,68 | 5,78 | 229,5 | 249 |
|  | Чай | 180 | - | - | 11,98 | 43 | 263,264 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 2,02 | 0,25 | 12,20 | 60,5 |  |
| Итого за ужин: |  | **445** | **34,4** | **9,03** | **34,04** | **352,25** |  |

**8 день: среда**

**Неделя: вторая**

**Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: ясли**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Каша манная молочная с маслом сливочным | 150/4 | 1,65 | 0,16 | 11,3 | 53,28 | 5/4 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/4/7 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | 3 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 150 | 0,22 | 0,05 | 0,51 | 3,32 | 395 |
| Итого за завтрак: |  | **335** | **5,48** | **5,61** | **21,56** | **162,6** |  |
| 2-ой завтрак: | Апельсин | 95 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 36 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **95** | **0,90** | **0,20** | **8,10** | **36** |  |
| Обед: | Салат из свежих огурцов и помидор | 40 | 0,38 | 2,46 | 1,23 | 28,56 | 15 |
|  | Свекольник на м.к.б. со сметаной | 180/8 | 0,4 | 0,03 | 2,33 | 11,13 | 5/2 |
|  | Плов с мясом отварным | 150 | 11,34 | 11,16 | 29,52 | 264 | 375 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,08 | - | 3,63 | 13,9 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,20 | 9,76 | 48,4 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 5,20 | 1,20 | 16,00 | 100 |  |
| Итого за обед: |  | **548** | **19,02** | **15,05** | **62,47** | **465,99** |  |
| Полдник: | Сок | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 84 |  |
|  | Сушка | 10 | 1,13 | 0,44 | 7,05 | 37,2 |  |
| Итого за полдник: |  | **210** | **1,93** | **1,24** | **26,65** | **121,2** |  |
| Ужин: | Винегрет | 40 | 0,5 | 0,1 | 4,08 | 19,25 | 45 |
|  | Рыба запечённая в омлете | 150 | 26,57 | 7,23 | 4,82 | 191,25 | 249 |
|  | Чай | 150 | - | - | 8,98 | 30 | 263,264 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,20 | 9,76 | 48,4 |  |
| Итого за ужин: |  | **360** | **28,69** | **7,53** | **27,64** | **288,9** |  |

**9 день: четверг**

**Неделя: вторая**

**Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: ясли**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным | 150/4 | 0,53 | 0,08 | 5,55 | 24,98 | 16/4 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/4/7 | 3,61 | 5,4 | 9,75 | 106 | 3 |
|  | Какао на молоке | 150 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 | 397 |
| Итого за завтрак: |  | **335** | **4,41** | **5,65** | **15,41** | **134,19** |  |
| 2-ой завтрак: | Груша | 95 | 0,40 | 0,30 | 10,90 | 42 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **95** | **0,40** | **0,30** | **10,90** | **42** |  |
| Обед: | Салат «Летний» | 40 | 0,49 | 2,08 | 2,58 | 31 | 16 |
|  | Щи с квашеной капусты на м.к.б. со сметаной | 180/8 | 0,36 | 0,02 | 0,6 | 4,6 | 71 |
|  | Котлета мясная запечённая | 60 | 10,68 | 10,5 | 8,58 | 171,6 | 386 |
|  | Макароны отварные с маслом сливочным | 110/4 | 2,34 | 0,1 | 6,34 | 34,05 | 205 |
|  | Компот из свежих ягод | 150 | 0,17 | 0,05 | 17,01 | 69,15 | 375 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 72,6 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 5,20 | 1,20 | 16,00 | 100 |  |
| Итого за обед: |  | **622** | **21,67** | **14,25** | **65,75** | **483** |  |
| Полдник: | Снежок | 150 | 5,22 | 4,50 | 18,00 | 133.2 |  |
|  | Вафля | 15 | 0,48 | 0,42 | 12,13 | 52,5 |  |
| Итого за полдник: |  | **165** | **5,7** | **4,92** | **30,13** | **185,7** |  |
| Ужин: | Вареники «Ленивые» со сметанным соусом | 130/20 | 21,76/0,28 | 10,69/1 | 21,28/1,17 | 267,8/14,82 | 229/354 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 0,04 | - | 9,10 | 35 | 200,264 |
| Итого за ужин: |  | **300** | **22,08** | **11,69** | **31,55** | **317,62** |  |

