***УТВЕРЖДЕНО:***

***ПРИКАЗОМ МБДОУ Д/С № 5***

***ОТ 21 АВГУСТА 2023 ГОДА № 01-23/158***

******

***Цикличное двухнедельное меню***

***Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения***

***«Детский сад № 5 Белоглинского района»***

***для детей от 1,5 до 3 лет, от 3 до 7 лет***

***с 10,5часовым пребыванием***

***с четырёхразовым питанием***

2023 год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ по сборнику рецептур** | **Наименование блюда** | **выход (гр)** | **химический состав** | **Витамин С** |
|   |   |   | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | мг |
|  |
| **ЯСЛИ - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**  |  |
| **ПЕРВЫЙ ДЕНЬ** |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| № 93-2011 | Суп молочный вермишелевый | 150 | 5,16 | 4,2 | 16,94 | 129,6 |   |  |
| № 392-11 | Чай с сахаром | 180 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |   |  |
| 53-19з | Масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 |   |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 11 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |   |  |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 |   |  |
| **итого** |   | **366** | **10,05** | **12,41** | **30,68** | **278,5** |  |  |
| **2-й завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |  |
| № 401-11 | **Йогурт** | **150** | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | 0,45 |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **150** | **4,35** | **3,75** | **6,3** | **76** | **0,45** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **или № 13,14,15,20-11** | **Салат из свежих овощей** | **30** | 0,56 | 2,43 | 3,6 | 34,96 | 12,98 |  |
| **№ 81-11** | **Суп картофельный с бобовыми**  | **180** | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 108 | 4,65 |  |
| **№ 13-12** | **Каша рассыпчатая (рисовая)** | **110** | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162 | 0 |  |
| **№ 355 -12** | **Соус сметанный с томатом** | **30** | 0,53 | 1,5 | 2,11 | 24,03 | 0,4 |  |
| **№ 282-12** | **Котлета**  | **65** | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132 | 0 |  |
| **№ 701-12** | **Хлеб пшеничный** | **45** | 3,42 | 0,41 | 21,01 | 96,12 | 0 |  |
| **№ 372** | **Компот из свежих фруктов** | **150** | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 |  |
|  |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **ИТОГО за обед** | **610** | **23,68** | **19,48** | **92,42** | **630,31** | **19,32** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№ 237-11** | **Запеканка из творога** | **50** | 8,77 | 6,03 | 8,58 | 124 | 0,12 |  |
| **№ 354-11** | **Соус сметанный сладкий** | **30** | 0,42 | 1,22 | 1,76 | 22,2 | 0,01 |  |
| **№ 400-12** | **Молоко кипяченое** | **180** | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 2,46 |  |
| **ИТОГО за полдник** | **260** | **14,67** | **12,13** | **19,41** | **248,2** | **2,59** |  |
| **ВСЕГО** | **1386** | **52,75** | **47,77** | **148,81** | **1233** | **22,36** |  |
| **№ по сборнику рецептур** | **Наименование блюда** | **выход (гр)** | **химический состав** | **Витамин С** |
|   |   |   | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | мг |
|  |
| **САД - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**  |  |
| **ПЕРВЫЙ ДЕНЬ** |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№ 93-2011** | **Суп молочный вермишелевый** | **200** | 5,72 | 5,59 | 18,8 | 143,6 | 0,9 |  |
| **№ 392-11** | **Чай с сахаром** | **180** | 0,06 | 0,018 | 9,98 | 39,96 | 0,03 |  |
| **53-19з** | **Масло сливочное** | **5** | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0,1 |  |
| **54-1з** | **Сыр твердых сортов в нарезке** | **11** | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |   |  |
| **Пром.** | **Хлеб ржаной** | **20** | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 |   |  |
| **итого** |   | **416** | **10,63** | **13,81** | **35,53** | **304,46** | **1,03** |  |
| **2-й завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |  |
| № 401-11 | **Йогурт** | **180** | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **180** | **5,22** | **4,5** | **7,56** | **92** | **0,54** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **или № 13,14,15,20-11** | **Салат из свежих овощей** | **60** | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |  |
| **№ 81-11** | **Суп картофельный с бобовыми**  | **200** | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135 | 5,81 |  |
| **№ 13-12** | **Каша рассыпчатая (рисовая)** | **150** | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243 | 0 |  |
| **№ 355 -12** | **Соус сметанный с томатом** | **40** | 0,7 | 2 | 2,81 | 32,04 | 0,54 |  |
| **№ 282-12** | **Котлета**  | **85** | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173 | 0 |  |
| **№ 701-12** | **Хлеб пшеничный** | **65** | 4,9 | 0,58 | 30,11 | 137,77 | 0 |  |
| **№ 372** | **Компот из свежих фруктов** | **200** | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 |  |
|  |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **ИТОГО за обед** | **800** | **32,6** | **26,54** | **128,81** | **870,85** | **27,54** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№ 237-11** | **Запеканка из творога** | **100** | 17,54 | 12,06 | 17,16 | 248 | 0,24 |  |
| **№ 354-11** | **Соус сметанный сладкий** | **50** | 0,7 | 2,04 | 2,93 | 37 | 0,02 |  |
| **№ 400-12** | **Молоко кипяченое** | **200** | 6,09 | 5,4 | 10,08 | 113 | 2,7 |  |
| **ИТОГО за полдник** | **350** | **24,33** | **19,5** | **30,17** | **398** | **2,96** |  |
| **ВСЕГО** | **1746** | **72,78** | **64,35** | **202,07** | **1665,3** | **32,07** |  |
| **№ по сборнику рецептур** | **Наименование блюда** | **выход (гр)** | **химический состав** | **Витамин С** |
