

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Неделя первая Возрастная категория с 3до7 лет** | | | | | | | | | | | **Возрастная категория с 7 лет и старше** | | | | |
|  | **День: понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи/ наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2/4 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | **205** | 6,26 | 7,40 | 24,14 | 186,10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/10 | Чай с сахаром | **180** | 0,04 | 0,00 | 8,28 | 31,79 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1/13 | Батон с маслом | **38** | 2,35 | 5,48 | 15,55 | 121,05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак:** | **423,00** | **8,65** | **12,88** | **47,97** | **338,94** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3/РЦ.10.86.10.590 | Сок/Напиток " Витошка с витаминами" в ассортименте | **50** | 0,00 | 0,00 | 4,75 | 20,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3/2,,3/1 | Пюре фруктовое /Фрукт свежий(яблоко) | **100** | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** | **150** | **0,4** | **0,4** | **14,55** | **67,00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 156 | Суп картофельный с рыбой ( минтай) | **200** | 6,80 | 2,20 | 11,00 | 105,30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 305 | Биточки (котлеты)из мяса кур | **90** | 14,15 | 14,47 | 14,96 | 247,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6/11 | Соус сметанный | **30** | 0,38 | 2,07 | 1,31 | 25,58 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43/3 | Макаронные изделия отварные | **150** | 5,84 | 4,30 | 36,68 | 212,61 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | **180** | 0,02 | 0,00 | 14,78 | 56,16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный йодированный | **20** | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб ржаной | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 33,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед:** | **690,00** | **30,09** | **23,48** | **95,07** | **722,37** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19/5 | Суфле творожное | **100** | 14,76 | 13,45 | 14,29 | 235,83 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко сгущенное | **20** | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 65,60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Молоко цельное | **180** | 5,22 | 5,76 | 8,46 | 108,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого подник:** | **300,00** | **21,42** | **20,91** | **33,85** | **409,43** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | **1563,00** | **60,56** | **57,67** | **191,44** | **1537,74** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя первая Возрастная категория с 3до7 лет** | | | | | | | | | | | **Возрастная категория с 7 лет и старше** | | | | |
|  | **День: вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи/ наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4/4 | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | **205** | 5,46 | 6,44 | 33,08 | 209,54 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11/10 | Чай с лимоном | **180** | 0,09 | 0,00 | 8,28 | 32,40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4/13 | Батон с маслом и сыром | **42** | 3,72 | 6,33 | 15,52 | 134,40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак:** | **427,00** | **9,27** | **12,77** | **56,88** | **376,34** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15/10 | Напиток из шиповника | **100,00** | **0,16** | **0,00** | **7,83** | **32,12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3/5 | Свекла отварная ( дольками) | **30** | 0,36 | 0,00 | 2,13 | 11,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24/96 | Суп с томатной пастой,яйцом, мясом и сметаной. | **211** | 5,21 | 5,54 | 7,87 | 132,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6/9 | Жаркое из говядины | **200** | 7,50 | 5,30 | 14,66 | 227,27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/10 | Компот из яблок сушеных | **180** | 0,23 | 0,00 | 21,40 | 84,46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный йодированный | **20** | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб ржаной | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 33,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед:** | **661,00** | **16,20** | **11,28** | **62,40** | **530,45** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2/6 | Омлет запеченный или паровой | **100** | 10,42 | 14,12 | 8,60 | 176,70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3/6 | Кукуруза отварная с маслом сливочным | **30** | 0,24 | 0,18 | 1,64 | 21,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Сок | **180** | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный йодированный | **20** | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого подник:** | **330,00** | **13,14** | **14,50** | **38,08** | **316,42** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | **1518,00** | **38,77** | **38,55** | **165,19** | **1255,33** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя первая Возрастная категория с 3до7 лет** | | | | | | | | | | | **Возрастная категория с 7 лет и старше** | | | | |
