

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 осенне - зимний период.**

**1 день: понедельник**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне- зимний**

**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  | 20/4 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78 | 1 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 150 | 0,22 | 0,05 | 0,51 | 3,32 | 395 |
| Итого за завтрак: |  | **328** | **3,41** | **3,67** | **21,56** | **134,6** |  |
| 2-ой завтрак: | Свежий фрукт | 95 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **95** | **0,40** | **0,40** | **9.80** | **47** |  |
| Обед: | Салат «Витаминный» | 40 | 0,5 | 0,04 | 4,64 | 20,92 | 41 |
|  | Борщ вегетарианский со сметаной | 180/5 | 1,96/0,13 | 4,28/1 | 9,85/0,17 | 85,86/10,2 | 59 |
|  | Суфле из печени отварной | 60 | 12,08 | 4,13 | 1,65 | 92,25 | 35/8 |
|  | Картофельное пюре | 110 | 16,1 | 5,5 | 2,2 | 123 | 321 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,18 | 0,08 | 13,75 | 75 | 256 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,8 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 5,20 | 1,20 | 16,00 | 100 |  |
| Итого за обед: |  | **613** | **39,39** | **16,63** | **67,78** | **604,03** |  |
| Полдник: | Сок | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 84 |  |
|  | Сушка | 12 | 7,37 | 2,48 | 30,74 | 179,6 |  |
| Итого за полдник: |  | **212** | **8,17** | **3,28** | **50,34** | **263,6** |  |
| Ужин: | Омлет с зелёным горошком | 120 | 9,2 | 11,39 | 11,87 | 186,35 | 219 |
|  | Чай | 150 | - | - | 8,98 | 30 | 263,264 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,62 | 0,20 | 9,76 | 48,4 |  |
| Итого за ужин: |  | **295** | **10,82** | **11,59** | **30,61** | **264,75** |  |

**1 день: понедельник**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

**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  | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | 1 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 180 | 0,22 | 0,05 | 0,51 | 3,32 | 395 |
| Итого за завтрак: |  | **420** | **4,17** | **4,57** | **26,43** | **164,6** |  |
| 2-ой завтрак: | Свежий фрукт | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **100** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **47** |  |
| Обед: | Салат «Витаминный» | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,97 | 31,38 | 41 |
|  | Борщ вегетарианский со сметаной | 200/8 | 2,18/0,2 | 4,76/1,6 | 10,94/0,2 | 95,4/16,3 | 59 |
|  | Суфле из печени отварной | 80 | 16,1 | 5,5 | 2,2 | 123 | 35/8 |
|  | 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 | 20 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,50 | 1,50 | 20,00 | 125 |  |
| Итого за обед: |  | **748** | **31,57** | **14,66** | **82,28** | **591,82** |  |
| Полдник: | Сок | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 84 |  |
|  | Сушка | 20 | 7,66 | 2,80 | 34,32 | 197,80 |  |
| Итого за полдник: |  | **220** | **8,46** | **3,6** | **53,92** | **281,8** |  |
| Ужин: | Омлет с зелёным горошком | 140 | 10,74 | 13,29 | 13,85 | 217,41 | 219 |
|  | Чай | 180 | - | - | 11,98 | 43 | 263,264 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,02 | 0,25 | 12,20 | 60,5 |  |
| Итого за ужин: |  | **350** | **12,76** | **13,54** | **38,03** | **320,91** |  |