|   |   |   | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | мг |
|  |
| **ЯСЛИ - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**  |  |
| **ВТОРОЙ ДЕНЬ** |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№508-14** | **Каша геркулесовая молочная** | **180** | 5,3 | 8,2 | 18 | 165 | 13 |  |
| **№ 392-11** | **Чай с сахаром** | **150** | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 |  |
| **53-19з** | **Масло сливочное** | **5** | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0,06 |  |
| **54-1з** | **Сыр твердых сортов в нарезке** | **11** | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |   |  |
| **Пром.** | **Хлеб ржаной** | **20** | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 |   |  |
| **итого** |   | **366** | **10,19** | **16,41** | **31,74** | **313,9** | **13,08** |  |
| **2-й завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |  |
| № 399-12 | **Сок фруктовый** | **180** | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 3,6 |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **180** | **0,9** | **0** | **18,18** | **76** | **3,6** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **№506-14** | **Суп картофельный с галушками по-полтавски**  | **180** | 1,6 | 1,8 | 19,8 | 117,8 | 2,9 |  |
| **№287-12** | **Тефтеля мясная (2-й вариант)** | **60** | 4,07 | 4,52 | 5,15 | 77,5 | 0,23 |  |
| **№132-12** | **Капуста тушеная** | **100** | 3,13 | 5,56 | 14,38 | 120 | 25 |  |
| **№ 701-12** | **Хлеб пшеничный** | **45** | 3,42 | 0,41 | 21,01 | 96,12 | 0 |  |
| **№ 372** | **Компот из свежих фруктов** | **150** | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 |  |
|  |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **ИТОГО за обед** | **535** | **12,34** | **12,41** | **78,25** | **484,62** | **29,42** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№504-12** | **Сдоба (пирожок с творогом)** | **85** | 9,27 | 5,17 | 37,17 | 239,93 | 0,16 |  |
| **№397-12** | **Какао с молоком** | **180** | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 |  |
| **ИТОГО за полдник** | **265** | **12,94** | **8,36** | **52,99** | **346,93** | **1,59** |  |
| **ВСЕГО** | **1346** | **36,37** | **37,18** | **181,16** | **1221,5** | **47,69** |  |
| **№ по сборнику рецептур** | **Наименование блюда** | **выход (гр)** | **химический состав** | **Витамин С** |
|   |   |   | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | мг |
|  |
| **САД - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**  |  |
| **ВТОРОЙ ДЕНЬ** |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№508-14** | **Каша геркулесовая молочная** | **200** | 5,76 | 8,73 | 20,07 | 182,07 | 15,57 |  |
| **№ 392-11** | **Чай с сахаром** | **180** | 0,06 | 0,018 | 9,98 | 39,96 | 0,03 |  |
| **53-19з** | **Масло сливочное** | **5** | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0,1 |  |
| **54-1з** | **Сыр твердых сортов в нарезке** | **11** | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |   |  |
| **Пром.** | **Хлеб ржаной** | **20** | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 |   |  |
| **итого** |   | **416** | **10,67** | **16,95** | **36,8** | **342,93** | **15,7** |  |
| **2-й завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |  |
| № 399-12 | **Сок фруктовый** | **188** | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 3,6 |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **188** | **0,9** | **0** | **18,18** | **76** | **3,6** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **№506-14** | **Суп картофельный с галушками по-полтавски**  | **200** | 2,9 | 2,5 | 21 | 120,1 | 3,7 |  |
| **№287-12** | **Тефтеля мясная (2-й вариант)** | **80** | 5,42 | 6,02 | 6,86 | 103,3 | 0,3 |  |
| **№132-12** | **Капуста тушеная** | **150** | 3,98 | 7,42 | 18,98 | 158 | 32,74 |  |
| **№ 701-12** | **Хлеб пшеничный** | **65** | 4,9 | 0,58 | 30,11 | 137,77 | 0 |  |
| **№ 372** | **Компот из свежих фруктов** | **200** | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 |  |
|  |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **ИТОГО за обед** | **695** | **17,36** | **16,68** | **100,83** | **616,77** | **38,46** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№504-12** | **Сдоба (пирожок с творогом)** | **115** | 11,77 | 7,17 | 54,47 | 336,43 | 0,21 |  |
| **№397-12** | **Какао с молоком** | **200** | 4,07 | 3,54 | 17,56 | 119 | 1,59 |  |
| **ИТОГО за полдник** | **315** | **15,84** | **10,71** | **72,03** | **455,43** | **1,8** |  |
| **ВСЕГО** | **1614** | **44,77** | **44,34** | **227,84** | **1491,1** | **59,56** |  |
| **№ по сборнику рецептур** | **Наименование блюда** | **выход (гр)** | **химический состав** | **Витамин С** |
|   |   |   | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | мг |
|  |
| **ЯСЛИ - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**  |  |
| **ТРЕТИЙ ДЕНЬ** |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№94-12** | **Суп молочный с рисом** | **180** | 4,3 | 4,6 | 15,16 | 119,16 | 0,83 |  |
| **№ 392-11** | **Чай с сахаром** | **150** | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 |  |
| **№ 6-12, № 700-12** | **Бутерброд с маслом** | **35** | 1,6 | 4,28 | 13,37 | 107,2 | 0 |  |
| **итого** |   | **365** | **5,94** | **8,89** | **35,52** | **254,36** | **0,85** |  |
| **2-й завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |  |
| №368-12 | **Яблоко** | **95** | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 30,8 | 7 |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **95** | **0,28** | **0,28** | **6,86** | **30,8** | **7** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **№702-14** | **Борщ со сметаной** | **180** | 2,8 | 4,4 | 17,5 | 114,1 | 35,7 |  |
| **№205-12** | **Макароны отварные с маслом** | **100** | 2,73 | 3,4 | 14,59 | 108,2 | 0 |  |