|  | **День: среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи/ наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14/4 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | **205** | 5,96 | 6,46 | 30,40 | 201,24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14/10 | Какао с молоком | **180** | 3,09 | 2,97 | 18,87 | 135,63 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2/13 | Батон с маслом сливочным и джемом | **42** | 2,36 | 4,56 | 19,82 | 129,12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак:** | **427,00** | **11,41** | **13,99** | **69,09** | **465,99** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1/10 | Напиток из изюма | **100** | 0,20 | 0,00 | 11,61 | 45,02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3/2.,3/4 | Пюре фруктовое /Фрукт свежий(апельсин) | **100** | 0,40 | 0,40 | 9,80 | **47,00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Свекольник | **206** | 1,80 | 4,10 | 11,90 | 128,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 298 | Капуста тушеная с курицей и рисом | **200** | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9/10 | Кисель из сока |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| РЦ.10.86.10.590 | Кисель с витаминами " Витошка" в ассортименте | **180** | 0,00 | 0,00 | 34,42 | 24,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный йодированный | **20** | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб ржаной | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 33,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед:** | **626,00** | **18,82** | **13,58** | **82,92** | **446,72** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5/4 | Каша манная молочная с маслом сливочным | **205** | 5,46 | 6,44 | 33,08 | 209,54 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7/12 | Ватрушка с повидлом | **70** | 4,12 | 5,83 | 33,11 | 200,96 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/10 | Чай с сахаром | **180** | 0,04 | 0,00 | 8,28 | 31,79 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный йодированный | **20** | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого подник:** | **475,00** | **11,20** | **12,47** | **84,13** | **734,17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | **1728,00** | **42,03** | **40,44** | **257,55** | **1738,90** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя первая Возрастная категория с 3до7 лет** | | | | | | | | | | | **Возрастная категория с 7 лет и старше** | | | | |
|  | **День: четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецептуры | Прием пищи/ наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Белки | Жиры | Углеводы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11/4 | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 205 | 6,42 | 7,62 | 30,74 | 214,74 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12/10 | Чай с молоком | 180 | 1,35 | 1,44 | 11,11 | 61,45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3/13 | Батон с сыром | 36 | 3,64 | 2,64 | 15,42 | 100,44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого завтрак: | **421,00** | **11,41** | **11,70** | **57,27** | **376,63** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5/10 | Напиток из яблок сушеных |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| РЦ.10.86.10.590 | Напиток " Витошка с витаминами" в ассортименте | **50** | 0,00 | 0,00 | 4,75 | **20,00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/1 | Икра морковная | **50** | 1,80 | 2,56 | 5,34 | 49,15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30/1 | Щи с курицей и сметаной | 211 | 4,74 | 8,42 | 8,04 | 126,90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16/7 | Зразы или рулет из рыбы( горбуша) | 90 | 12,76 | 7,80 | 7,46 | 149,61 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45/3 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,71 | 3,40 | 40,35 | 221,70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5/11 | Соус томатный | 30 | 0,40 | 1,50 | 1,81 | 22,61 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,02 | 0,00 | 14,78 | 56,16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 33,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого обед: | **681,00** | **23,21** | **21,32** | **82,10** | **701,85** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16/4 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,82 | 8,62 | 17,44 | 167,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3/10 | Компот из яблок и чернослива | 180 | 0,22 | 0,00 | 19,03 | 76,36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Кекс творожный | 50 | 10,46 | 4,80 | 39,60 | 244,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого подник: | **450,00** | **17,08** | **13,62** | **85,73** | **530,88** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | **1602,00** | **51,70** | **46,64** | **229,85** | **1629,36** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя первая Возрастная категория с 3до7 лет** | | | | | | | | | | | **Возрастная категория с 7 лет и старше** | | | | |
|  | **День: пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи/ наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7/4 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | **205** | 11,36 | 6,38 | 48,60 | 378,60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | **180** | 2,86 | 3,13 | 13,48 | 92,57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1/13 | Батон с маслом | **38** | 2,35 | 5,48 | 15,55 | 121,05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак:** | **423,00** | **16,57** | **14,99** | **77,63** | **592,22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| РЦ.10.86.10.590 | Сок/Напиток " Витошка с витаминами" в ассортименте | **50** | 0,00 | 0,00 | 4,75 | 20,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3/2,,3/1 | Пюре фруктовое /Фрукт свежий(яблоко) | **100** | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20/2 | Суп лапша с курицей | **206** | 4,54 | 5,68 | 12,32 | 119,64 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35/8 | Суфле из печени с рисом | **90** | 16,06 | 11,76 | 36,76 | 285,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3/3 | Картофелное пюре | **150** | 6,03 | 9,75 | 28,95 | 201,03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 127 | Компот из свежемороженных ягод | **180** | 0,18 | 0,07 | 80,28 | 62,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный йодированный | **20** | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб ржаной | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 33,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед:** | **666,00** | **29,71** | **27,70** | **174,65** | **743,39** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16/4 | Каша "Дружба"молочная | **205** | 11,36 | 6,38 | 48,60 | 378,60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | **180** | 0,02 | 0,00 | 14,78 | 56,16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24/12 | Печенье | **20** | 1,50 | 2,36 | 14,98 | 63,42 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный йодированный | **20** | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого полдник:** | **425,00** | **14,46** | **8,94** | **88,02** | **540,90** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | **1664,00** | **61,14** | **52,03** | **354,85** | **1943,51** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя вторая Возрастная категория с 3до7 лет** | | | | | | | | | | | **Возрастная категория с 7 лет и старше** | | | | |
|  | **День: понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи/ наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/4 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | **205** | 6,70 | 6,86 | 29,66 | 204,86 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/10 | Чай с сахаром | **180** | 0,04 | 0,00 | 8,28 | 31,79 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1/13 | Батон с маслом | **38** | 2,35 | 5,48 | 15,55 | 121,05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак:** | **423,00** | **9,09** | **12,34** | **53,49** | **357,70** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1/10 | Напиток из сухофруктов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| РЦ.10.86.10.590 | Напиток " Витошка с витаминами" в ассортименте | **50** | 0,00 | 0,00 | 4,75 | 20,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3/2,,3/1 | Пюре фруктовое/Фрукт свежий(яблоко) | **100** | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Щи Донские(минтай) | **211** | 7,16 | 4,96 | 5,68 | 96,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/9 | Кнели из мяса кур паровые с рисом | **90** | 25,54 | 21,22 | 7,96 | 326,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43/3 | Макароные изделия отварные | **150** | 5,84 | 4,30 | 36,68 | 212,61 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6/11 | Соус сметанный | **30** | 0,38 | 2,07 | 1,31 | 25,58 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12/10 | Компот из изюма | **180** | 0,25 | 0,00 | 18,52 | 71,53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный йодированный | **20** | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб ржаной | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 33,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед:** | **701,00** | **42,07** | **32,99** | **86,49** | **807,44** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 238/11 | Запеканка из творога с морковью | **100** | 18,65 | 16,46 | 38,04 | 374,40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2/11 | Молоко сгущенное | **20** | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 65,60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Молоко цельное | **180** | 5,22 | 5,76 | 8,46 | 108,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого подник:** | **300,00** | **25,31** | **23,92** | **57,60** | **548,00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | **1474,00** | **76,47** | **69,25** | **202,33** | **1780,14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя вторая Возрастная категория с 3до7 лет** | | | | | | | | | | | **Возрастная категория с 7 лет и старше** | | | | |
|  | **День: вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи/ наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5/4 | Каша манная молочная с маслом сливочным | **205** | 5,46 | 6,44 | 33,08 | 209,54 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14/10 | Какао с молоком | **180** | 3,71 | 3,56 | 22,64 | 135,23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4/13 | Батон с маслом и сыром | **42** | 3,72 | 6,33 | 15,52 | 134,40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак:** | **427,00** | **12,89** | **16,33** | **71,24** | **479,17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Сок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| РЦ.10.86.10.590 | Напиток " Витошка с витаминами" в ассортименте | 50 | 0,00 | 0,00 | 4,75 | 20,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21/1 | Икра овощная | **50** | 0,74 | 2,36 | 4,16 | 41,15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34/2 | Гренки | **20** | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17/2 | Суп картофельный с горохом и говядиной | **206** | 6,74 | 6,02 | 17,26 | 150,40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20/8 | Тефтели мясные | **90** | 11,52 | 12,24 | 9,45 | 193,50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45/3 | Каша рисовая рассыпчатая | **150** | 