**2 день: вторник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**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: | Свежий фрукт | 95 | 0,40 | 0,30 | 10,90 | 42 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **95** | **0,40** | **0,30** | **10,90** | **42** |  |
| Обед: | Икра кабачковая | 20 | 0,54 | 2,12 | 3,47 | 35,1 |  |
|  | Щи с квашеной капусты на курином бульоне со сметаной | 180/5 | 0,36/0,13 | 0,02/1 | 0,6/0,17 | 4,6/10,2 | 71 |
|  | Шницель куриный запечённый | 60 | 13,52 | 13,67 | - | 176,81 | 417 |
|  | 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 | 40 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 72,6 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 5,20 | 1,20 | 16,00 | 100 |  |
| Итого за обед: |  | **617** | **24,33** | **18,46** | **58,23** | **502,51** |  |
| Полдник: | Снежок | 150 | 5,22 | 4,50 | 18,00 | 133.2 |  |
|  | Вафля | 12 | 0,48 | 0,42 | 12,13 | 52,5 |  |
| Итого за полдник: |  | **162** | **5,7** | **4,92** | **30,13** | **185,7** |  |
| Ужин: | Пудинг из творога с яблоками с молочным соусом | 150/20 | 20,42/0,39 | 16,41/0,9 | 21,95/2,65 | 313,5/20,3 | 240/351 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 0,04 | - | 9,10 | 35 | 200,264 |
| Итого за ужин: |  | **320** | **20,85** | **17,31** | **33,7** | **368,8** |  |

**2 день: вторник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**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: | Свежий фрукт | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,90 | 42 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **100** | **0,40** | **0,30** | **10,90** | **42** |  |
| Обед: | Икра кабачковая | 30 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,8 |  |
|  | Щи с квашеной капусты на курином бульоне со сметаной | 200/8 | 0,36/0,2 | 0,02/1,6 | 0,6/0,2 | 4,6/16,3 | 71 |
|  | Шницель куриный запечённый | 80 | 13,52 | 13,67 | - | 176,81 | 417 |
|  | 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 | 50 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,8 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,50 | 1,50 | 20,00 | 125 |  |
| Итого за обед: |  | **743** | **27,08** | **20,17** | **71,7** | **578,74** |  |
| 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: | Пудинг из творога с яблоками с молочным соусом | 180/30 | 24,5/0,58 | 19,21/1,36 | 26,33/3,98 | 376,2/30,45 | 240/351 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,04 | - | 12,13 | 47 | 200,264 |
| Итого за ужин: |  | **390** | **25,12** | **20,57** | **42,44** | **453,65** |  |

**3 день: среда**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

**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: | Свежий фрукт | 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 | 180/5 | 0,19/0,13 | 0,02/1 | 1,34/0,17 | 6,3/10,2 | 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: |  | **593** | **8,62** | **7,57** | **39.26** | **343,21** |  |
| Полдник: | Ряженка | 150 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 97,2 |  |
|  | Сушка | 12 | 1,13 | 0,44 | 7,05 | 37,2 |  |
| Итого за полдник: |  | **162** | **6,35** | **4,94** | **14,61** | **134,4** |  |
| Ужин: | Сырники из творога со сметанным соусом | 110/20 | 13,92/0,28 | 7,5/1 | 1,67/1,17 | 129,41/14,82 | 231/354 |
|  | Чай | 150 | - | - | 8,98 | 30 | 263,264 |
| Итого за ужин: |  | **280** | **14,2** | **8,5** | **11,82** | **186,05** |  |

**3 день: среда**

**Неделя: первая**

**Сезон: осеннее-зимний**

**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: | Свежий фрукт | 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 | 200/8 | 0,19/0,2 | 0,02/1,6 | 1,34/0,2 | 6,3/16,3 | 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 | 30 | 2,02 | 0,25 | 12,20 | 60,5 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,50 | 1,50 | 20,00 | 125 |  |
| Итого за обед: |  | **718** | **12,06** | **10,04** | **73,31** | **439,58** |  |
| 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: | Сырники из творога со сметанным соусом | 130/30 | 13,92/0,42 | 7,5/1,5 | 1,67/1,76 | 129,41/22,23 | 231/354 |
|  | Чай | 180 | - | - | 11,98 | 43 | 263,264 |
| Итого за ужин: |  | **340** | **14,34** | **9** | **15,41** | **194,64** |  |