| **№277-12** | **Гуляш из отварного мяса** | **90** | 10,79 | 8,69 | 2,77 | 132 | 0,42 |  |
| **№ 13,14,20-12** | **Салат из свежих овощей** | **30** | 0,56 | 2,43 | 3,6 | 34,96 | 12,98 |  |
| **№ 701-12** | **Хлеб пшеничный** | **45** | 3,42 | 0,41 | 21,01 | 96,12 | 0 |  |
| **№ 372** | **Компот из свежих фруктов** | **150** | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 |  |
|  |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **ИТОГО за обед** | **595** | **20,42** | **19,45** | **77,38** | **558,58** | **50,39** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№507-14** | **Сдоба (булочка)** | **85** | 9,27 | 5,17 | 37,17 | 239,93 | 0,16 |  |
| **№400-12** | **Молоко кипяченое** | **180** | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 2,46 |  |
| **ИТОГО за полдник** | **265** | **14,75** | **10,05** | **46,24** | **341,93** | **2,62** |  |
| **ВСЕГО** | **1320** | **41,39** | **38,67** | **166** | **1185,7** | **60,86** |  |
| **№ по сборнику рецептур** | **Наименование блюда** | **выход (гр)** | **химический состав** | **Витамин С** |
|   |   |   | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | мг |
|  |
| **САД - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**  |  |
| **ТРЕТИЙ ДЕНЬ** |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№94-12** | **Суп молочный с рисом** | **200** | 4,77 | 5,03 | 16,67 | 131,08 | 0,91 |  |
| **№ 392-11** | **Чай с сахаром** | **180** | 0,06 | 0,018 | 9,98 | 39,96 | 0,03 |  |
| **№ 6-12, № 700-12** | **Бутерброд с маслом** | **43** | 2,38 | 4,16 | 20 | 139 | 0 |  |
| **итого** |   | **423** | **7,21** | **9,208** | **46,65** | **310,04** | **0,94** |  |
| **2-й завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |  |
| №368-12 | **Яблоко** | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **10** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **№ 702-14** | **Борщ со сметаной** | **200** | 3,2 | 5,2 | 21,5 | 141 | 44,6 |  |
| **№205-12** | **Макароны отварные с маслом** | **120** | 3,27 | 4,08 | 17,51 | 129,86 | 0 |  |
| **№277-12** | **Гуляш из отварного мяса** | **105** | 13,62 | 10,58 | 3,46 | 165 | 0,73 |  |
| **№ 13,14,20-12** | **Салат из свежих овощей** | **60** | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |  |
| **№ 701-12** | **Хлеб пшеничный** | **65** | 4,9 | 0,58 | 31,11 | 137,77 | 0 |  |
| **№ 372** | **Компот из свежих фруктов** | **200** | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 |  |
|  |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **ИТОГО за обед** | **750** | **25,99** | **24,24** | **102,87** | **723,67** | **66,52** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№ 507-14** | **Сдоба (булочка)** | **90** | 7,5 | 6 | 51,9 | 289,6 | 0,15 |  |
| **№400-12** | **Молоко кипяченое** | **200** | 6,09 | 5,4 | 10,08 | 113 | 2,7 |  |
| **ИТОГО за полдник** | **290** | **13,59** | **11,4** | **61,98** | **402,6** | **2,85** |  |
| **ВСЕГО** | **1563** | **47,19** | **45,25** | **221,3** | **1480,3** | **80,31** |  |
| **№ по сборнику рецептур** | **Наименование блюда** | **выход (гр)** | **химический состав** | **Витамин С** |
|   |   |   | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | мг |
|  |
| **ЯСЛИ - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**  |  |
| **ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ** |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№ 93-2011** | **Суп молочный вермишелевый** | **180** | 5,16 | 4,2 | 16,94 | 129,6 | 0,8 |  |
| **№ 394-12** | **Чай с молоком** | **150** | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 |  |
| **№ 6-12, № 700-12** | **Бутерброд с маслом** | **35** | 1,6 | 4,28 | 13,37 | 107,2 | 0 |  |
| **итого** |   | **365** | **6,8** | **8,49** | **37,3** | **264,8** | **0,82** |  |
| **2-й завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |  |
| № 399-12 | **Сок фруктовый** | **180** | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 3,6 |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **180** | **0,9** | **0** | **18,18** | **76** | **3,6** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **№501-14** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **180** | 1,85 | 3,08 | 16,94 | 138,83 | 10,4 |  |
| **№502-14** | **Рыба тушеная в томате** | **110** | 11,4 | 6,3 | 5,9 | 126 | сл. |  |
| **№503-14** | **Пюре картофельное** | **100** | 2,4 | 3,3 | 15,7 | 101,5 | 24,1 |  |
| **№504-14** | **Икра свекольная** | **40** | 1,14 | 3,48 | 8,76 | 65,58 | 7,5 |  |
| **№ 701-12** | **Хлеб пшеничный** | **45** | 3,42 | 0,41 | 21,01 | 96,12 | 0 |  |
| **№ 372** | **Компот из свежих фруктов** | **150** | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 |  |
| **ИТОГО за обед** | **625** | **20,33** | **16,69** | **86,22** | **601,23** | **43,29** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№505-14** | **Овощи тушеные, яйцо отварное** | **100** | 5,4 | 10,6 | 21 | 178,2 | 29,7 |  |
| **№701-12** | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,17 | 0,27 | 9,9 | 48 | 0 |  |
| **№372-12** | **Компот из свежих фруктов** | **150** | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 |  |
| **ИТОГО за полдник** | **270** | **6,69** | **10,99** | **48,81** | **299,4** | **30,99** |  |
| **ВСЕГО** | **1440** | **34,72** | **36,17** | **190,51** | **1241,4** | **78,7** |  |
| **№ по сборнику рецептур** | **Наименование блюда** | **выход (гр)** | **химический состав** | **Витамин С** |
|   |   |   | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | мг |
|  |
| **САД - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**  |  |
| **ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ** |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№ 93-2011** | **Суп молочный вермишелевый** | **200** | 5,72 | 5,59 | 18,78 | 143,6 | 0,9 |  |