**9 день: четверг**

**Неделя: вторая**

**Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: сад**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным | 200/5 | 0,53 | 0,08 | 5,55 | 24,98 | 16/4 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/5/10 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 | 3 |
|  | Какао на молоке | 180 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 | 397 |
| Итого за завтрак: |  | **430** | **5,86** | **7,25** | **20,28** | **173,19** |  |
| 2-ой завтрак: | Груша | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,90 | 42 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **100** | **0,40** | **0,30** | **10,90** | **42** |  |
| Обед: | Салат « Летний» | 60 | 0,73 | 3,12 | 3,87 | 46,5 | 16 |
|  | Щи с квашеной капусты на м.к.б. со сметаной | 200/10 | 0,36 | 0,02 | 0,6 | 4,6 | 71 |
|  | Котлета мясная запечённая | 80 | 14,24 | 14 | 11,44 | 228,8 | 386 |
|  | Макароны отварные с маслом сливочным | 130/5 | 2,34 | 0,1 | 6,34 | 34,05 | 205 |
|  | Компот из свежих ягод | 180 | 0,2 | 0,05 | 20,41 | 82,98 | 375 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,8 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,50 | 1,50 | 20,00 | 125 |  |
| Итого за обед: |  | **755** | **27,61** | **19,19** | **82,18** | **618,73** |  |
| Полдник: | Снежок | 180 | 5,80 | 5,00 | 20,00 | 148 |  |
|  | Вафля | 20 | 0,64 | 0,56 | 16,18 | 70 |  |
| Итого за полдник: |  | **200** | **6,44** | **5,56** | **36,18** | **218** |  |
| Ужин: | Вареники «Ленивые» со сметанным соусом | 150/30 | 25,11/0,42 | 12,33/1,5 | 24,56/1,76 | 309/22,23 | 229/354 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,04 | - | 12,13 | 47 | 200,264 |
| Итого за ужин: |  | **360** | **25,57** | **13,83** | **38,45** | **378,23** |  |

**10 день: пятница**

**Неделя: вторая**

**Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: сад**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 200/5 | 0,83 | 0,12 | 7,1 | 32,8 | 4/4 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | 1 |
|  | Яйцо отварное | 1 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 | 213 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 180 | 0,22 | 0,05 | 0,51 | 3,32 | 395 |
| Итого за завтрак: |  | **460** | **16,05** | **16,03** | **22,93** | **301,12** |  |
| 2-ой завтрак: | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **100** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **47** |  |
| Обед: | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 20 |
|  | Суп картофельный с клёцками на м.к.б. со сметаной | 200/10 | 0,36 | 0,07 | 2,96 | 14 | 151 |
|  | Биточки мясные запечённые | 80 | 14,24 | 14 | 11,44 | 228,8 | 386 |
|  | Рис отварной | 130 | 3,16 | 4,65 | 31,8 | 181,74 | 315 |
|  | Напиток из шиповника | 180 | 0,24 | 0,10 | 18,33 | 100 | 256 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,50 | 1,50 | 20,00 | 125 |  |
| Итого за обед: |  | **760** | **29,4** | **23,87** | **114,12** | **822,08** |  |
| Полдник: | Сок | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 84 |  |
|  | Пряник | 20 | 7,66 | 2,80 | 34,32 | 197,80 |  |
| Итого за полдник: |  | **220** | **8,46** | **3,6** | **53,92** | **281,8** |  |
| Ужин: | Пирожок печёный с капустой | 120 | 7,2 | 8,4 | 35,74 | 249,34 | 172 |
|  | Чай | 180 | - | - | 11,98 | 43 | 263,264 |
| Итого за ужин: |  | **300** | **7,2** | **8,4** | **47,72** | **292,34** |  |

**10 день: пятница**

**Неделя: вторая**

**Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: ясли**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 150/4 | 0,83 | 0,12 | 7,1 | 32,8 | 4/4 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным | 20/4 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | 1 |
|  | Яйцо отварное | 1 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 | 213 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 150 | 0,22 | 0,05 | 0,51 | 3,32 | 395 |
| Итого за завтрак: |  | **368** | **15,29** | **15,13** | **18,06** | **271,12** |  |
| 2-ой завтрак: | Яблоко | 95 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **95** | **0,40** | **0,40** | **9.80** | **47** |  |
| Обед: | Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,56 | 2,03 | 3,36 | 34,36 | 20 |
|  | Суп картофельный с клёцками на м.к.б. со сметаной | 180/8 | 0,36 | 0,07 | 2,96 | 14 | 151 |
|  | Биточки мясные запечённые | 60 | 10,68 | 10,5 | 8,58 | 171,6 | 386 |
|  | Рис отварной | 110 | 2,67 | 3,94 | 26,91 | 153,78 | 315 |
|  | Напиток из шиповника | 150 | 0,18 | 0,08 | 13,75 | 75 | 256 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,8 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 5,20 | 1,20 | 16,00 | 100 |  |
| Итого за обед: |  | **628** | **23,29** | **18,22** | **91,08** | **645,54** |  |
| Полдник: | Сок | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 84 |  |
|  | Пряник | 15 | 7,37 | 2,48 | 30,74 | 179,6 |  |
| Итого за полдник: |  | **215** | **8,17** | **3,28** | **50,34** | **263,6** |  |
| Ужин: | Пирожок печёный с капустой | 110 | 6,6 | 7,7 | 32,76 | 228,56 | 172 |
|  | Чай | 150 | - | - | 8,98 | 30 | 263,264 |
| Итого за ужин: |  | **260** | **6,6** | **7,7** | **41,74** | **258,56** |  |