**4 день: четверг**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

**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 |
|  | Какао на молоке  | 150 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 | 397 |
| Итого за завтрак: |  | **335** | **7,03** | **8,47** | **32,66** | **239,22** |  |
| 2-ой завтрак: | Свежий фрукт | 95 | 0,40 | 0,30 | 10,90 | 42 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **95** | **0,40** | **0,30** | **10,90** | **42** |  |
| Обед: | Суп гороховый на м.к.б. | 180 | 5,11 | 1,84 | 16,88 | 100,69 | 68 |
|  | Капуста тушёная с отварным мясом | 150 | 14,55 | 35,06 | 8,7 | 408,5 | 371 |
|  | 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: |  | **568** |  |  |  |  |  |
| 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: | Рыба запечённая с картофелем | 150 | 12,92 | 8,97 | 14,76 | 191,25 | 250 |
|  | Чай | 150 | - | - | 8,98 | 30 | 263,264 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,62 | 0,20 | 9,76 | 48,4 |  |
| Итого за ужин: |  | **325** | **14,54** | **9,17** | **33,5** | **269,65** |  |

**4 день: четверг**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне -зимний**

**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 |
|  | Какао на молоке | 180 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 | 397 |
| Итого за завтрак: |  | **430** | **9,53** | **11,03** | **45,13** | **321,55** |  |
| 2-ой завтрак: | Свежий фрукт | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,90 | 42 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **100** | **0,40** | **0,30** | **10,90** | **42** |  |
| Обед: | Суп гороховый на м.к.б. | 200 | 5,68 | 2,04 | 18,76 | 111,88 | 68 |
|  | Капуста тушёная с отварным мясом | 180 | 17,46 | 42,07 | 10,44 | 490,19 | 371 |
|  | 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: |  | **670** |  |  |  |  |  |
| 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: | Рыба запечённая с картофелем | 180 | 15,5 | 10,76 | 17,71 | 229,5 | 250 |
|  | Чай | 180 | - | - | 11,98 | 43 | 263,264 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,02 | 0,25 | 12,20 | 60,5 |  |
| Итого за ужин: |  | **390** | **17,52** | **11,01** | **41,89** | **333** |  |

**5 день: пятница**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

**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 |
|  | 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** | **16,56** | **17,46** | **14,25** | **282,42** |  |
| 2-ой завтрак: | Свежий фрукт | 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 отварной | 40 | 0,57 | 2,76 | 3,34 | 37,56 | 33 |
|  | Суп «Крестьянский» на м.к.б. со сметаной | 180/5 | 0,24/0,13 | 0,02/1 | 1,41/0,17 | 6,72/10,2 | 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 |
|  | Рис отварной | 110 | 2,67 | 3,94 | 26,91 | 153,78 | 315 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,08 | - | 3,63 | 13,9 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,8 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 5,20 | 1,20 | 16,00 | 100 |  |
| Итого за обед: |  | **633** | **20,09** | **16,27** | **74,55** | **527,61** |  |
| Полдник: | Сок | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 84 |  |
|  | Ватрушка с повидлом | 60 | 7,85 | 7,48 | 24,19 | 195,69 | 12 |
| Итого за полдник: |  | **260** | **8,65** | **8,28** | **43,79** | **279,69** |  |
| Ужин: | Овощное рагу | 150 | 2,23 | 4,04 | 10,16 | 86,17 | 77 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 0,04 | - | 9,10 | 35 | 200,264 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,62 | 0,20 | 9,76 | 48,4 |  |
| Итого за ужин: |  | **325** | **3,89** | **4,24** | **29,02** | **169,57** |  |