| **№ 394-12** | **Чай с молоком** | **180** | 3,52 | 3,1 | 15,04 | 102,4 | 1,58 |  |
| **№ 6-12, № 700-12** | **Бутерброд с маслом** | **43** | 2,38 | 4,16 | 20 | 139 | 0 |  |
| **итого** |   | **423** | **11,62** | **12,85** | **53,82** | **385** | **2,48** |  |
| **2-й завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |  |
| № 399-12 | **Сок фруктовый** | **188** | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 3,6 |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **188** | **0,9** | **0** | **18,18** | **76** | **3,6** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **№501-14** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **200** | 2,35 | 3,4 | 17,2 | 132,4 | 16,46 |  |
| **№502-14** | **Рыба тушеная в томате** | **140** | 14,5 | 8 | 7,5 | 160,3 | сл. |  |
| **№503-14** | **Пюре картофельное** | **150** | 3,7 | 4,9 | 21,5 | 151,6 | 36,2 |  |
| **№504-14** | **Икра свекольная** | **60** | 1,52 | 4,64 | 11,68 | 87,44 | 10 |  |
| **№ 701-12** | **Хлеб пшеничный** | **65** | 4,9 | 0,58 | 31,11 | 137,77 | 0 |  |
| **№ 372** | **Компот из свежих фруктов** | **200** | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 |  |
| **ИТОГО за обед** | **815** | **27,13** | **21,68** | **112,87** | **767,11** | **64,38** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№505-14** | **Овощи тушеные, яйцо отварное** | **130** | 6,8 | 14,72 | 22,32 | 208 | 35,78 |  |
| **№701-12** | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,17 | 0,27 | 9,9 | 48 | 0 |  |
| **№372-12** | **Компот из свежих фруктов** | **200** | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 |  |
| **ИТОГО за полдник** | **350** | **8,13** | **15,15** | **56,1** | **353,6** | **37,5** |  |
| **ВСЕГО** | **1776** | **47,78** | **49,68** | **240,97** | **1581,7** | **107,96** |  |
| **№ по сборнику рецептур** | **Наименование блюда** | **выход (гр)** | **химический состав** | **Витамин С** |
|   |   |   | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | мг |
|  |
| **ЯСЛИ - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**  |  |
| **ПЯТЫЙ ДЕНЬ** |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№313/1-12** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **120** | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162 | 0 |  |
| **№392-11** | **Чай с сахаром** | **150** | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 |  |
| **№ 6-12, № 700-12** | **Бутерброд с маслом** | **35** | 1,6 | 4,28 | 13,37 | 107,2 | 0 |  |
| **итого** |   | **305** | **7,37** | **8,35** | **46,12** | **297,2** | **0,02** |  |
| **2-й завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |  |
| №368-12 | **Яблоко** | **95** | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 30,8 | 7 |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **95** | **0,28** | **0,28** | **6,86** | **30,8** | **7** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **№702-14** | **Борщ со сметаной** | **180** | 2,8 | 4,4 | 17,5 | 114,1 | 35,7 |  |
| **№703-14** | **Голубцы ленивые с отварным мясом** | **120** | 13,08 | 14,16 | 9,72 | 218,76 | 12,02 |  |
| **№ 701-12** | **Хлеб пшеничный** | **45** | 3,42 | 0,41 | 21,01 | 96,12 | 0 |  |
| **№ 372** | **Компот из свежих фруктов** | **150** | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 |  |
| **ИТОГО за обед** | **495** | **19,42** | **19,09** | **66,14** | **502,18** | **49,01** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№507-14** | **Сдоба (булочка)** | **90** | 7,5 | 6 | 51,9 | 289,6 | 0,15 |  |
| **№397-12** | **Какао с молоком** | **180** | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 |  |
| **ИТОГО за полдник** | **270** | **11,17** | **9,19** | **67,72** | **396,6** | **1,58** |  |
| **ВСЕГО** | **1165** | **38,24** | **36,91** | **186,84** | **1226,8** | **57,61** |  |
| **№ по сборнику рецептур** | **Наименование блюда** | **выход (гр)** | **химический состав** | **Витамин С** |
|   |   |   | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | мг |
|  |
| **САД - ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**  |  |
| **ПЯТЫЙ ДЕНЬ** |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№313/1-12** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **150** | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243 | 0 |  |
| **№392-11** | **Чай с сахаром** | **180** | 0,07 | 0,02 | 11,09 | 44 | 0,03 |  |
| **№ 6-12, № 700-12** | **Бутерброд с маслом** | **43** | 2,38 | 4,16 | 20 | 139 | 0 |  |
| **итого** |   | **373** | **11,04** | **10,27** | **69,73** | **426** | **0,03** |  |
| **2-й завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |  |
| №368-12 | **Яблоко** | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **10** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **№702-14** | **Борщ со сметаной** | **200** | 3,2 | 5,2 | 21,5 | 141 | 44,6 |  |
| **№703-14** | **Голубцы ленивые с отварным мясом** | **160** | 17,44 | 18,88 | 12,96 | 291,68 | 16,02 |  |
| **№ 701-12** | **Хлеб пшеничный** | **65** | 4,9 | 0,58 | 31,11 | 137,77 | 0 |  |
| **№ 372** | **Компот из свежих фруктов** | **200** | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 |  |
| **ИТОГО за обед** | **625** | **25,7** | **24,82** | **89,45** | **668,05** | **62,34** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№500-14** | **Пирожки с повидлом** | **90** | 6,6 | 4,7 | 56,42 | 284 | 9,1 |  |
| **№397-12** | **Какао с молоком** | **200** | 4,07 | 3,54 | 17,56 | 119 | 1,59 |  |
| **ИТОГО за полдник** | **290** | **10,67** | **8,24** | **73,98** | **403** | **10,69** |  |
| **ВСЕГО** | **1388** | **47,81** | **43,73** | **242,96** | **1541,1** | **83,06** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ по сборнику рецептур** | **Наименование блюда** | **выход (гр)** | **химический состав** | **Витамин С** |