**5 день: пятница**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

**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 |
|  | Яйцо отварное | 1 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 | 213 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 180 | 17,1 | 18,31 | 18,61 | 309,1 |  |
| Итого за завтрак: |  | **421** | **34,2** | **36,62** | **37,22** | **618,2** |  |
| 2-ой завтрак: | Свежий фрукт | 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 отварной | 60 | 0,85 | 4,13 | 5,02 | 56,34 | 33 |
|  | Суп «Крестьянский» на м.к.б. со сметаной | 200/8 | 0,24/0,2 | 0,02/1,6 | 1,41/0,2 | 6,72/16,3 | 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 |
|  | Рис отварной | 130 | 3,16 | 4,65 | 31,8 | 181,74 | 315 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,08 | - | 3,63 | 13,9 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,50 | 1,50 | 20,00 | 125 |  |
| Итого за обед: |  | **638** | **24,45** | **20,79** | **91,17** | **652,73** |  |
| Полдник: | Сок | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 84 |  |
|  | Ватрушка с повидлом | 80 | 10,46 | 9,97 | 32,25 | 260,92 | 12 |
| Итого за полдник: |  | **280** | **11,26** | **10,77** | **51,85** | **268,92** |  |
| Ужин: | Овощное рагу | 180 | 2,67 | 4,82 | 12,19 | 104 | 77 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,04 | - | 12,13 | 47 | 200,264 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,02 | 0,25 | 12,20 | 60,5 |  |
| Итого за ужин: |  | **390** | **4,73** | **5,07** | **36,52** | **211,5** |  |

**6 день: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: ясли**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 150/4 | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 144 |  |
|  | 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** | **5,97** | **9,23** | **29,42** | **225,21** |  |
| 2-ой завтрак: | Свежие фрукты | 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 | 3,46 | 34,36 |  |
|  | Суп картофельный с бобовыми со сметаной | 180/5 | 3,69/0,13 | 3,85/1 | 11,63/0,17 | 95,94/10,2 | 81 |
|  | Бефстроганов из печени в сметанном соусе | 60/20 | 9,83 /0,28 | 9,67 /1 | 4,43 /1,17 | 144/14,82 | 8/8/354 |
|  | Гречка отварная | 110 | 6,29 | 4,25 | 28,25 | 176 | 165 |
|  | 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: |  | **625** | **27,77** | **23,25** | **91,88** | **692,87** |  |
| Полдник: | Кисель | 150 | 0,00 | 0,00 | 16,90 | 68,9 |  |
|  | Печенье | 12 | 1,13 | 1,77 | 11,23 | 62,55 |  |
| Итого за полдник: |  | **162** | **1,13** | **1,77** | **28,13** | **131,45** |  |
| Ужин: | Картофель в молоке | 150 | 1,5 | 0,3 | 12,23 | 57,75 | 319 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 0,04 | - | 9,10 | 35 | 200,264 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,62 | 0,20 | 9,76 | 48,4 |  |
| Итого за ужин: |  | **325** | **3,16** | **0,5** | **31,09** | **141,15** |  |

**6 день: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: сад**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  белки | жиры | углеводы |
| Завтрак: | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200/5 | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 144 |  |
|  | 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** | **6,73** | **10,13** | **34,29** | **255,21** |  |
| 2-ой завтрак: | Свежие фрукты | 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** |  |
|  | Суп картофельный с бобовыми со сметаной | 200/8 | 4,1/0,2 | 4,28/1,6 | 12,92/0,2 | 106,6/16,3 | 81 |
|  | Бефстроганов из печени отварной в сметанном соусе | 80/30 | 13,1/0,42 | 12,9/1,5 | 5,9/1,76 | 192/22,23 | 8/8/354 |
|  | Гречка отварная | 130 | 7,44 | 5,02 | 33,38 | 208 | 165 |
|  | Компот из свежих ягод | 180 | 0,2 | 0,05 | 20,41 | 82,98 | 375 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,02 | 0,25 | 12,20 | 60,5 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,50 | 1,50 | 20,00 | 125 |  |
| Итого за обед: |  | **708** | **33,98** | **27,1** | **106,77** | **813,61** |  |
| Полдник: | Кисель | 180 | 0,00 | 0,00 | 19,50 | 79,5 |  |
|  | Печенье | 20 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 83,4 |  |
| Итого за полдник: |  | **200** | **1,5** | **2,36** | **34,48** | **162,9** |  |
| Ужин: | Картофель в молоке | 180 | 1,5 | 0,3 | 12,23 | 57,75 | 319 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,04 | - | 12,13 | 47 | 200,264 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,02 | 0,25 | 12,20 | 60,5 |  |
| Итого за ужин: |  | **390** | **3,56** | **0,55** | **36,56** | **165,25** |  |

**7 день: вторник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**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 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** | **8,59** | **11,83** | **26,66** | **249,57** |  |
| 2-ой завтрак: | Свежий фрукт | 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 | 5,11 | 1,84 | 16,88 | 100,69 | 68 |
|  | Суфле из птицы в сметанном соусе | 60/20 | 9,91/0,28 | 10,64/1 | 1,84/1,17 | 142,5/14,82 | 310/354 |
|  | Капуста тушёная | 110 | 2,06 | 0,11 | 5,39 | 32,09 | 336 |
|  | Напиток из шиповника | 150 | 0,18 | 0,08 | 13,75 | 75 | 256 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 1,62 | 0,20 | 9,76 | 48,4 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 5,20 | 1,20 | 16,00 | 100 |  |
| Итого за обед: |  | **600** | **24,36** | **15,07** | **47,91** | **513,7** |  |
| Полдник: | Йогурт | 150 | 9,00 | 5,76 | 15,30 | 153 |  |
|  | Вафля | 12 | 0,48 | 0,42 | 12,13 | 52,5 |  |
| Итого за полдник: |  | **162** | **9,48** | **6,18** | **27,43** | **205,5** |  |
| 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 | 150 | - | - | 8,98 | 30 | 263,264 |
| Итого за ужин: |  | **200** | **22,04** | **11,69** | **31,43** | **312,62** |  |

**7 день: вторник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**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 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** | **11,63** | **15,56** | **36,99** | **335,32** |  |
| 2-ой завтрак: | Свежий фрукт | 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 | 5,68 | 2,04 | 18,76 | 111,88 | 68 |
|  | Суфле из птицы в сметанном соусе | 80/30 | 13,21/0,42 | 14,19/1,5 | 2,45/1,76 | 190/22,23 | 310/354 |
|  | Капуста тушёная | 130 | 2,06 | 0,11 | 5,39 | 32,09 | 336 |
|  | Напиток из шиповника | 180 | 0,24 | 0,10 | 18.33 | 100 | 256 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 2,02 | 0,25 | 12,20 | 60,5 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,50 | 1,50 | 20,00 | 125 |  |
| Итого за обед: |  | **720** | **30,6** | **23,02** | **83,87** | **694,85** |  |
| Полдник: | Йогурт | 180 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 170 |  |
|  | Вафля | 20 | 0,64 | 0,56 | 16,18 | 70 | 470 |
| Итого за полдник: |  | **200** | **10,64** | **6,96** | **33,18** | **240** |  |
| 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 | 180 | - | - | 11,98 | 43 | 263,264 |
| Итого за ужин: |  | **360** | **26,61** | **13,83** | **38,3** | **374,23** |  |

**8 день: среда**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимнее**

**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: | Свежий фрукт | 95 | 1,50 | 0,20 | 21,80 | 95 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **95** | **1,50** | **0,20** | **21,80** | **95** |  |
| Обед: | Икра кабачковая | 20 | 0,54 | 2,12 | 3,47 | 35,1 |  |
|  | Щи со свежей капусты на м.к.б. со сметаной | 180/5 | 0,36/0,13 | 0,02/1 | 0,94/0,17 | 5,6/10,2 | 67 |
|  | Жаркое по-домашнему | 150 | 17,73 | 15,83 | 11,33 | 258,41 | 374 |
|  | Напиток лимонный | 150 | 0,11 | 0,01 | 18,32 | 72 | 282 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,8 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 5,20 | 1,20 | 16,00 | 100 |  |
| Итого за обед: |  | **565** | **27,31** | **20,58** | **69,75** | **575,11** |  |
| Полдник: | Молоко кипячёное | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 81 | 255 |
|  | Печенье | 12 | 1,13 | 1,77 | 11,23 | 62,55 |  |
| Итого за полдник: |  | **162** | **5,40** | **5,52** | **18,43** | **143,55** |  |
| Ужин: | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 150/10 | 26,31/0,72 | 18,08/0,85 | 25,73/5,60 | 370,5/32,90 | 237 |
|  | Чай | 150 | - | - | 8,98 | 30 | 263,264 |
| Итого за ужин: |  | **310** | **27,03** | **18,93** | **31,33** | **433,40** |  |