|   |   |   | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | мг |
|  |
| **ЯСЛИ - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**  |  |
| **ШЕСТОЙ ДЕНЬ** |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№168-12** | **Каша манная с маслом** | **180** | 3,4 | 3,96 | 22,94 | 141 | 0 |  |
| **№ 392-11** | **Чай с сахаром** | **150** | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 |  |
| **53-19з** | **Масло сливочное** | **5** | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0,06 |  |
| **54-1з** | **Сыр твердых сортов в нарезке** | **11** | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |   |  |
| **Пром.** | **Хлеб ржаной** | **20** | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 |   |  |
| **итого** |   | **366** | **8,29** | **12,17** | **36,68** | **289,9** | **0,08** |  |
| **2-й завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |  |
| № 401-11 | **Йогурт** | **150** | 4,39 | 3,75 | 6,3 | 76 | 0,45 |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **150** | **4,39** | **3,75** | **6,3** | **76** | **0,45** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **или № 13,14,15,20-11** | **Салат из свежих овощей** | **30** | 0,56 | 2,43 | 3,6 | 34,96 | 12,98 |  |
| **№704-14** | **Суп вермишелевый** | **180** | 2,16 | 2,6 | 14,3 | 86,24 | 9,8 |  |
| **№ 13-12** | **Каша рассыпчатая (перловая)** | **100** | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162 | 0 |  |
| **№ 355 -12** | **Соус сметанный с томатом** | **30** | 0,53 | 1,5 | 2,11 | 24,03 | 0,4 |  |
| **№ 282-12** | **Котлета**  | **65** | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132 | 0 |  |
| **№ 701-12** | **Хлеб пшеничный** | **45** | 3,42 | 0,41 | 21,01 | 96,12 | 0 |  |
| **№ 372** | **Компот из свежих фруктов** | **150** | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 |  |
|  |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **ИТОГО за обед** | **600** | **21,45** | **17,86** | **93,66** | **608,55** | **24,47** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№230-12** | **Вареники ленивые** | **125** | 17,13 | 15,17 | 17,71 | 276 | 0,23 |  |
| **№ 354-11** | **Соус сметанный сладкий** | **30** | 0,42 | 1,12 | 1,76 | 22,2 | 0,01 |  |
| **№ 400-12** | **Молоко кипяченое** | **180** | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 2,46 |  |
| **ИТОГО за полдник** | **335** | **23,03** | **21,17** | **28,54** | **400,2** | **2,7** |  |
| **ВСЕГО** | **1451** | **57,16** | **54,95** | **165,18** | **1374,7** | **27,7** |  |
| **№ по сборнику рецептур** | **Наименование блюда** | **выход (гр)** | **химический состав** | **Витамин С** |
|   |   |   | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | мг |
|  |
| **САД - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**  |  |
| **ШЕСТОЙ ДЕНЬ** |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№168-12** | **Каша манная с маслом** | **200** | 4,52 | 4,07 | 30,57 | 177 | 0 |  |
| **№ 392-11** | **Чай с сахаром** | **180** | 0,06 | 0,018 | 9,98 | 39,96 | 0,03 |  |
| **53-19з** | **Масло сливочное** | **5** | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0,1 |  |
| **54-1з** | **Сыр твердых сортов в нарезке** | **11** | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |   |  |
| **Пром.** | **Хлеб ржаной** | **20** | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 |   |  |
| **итого** |   | **416** | **9,43** | **12,29** | **47,3** | **337,86** | **0,13** |  |
| **2-й завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |  |
| № 401-11 | **Йогурт** | **180** | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **180** | **5,22** | **4,5** | **7,56** | **92** | **0,54** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **или № 13,14,15,20-11** | **Салат из свежих овощей** | **60** | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |  |
| **№704-14** | **Суп вермишелевый** | **200** | 2,6 | 2,66 | 17,7 | 104,9 | 12,3 |  |
| **№ 13-12** | **Каша рассыпчатая (перловая)** | **150** | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243 | 0 |  |
| **№ 355 -12** | **Соус сметанный с томатом** | **40** | 0,7 | 2 | 2,81 | 32,04 | 0,54 |  |
| **№ 282-12** | **Котлета**  | **85** | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173 | 0 |  |
| **№ 701-12** | **Хлеб пшеничный** | **65** | 4,9 | 0,58 | 31,11 | 137,77 | 0 |  |
| **№ 372** | **Компот из свежих фруктов** | **200** | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 |  |
|  |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **ИТОГО за обед** | **800** | **29,71** | **23,93** | **131,19** | **840,75** | **34,03** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№230-12** | **Вареники ленивые** | **155** | 21,89 | 16,03 | 22,6 | 321 | 0,28 |  |
| **№ 354-11** | **Соус сметанный сладкий** | **50** | 0,7 | 2,04 | 2,93 | 37 | 0,02 |  |
| **№ 400-12** | **Молоко кипяченое** | **200** | 6,09 | 5,4 | 10,08 | 113 | 2,7 |  |
| **ИТОГО за полдник** | **405** | **28,68** | **23,47** | **35,61** | **471** | **3** |  |
| **ВСЕГО** | **1801** | **73,04** | **64,19** | **221,66** | **1741,6** | **37,7** |  |
| **№ по сборнику рецептур** | **Наименование блюда** | **выход (гр)** | **химический состав** | **Витамин С** |
|   |   |   | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | мг |
|  |
| **ЯСЛИ - ВТТОРАЯ НЕДЕЛЯ**  |  |
| **СЕДЬМОЙ ДЕНЬ** |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№93-11** | **Суп молочный вермишелевый** | **180** | 5,16 | 4,2 | 16,94 | 129,6 | 0,8 |  |
| **№ 392-11** | **Чай с сахаром** | **150** | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 |  |
| **53-19з** | **Масло сливочное** | **5** | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0,06 |  |
| **54-1з** | **Сыр твердых сортов в нарезке** | **11** | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |   |  |
| **Пром.** | **Хлеб ржаной** | **20** | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 |   |  |
| **итого** |   | **366** | **10,05** | **12,41** | **30,68** | **278,5** | **0,88** |  |
| **2-й завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |  |
| № 399-12 | **Сок фруктовый** | **180** | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 3,6 |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **180** | **0,9** | **0** | **18,18** | **76** | **3,6** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **№702-14** | **Борщ со сметаной** | **180** | 2,8 | 4,4 | 17,5 | 114,1 | 35,7 |  |
| **№277-12** | **Гуляш из отварного мяса** | **120** | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189 | 0,6 |  |
| **№503-14** | **Пюре картофельное** | **100** | 2,4 | 3,3 | 15,7 | 101,1 | 24,1 |  |
| **№13, 14, 20-12** | **Салат из свежих овощей** | **30** | 0,56 | 2,43 | 3,6 | 34,96 | 12,98 |  |
| **№ 701-12** | **Хлеб пшеничный** | **45** | 3,42 | 0,41 | 21,01 | 96,12 | 0 |  |
| **№ 372** | **Компот из свежих фруктов** | **150** | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 |  |
|  |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **ИТОГО за обед** | **625** | **24,72** | **23,07** | **79,68** | **608,48** | **74,67** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№504-12** | **Сдоба (пирожок с творогом)** | **85** | 9,27 | 5,17 | 37,17 | 239,93 | 0,16 |  |
| **№397-12** | **Какао с молоком** | **180** | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 |  |
| **ИТОГО за полдник** | **265** | **12,94** | **8,36** | **52,99** | **346,93** | **1,59** |  |
| **ВСЕГО** | **1436** | **48,61** | **43,84** | **181,53** | **1309,9** | **80,74** |  |
| **№ по сборнику рецептур** | **Наименование блюда** | **выход (гр)** | **химический состав** | **Витамин С** |
|   |   |   | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | мг |
|  |
| **САД - ВТТОРАЯ НЕДЕЛЯ**  |  |
| **СЕДЬМОЙ ДЕНЬ** |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№93-11** | **Суп молочный вермишелевый** | **200** | 5,72 | 5,59 | 18,78 | 143,6 | 0,9 |  |
| **№ 392-11** | **Чай с сахаром** | **180** | 0,06 | 0,018 | 9,98 | 39,96 | 0,03 |  |
| **53-19з** | **Масло сливочное** | **5** | 0,05 | 3,6 | 0,05 | 33 | 0,1 |  |
| **54-1з** | **Сыр твердых сортов в нарезке** | **11** | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |   |  |
| **Пром.** | **Хлеб ржаной** | **20** | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 |   |  |
| **итого** |   | **416** | **10,63** | **13,81** | **35,51** | **304,46** | **1,03** |  |
| **2-й завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |  |
| № 399-12 | **Сок фруктовый** | **188** | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 3,6 |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **188** | **0,9** | **0** | **18,18** | **76** | **3,6** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **№702-14** | **Борщ со сметаной** | **200** | 3,2 | 5,2 | 21,5 | 141 | 44,6 |  |
| **№277-12** | **Гуляш из отварного мяса** | **105** | 13,62 | 10,58 | 3,46 | 165 | 0,73 |  |
| **№503-14** | **Пюре картофельное** | **150** | 3,7 | 4,9 | 21,5 | 151,6 | 36,2 |  |
| **№13, 14, 20-12** | **Салат из свежих овощей** | **60** | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |  |
| **№ 701-12** | **Хлеб пшеничный** | **65** | 4,9 | 0,58 | 31,11 | 137,77 | 0 |  |
| **№ 372** | **Компот из свежих фруктов** | **200** | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 |  |
|  |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **ИТОГО за обед** | **780** | **26,42** | **25,06** | **106,86** | **745,41** | **102,72** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№504-12** | **Сдоба (пирожок с творогом)** | **115** | 11,77 | 7,17 | 54,47 | 336,43 | 0,21 |  |
| **№397-12** | **Какао с молоком** | **200** | 4,07 | 3,54 | 17,56 | 119 | 1,59 |  |
| **ИТОГО за полдник** | **315** | **15,84** | **10,71** | **72,03** | **455,43** | **1,8** |  |
| **ВСЕГО** | **1699** | **53,79** | **49,58** | **232,58** | **1581,3** | **109,15** |  |
| **№ по сборнику рецептур** | **Наименование блюда** | **выход (гр)** | **химический состав** | **Витамин С** |
|   |   |   | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | мг |
|  |
| **ЯСЛИ - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**  |  |
| **ВОСЬМОЙ ДЕНЬ** |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№94-12** | **Суп молочный с рисом** | **180** | 4,3 | 4,6 | 15,16 | 119,16 | 0,83 |  |
| **№ 392-11** | **Чай с сахаром** | **150** | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 |  |
| **№ 6-12, № 700-12** | **Бутерброд с маслом** | **35** | 1,6 | 4,28 | 13,37 | 107,2 | 0 |  |
| **итого** |   | **365** | **5,94** | **8,89** | **35,52** | **254,36** | **0,85** |  |
| **2-й завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |  |
| №368-12 | **Яблоко** | **95** | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 30,8 | 7 |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **95** | **0,28** | **0,28** | **6,86** | **30,8** | **7** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **№705-14** | **Суп картофельный** | **180** | 2,4 | 3,8 | 18 | 98,25 | 19,12 |  |
| **№304-12** | **Плов из птицы, мяса** | **150** | 14,17 | 11,96 | 25,08 | 264 | 0,38 |  |
| **№ 13,14,20-12** | **Салат из свежих овощей** | **30** | 0,56 | 2,43 | 3,6 | 34,96 | 12,98 |  |
| **№ 701-12** | **Хлеб пшеничный** | **45** | 3,42 | 0,41 | 21,01 | 96,12 | 0 |  |
| **№ 372** | **Компот из свежих фруктов** | **150** | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 |  |
|  |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **ИТОГО за обед** | **555** | **20,67** | **18,72** | **85,6** | **566,53** | **33,77** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№509-14** | **Пирожки с яблоками** | **65** | 3,9 | 4,9 | 25,3 | 162 | 0,25 |  |