**8 день: вторник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимнее**

**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: | Свежий фрукт | 100 | 1,50 | 0,20 | 21,80 | 95 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **100** | **1,50** | **0,20** | **21,80** | **95** |  |
| Обед: | Икра кабачковая | 30 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,80 |  |
|  | Щи со свежей капусты на м.к.б. со сметаной | 200/8 | 0,36/0,2 | 0,02/1,6 | 0,94/0,2 | 5,6/16,3 | 67 |
|  | Жаркое по-домашнему | 180 | 21,28 | 18,99 | 13,59 | 310,09 | 374 |
|  | Напиток лимонный | 180 | 0,15 | 0,01 | 24,43 | 96 | 282 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,50 | 1,50 | 20,00 | 125 |  |
| Итого за обед: |  | **678** | **33,26** | **25,42** | **88,19** | **720,79** |  |
| 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 со сгущённым молоком | 180/15 | 31,57/1,08 | 21,69/1,28 | 30,87/8,40 | 444,6/49,35 | 237 |
|  | Чай | 180 | - | - | 11,98 | 43 | 263,264 |
| Итого за ужин: |  | **375** | **32,65** | **22,97** | **51,25** | **536,95** |  |

**9 день: четверг**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**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 и с 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** | **4,66** | **5,57** | **17,36** | **142,12** |  |
| 2-ой завтрак: | Свежий фрукт | 95 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **95** | **0,40** | **0,40** | **9.80** | **47** |  |
| Обед: | Суп из овощей на м.к.б. со сметаной | 180/5 | 1,35/0,13 | 3,69/1 | 7,65/0,17 | 72,9/10,2 | 66 |
|  | Голубцы ленивые со сметанным соусом | 150/20 | 13,23/0,28 | 8,48/1 | 18,99/1,17 | 205,32/14,82 | 298/354 |
|  | Компот из сухофруктов | 150 | 0,08 | - | 3,63 | 13,9 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 3,24 | 0,40 | 19,52 | 96,8 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 5,20 | 1,20 | 16,00 | 100 |  |
| Итого за обед: |  | **585** | **23,51** | **15,77** | **67,13** | **513,94** |  |
| Полдник: | Сок | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 84 |  |
|  | Сушка | 12 | 1,13 | 0,44 | 7,05 | 37,2 |  |
| Итого за полдник: |  | **212** | **1,93** | **1,24** | **26,65** | **121,2** |  |
| Ужин: | Суп рыбный | 150 | 9,56 | 0,45 | 6,92 | 79,08 | 41 |
|  | Чай | 150 | - | - | 8,98 | 30 | 263,264 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,20 | 9,76 | 48,4 |  |
| Итого за ужин: |  | **320** | **11,18** | **0,65** | **15,9** | **157,48** |  |