| **№400-12** | **Молоко кипяченое** | **180** | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 2,43 |  |
| **ИТОГО за полдник** | **245** | **9,38** | **9,78** | **34,37** | **264** | **2,68** |  |
| **ВСЕГО** | **1260** | **36,27** | **37,67** | **162,35** | **1115,7** | **44,3** |  |
| **№ по сборнику рецептур** | **Наименование блюда** | **выход (гр)** | **химический состав** | **Витамин С** |
|   |   |   | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | мг |
|  |
| **САД - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**  |  |
| **ВОСЬМОЙ ДЕНЬ** |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№94-12** | **Суп молочный с рисом** | **200** | 4,77 | 5,03 | 16,67 | 131,08 | 0,91 |  |
| **№ 392-11** | **Чай с сахаром** | **180** | 0,06 | 0,018 | 9,98 | 39,96 | 0,03 |  |
| **№ 6-12, № 700-12** | **Бутерброд с маслом** | **43** | 2,38 | 4,16 | 20 | 139 | 0 |  |
| **итого** |   | **423** | **7,21** | **9,208** | **46,65** | **310,04** | **0,94** |  |
| **2-й завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |  |
| № 399-12 | **Сок фруктовый** | **188** | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 3,6 |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **188** | **0,9** | **0** | **18,18** | **76** | **3,6** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **№ 705-14** | **Суп картофельный** | **200** | 3,1 | 2,9 | 24 | 131,1 | 25,5 |  |
| **№304-12** | **Плов из птицы, мяса** | **180** | 17,4 | 14,57 | 30,59 | 323 | 0,86 |  |
| **№ 13,14,20-12** | **Салат из свежих овощей** | **60** | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |  |
| **№ 701-12** | **Хлеб пшеничный** | **65** | 4,9 | 0,58 | 31,11 | 137,77 | 0 |  |
| **№ 372** | **Компот из свежих фруктов** | **200** | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 |  |
|  |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **ИТОГО за обед** | **705** | **26,4** | **21,85** | **114,99** | **741,91** | **47,55** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№509-14** | **Пирожки с яблоками** | **130** | 7,8 | 9,8 | 50,6 | 324 | 0,25 |  |
| **№400-12** | **Молоко кипяченое** | **200** | 6,09 | 5,4 | 10,08 | 113 | 2,7 |  |
| **ИТОГО за полдник** | **330** | **13,89** | **15,2** | **60,68** | **437** | **2,95** |  |
| **ВСЕГО** | **1646** | **48,4** | **46,26** | **240,5** | **1565** | **55,04** |  |
| **№ по сборнику рецептур** | **Наименование блюда** | **выход (гр)** | **химический состав** | **Витамин С** |
|   |   |   | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | мг |
|  |
| **ЯСЛИ - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**  |  |
| **ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ** |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№205-12** | **Макароны отварные с маслом** | **120** | 4,6 | 3,53 | 22,07 | 138 | 0 |  |
| **№ 394-12** | **Чай с молоком** | **150** | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 |  |
| **№1-12** | **Бутерброд с маслом** | **35** | 1,6 | 4,28 | 13,37 | 107,2 | 0 |  |
| **итого** |   | **305** | **6,24** | **7,82** | **42,43** | **273,2** | **0,02** |  |
| **2-й завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |  |
| № 399-12 | **Сок фруктовый** | **180** | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 3,6 |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **180** | **0,9** | **0** | **18,18** | **76** | **3,6** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **№501-14** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **180** | 1,85 | 3,08 | 16,94 | 138,83 | 10,4 |  |
| **№706-14** | **Котлета рыбная** | **80** | 13,2 | 6,5 | 7,1 | 144 | сл. |  |
| **№503-14** | **Пюре картофеьное** | **100** | 2,4 | 3,3 | 15,7 | 101,5 | 24,1 |  |
| **№504-14** | **Икра свекольная** | **40** | 1,14 | 3,48 | 8,76 | 65,58 | 7,5 |  |
| **№ 701-12** | **Хлеб пшеничный** | **45** | 3,42 | 0,41 | 21,01 | 96,12 | 0 |  |
| **№ 372** | **Компот из свежих фруктов** | **150** | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 |  |
| **ИТОГО за обед** | **595** | **22,13** | **16,89** | **87,42** | **619,23** | **43,29** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№213-12** | **Яйца вареные** | **40** | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0 |  |
| **№132-12** | **Капуста тушеная** | **100** | 2,1 | 3,73 | 9,63 | 80 | 16,74 |  |
| **№701-12** | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,17 | 0,27 | 9,9 | 48 | 0 |  |
| **№372-12** | **Компот из свежих фруктов** | **150** | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 |  |
| **ИТОГО за полдник** | **310** | **8,47** | **8,72** | **37,72** | **264,2** | **18,03** |  |
| **ВСЕГО** | **1390** | **37,74** | **33,43** | **185,75** | **1232,6** | **64,94** |  |
| **№ по сборнику рецептур** | **Наименование блюда** | **выход (гр)** | **химический состав** | **Витамин С** |
|   |   |   | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | мг |
|  |
| **САД - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**  |  |
| **ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ** |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№205-12** | **Макароны отварные с маслом** | **150** | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171 | 0 |  |
| **№ 394-12** | **Чай с молоком** | **180** | 3,52 | 3,1 | 15,04 | 102,4 | 1,58 |  |
| **№ 6-12, № 700-12** | **Бутерброд с маслом** | **43** | 2,38 | 4,16 | 20 | 139 | 0 |  |
| **итого** |   | **373** | **11,58** | **11,62** | **62,29** | **412,4** | **1,58** |  |
| **2-й завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |  |
| № 399-12 | **Сок фруктовый** | **188** | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 3,6 |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **188** | **0,9** | **0** | **18,18** | **76** | **3,6** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **№501-14** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **200** | 2,35 | 3,4 | 17,2 | 132,4 | 16,46 |  |
| **№706-14** | **Котлета рыбная** | **140** | 14,5 | 8 | 7,5 | 160,3 | сл. |  |
| **№503-14** | **Пюре картофеьное** | **150** | 3,7 | 4,9 | 21,5 | 151,6 | 36,2 |  |
| **№504-14** | **Икра свекольная** | **60** | 1,52 | 4,64 | 11,68 | 87,44 | 10 |  |
| **№ 701-12** | **Хлеб пшеничный** | **65** | 4,9 | 0,58 | 31,11 | 137,77 | 0 |  |
| **№ 372** | **Компот из свежих фруктов** | **200** | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 |  |
| **ИТОГО за обед** | **815** | **27,13** | **21,68** | **112,87** | **767,11** | **64,38** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№213-12** | **Яйца вареные** | **40** | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0 |  |
| **№132-12** | **Капуста тушеная** | **150** | 3,98 | 7,42 | 18,98 | 158 | 32,74 |  |
| **№701-12** | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1,17 | 0,27 | 9,9 | 48 | 0 |  |
| **№372-12** | **Компот из свежих фруктов** | **200** | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 |  |
| **ИТОГО за полдник** | **410** | **10,39** | **12,45** | **53,04** | **366,6** | **34,46** |  |
| **ВСЕГО** | **1786** | **50** | **45,75** | **246,38** | **1622,1** | **104,02** |  |
| **№ по сборнику рецептур** | **Наименование блюда** | **выход (гр)** | **химический состав** | **Витамин С** |
|   |   |   | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | мг |
|  |
| **ЯСЛИ - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**  |  |
| **ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ** |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№313/1-12** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **120** | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162 | 0 |  |
| **№392-11** | **Чай с сахаром** | **150** | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 |  |
| **№ 6-12, № 700-12** | **Бутерброд с маслом** | **35** | 1,6 | 4,28 | 13,37 | 107,2 | 0 |  |
| **итого** |   | **305** | **7,37** | **8,35** | **46,12** | **297,2** | **0,02** |  |
| **2-й завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |  |
| №368-12 | **Яблоко** | **95** | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 30,8 | 7 |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **95** | **0,28** | **0,28** | **6,86** | **30,8** | **7** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **№702-14** | **Борщ со сметаной** | **180** | 2,8 | 4,4 | 17,5 | 114,1 | 35,7 |  |
| **№ 110 или № 99** | **Курица отварная**  | **70** | 15,6 | 9,95 | 0 | 162,73 | 0,94 |  |
| **№707-14** | **Картофель тушеный** | **100** | 2,4 | 5,8 | 16,3 | 123,7 | 28,5 |  |
| **№13, 14, 15, 20-12** | **Салат из свежих овощей** | **30** | 0,56 | 2,43 | 3,6 | 34,96 | 12,98 |  |
| **№ 701-12** | **Хлеб пшеничный** | **45** | 3,42 | 0,41 | 21,01 | 96,12 | 0 |  |
| **№ 372** | **Компот из свежих фруктов** | **150** | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 |  |
| **ИТОГО за обед** | **575** | **24,9** | **23,11** | **76,32** | **604,81** | **79,41** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **"181-12** | **Каша с яблоками** | **120** | 1,86 | 3,28 | 23,35 | 118,4 | 6,9 |  |
| **№397-12** | **Какао с молоком** | **180** | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 |  |
| **ИТОГО за полдник** | **300** | **5,53** | **6,47** | **39,17** | **225,4** | **8,33** |  |
| **ВСЕГО** | **1275** | **38,08** | **38,21** | **168,47** | **1158,2** | **94,76** |  |
| **№ по сборнику рецептур** | **Наименование блюда** | **выход (гр)** | **химический состав** | **Витамин С** |
|   |   |   | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ккал** | мг |
|  |
| **САД - ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**  |  |
| **ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ** |  |
| **ЗАВТРАК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№313/1-12** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **150** | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243 | 0 |  |
| **№ 392-11** | **Чай с сахаром** | **180** | 0,06 | 0,018 | 9,98 | 39,96 | 0,03 |  |
| **№ 6-12, № 700-12** | **Бутерброд с маслом** | **43** | 2,38 | 4,16 | 20 | 139 | 0 |  |
| **итого** |   | **373** | **11,03** | **10,27** | **68,62** | **421,96** | **0,03** |  |
| **2-й завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |  |
| №368-12 | **Яблоко** | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 |  |
| **ИТОГО за 2-й завтрак** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | **10** |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **№702-14** | **Борщ со сметаной** | **200** | 3,2 | 5,2 | 21,5 | 141 | 44,6 |  |
| **№110-07** | **Курица отварная** | **80** | 17,8 | 11,37 | 0 | 185,9 | 1,07 |  |
| **№707-14** | **Картофель тушеный** | **150** | 3,6 | 8,7 | 24,5 | 185,6 | 42,8 |  |
| **№13, 14, 15, 20-12** | **Салат из свежих овощей** | **60** | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 19,47 |  |
| **№ 701-12** | **Хлеб пшеничный** | **65** | 4,9 | 0,58 | 31,11 | 137,77 | 0 |  |
| **№ 372** | **Компот из свежих фруктов** | **200** | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 1,72 |  |
| **ИТОГО за обед** | **755** | **30,5** | **29,65** | **106,4** | **800,31** | **109,66** |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |   |   |   |   |   |  |
| **№181-12** | **Каша с яблоками** | **150** | 2,33 | 4,1 | 25,44 | 148 | 8,63 |  |
| **№397-12** | **Какао с молоком** | **200** | 4,07 | 3,54 | 17,56 | 119 | 1,59 |  |
| **ИТОГО за полдник** | **350** | **6,4** | **7,64** | **43** | **267** | **10,22** |  |
| **ВСЕГО** | **1578** | **48,33** | **47,96** | **227,82** | **1533,3** | **129,91** |  |