**9 день: четверг**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**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 и с 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** | **6,11** | **7,17** | **22,23** | **178,31** |  |
| 2-ой завтрак: | Свежий фрукт | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **100** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **47** |  |
| Обед: | Суп из овощей на м.к.б. со сметаной | 180/8 | 1,5/0,2 | 4,1/1,6 | 8,5/0,2 | 81/16,3 | 66 |
|  | Голубцы ленивые со сметанным соусом | 180/30 | 15,88/0,42 | 10,17/1.5 | 22,79/1,76 | 246,38/22,23 | 298/354 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,08 | - | 363 | 13,9 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,50 | 1,50 | 20,00 | 125 |  |
| Итого за обед: |  | **653** | **28,63** | **19,37** | **440,65** | **625,81** |  |
| Полдник: | Сок | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 84 |  |
|  | Сушка | 20 | 1,70 | 0,66 | 10,57 | 55,8 |  |
| Итого за полдник: |  | **220** | **2,5** | **1,46** | **30,17** | **179,8** |  |
| Ужин: | Суп рыбный | 180 | 11,47 | 0,54 | 8,3 | 94,9 | 41 |
|  | Чай | 180 | - | - | 11,98 | 43 | 263,264 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,02 | 0,25 | 12,20 | 60,5 |  |
| Итого за ужин: |  | **390** | **13,49** | **0,79** | **32,48** | **198,4** |  |

**10 день: пятница**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**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** | **16,53** | **15,37** | **25,05** | **306,44** |  |
| 2-ой завтрак: | Свежий фрукт | 95 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **95** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **47** |  |
| Обед: | Свекольник на м.к.б. со сметаной | 180/5 | 0,4/0,13 | 0,03/1 | 2,33/0,17 | 11,13/10,2 | 5/2 |
|  | Котлета запечённая | 60 | 10,68 | 10,5 | 8,58 | 171,6 | 386 |
|  | Овощи тушёные | 110 | 2,5 | 4,18 | 10,26 | 90,94 | 338 |
|  | Компот из свежих ягод | 150 | 0,17 | 0,05 | 17,01 | 69,15 | 375 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 1,62 | 0,20 | 9,76 | 48,4 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 5,20 | 1,20 | 16,00 | 100 |  |
| Итого за обед: |  | **585** | **20,7** | **17,16** | **64,11** | **501,42** |  |
| Полдник: | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 5,85 | 79,5 |  |
|  | Вафля | 12 | 0,48 | 0,42 | 12,13 | 52,5 |  |
| Итого за полдник: |  | **162** | **4,83** | **4,17** | **17,98** | **132** |  |
| Ужин: | Пирожок печёный с картофелем | 110 | 7,55 | 7,38 | 43,22 | 271,85 | 256 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 0,04 | - | 9,10 | 35 | 200,264 |
| Итого за ужин: |  | **260** | **7,59** | **7,38** | **52,32** | **306,85** |  |

**10 день: пятница**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**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: | Свежий фрукт | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |  |
| Итого за 2-ой завтрак: |  | **100** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **47** |  |
| Обед: | Свекольник на м.к.б. со сметаной | 200/8 | 0,4/0,2 | 0,03/1,6 | 2,33/0,2 | 11,13/16,3 | 5/2 |
|  | Котлета запечённая | 80 | 14,24 | 14 | 11,44 | 228,8 | 386 |
|  | Овощи тушённые | 130 | 2,95 | 4,94 | 12,13 | 107,47 | 338 |
|  | Компот из свежих ягод | 180 | 0,2 | 0,05 | 20,41 | 82,98 | 375 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 2,02 | 0,25 | 12,20 | 60,5 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,50 | 1,50 | 20,00 | 125 |  |
| Итого за обед: |  | **698** | **26,51** | **22,37** | **78,71** | **632,18** |  |
| Полдник: | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,02 | 95,4 |  |
|  | Вафля | 20 | 0,64 | 0,56 | 16,18 | 70 |  |
| Итого за полдник: |  | **200** | **5,86** | **5,06** | **23,2** | **165,4** |  |
| Ужин: | Пирожок печёный с картофелем | 120 | 8,23 | 8,05 | 47,15 | 296,57 | 256 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,04 | - | 12,13 | 47 | 200,264 |
| Итого за ужин: |  | **300** | **8,27** | **13,11** | **59,28** | **343,57** |  |