3,71 | 3,40 | 40,35 | 221,70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4/11 | Соус сметанно-томатный | **30** | 0,64 | 2,52 | 1,39 | 32,99 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/10 | Компот из яблок сушеных | **180** | 0,23 | 0,00 | 21,40 | 84,46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный йодированный | **20** | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб ржаной | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 33,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед:** | **766,00** | **28,00** | **27,14** | **120,19** | **846,92** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2/6 | Омлет запеченный или паровой | **100** | 10,42 | 14,12 | 8,60 | 176,70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1/1 | Горошек зеленый | **30** | 0,56 | 0,46 | 0,92 | 10,06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6/10 | Компот их сухофруктов | **180** | 0,02 | 0,00 | 14,78 | 56,16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный йодированный | **20** | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого подник:** | **330,00** | **12,58** | **14,78** | **33,96** | **285,64** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | **1573,00** | **53,47** | **58,25** | **230,14** | **1631,73** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя вторая Возрастная категория с 3до7 лет** | | | | | | | | | | | **Возрастная категория с 7 лет и старше** | | | | |
|  | **День: среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи/ наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | **205** | 6,74 | 6,40 | 31,76 | 203,86 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11/10 | Чай с лимоном | **180** | 0,09 | 0,00 | 8,28 | 32,40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2/13 | Батон с маслом сливочным и джемом | **42** | 2,36 | 4,56 | 19,82 | 129,12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак:** | **427,00** | **9,19** | **10,96** | **59,86** | **365,38** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5/10 | Напиток из яблок сушеных | **100** | 0,19 | 0,00 | 17,84 | 70,84 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3/2.,3/4 | Пюре фруктовое/ Фрукт свежий(апельсин) | **100** | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2/2 | Борщ с говядиной и сметаной | **206** | 3,90 | 6,46 | 11,22 | 129,64 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Куриная подлива | **80** | 23,52 | 7,20 | 14,40 | 160,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44/3 | Каша гречневая рассыпчатая | **130** | 12,14 | 6,05 | 35,44 | 227,38 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9/10 | Кисель из сока |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| РЦ.10.86.10.590 | Кисель с витаминами " Витошка" в ассортименте | **180** | 0,00 | 0,00 | 34,42 | 24,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный йодированный | **20** | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб ржаной | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 33,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед:** | **621,00** | **42,46** | **20,15** | **111,82** | **617,54** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46/3 | Макароны, запеченные с сыром | 107 | 5,70 | 4,45 | 5,98 | 150,43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12/10 | Компот из изюма | 180 | 0,25 | 0,00 | 18,52 | 71,53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3/12 | Крендель сахарный | **70** | 5,51 | 8,73 | 47,08 | 250,85 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого подник:** | **357,00** | **11,46** | **13,18** | **71,58** | **472,81** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | **1479,00** | **63,70** | **44,69** | **270,90** | **1573,57** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя вторая Возрастная категория с 3до7 лет** | | | | | | | | | | | **Возрастная категория с 7 лет и старше** | | | | |
|  | **День: четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи/ наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14/4 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | **205** | 5,96 | 6,46 | 30,40 | 201,24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14/10 | Какао с молоком | **180** | 3,71 | 3,56 | 22,64 | 135,23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3/13 | Батон с сыром | **36** | 3,64 | 2,64 | 15,42 | 100,44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак:** | **421,00** | **13,31** | **12,66** | **68,46** | **436,91** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15/10 | Напиток из шиповника | 100 | 0,16 | 0,00 | 7,83 | 32,12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Суп рисовый с курицей | **200** | 4,54 | 5,68 | 12,32 | 119,64 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Биточек " Дружба" | **90** | 17,05 | 18,95 | 12,69 | 290,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 440 | Сложный гарнир(картофельное пюре с капустой тушеной) | **150** | 3,00 | 5,70 | 31,80 | 190,50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 127 | Компот из свежемороженных ягод | **180** | 0,18 | 0,07 | 80,28 | 62,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный йодированный | **20** | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб ржаной | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 33,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед:** | **660,00** | **27,67** | **30,84** | **153,43** | **737,86** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4/20 | Каша " Ассорти" молочная с маслом сливочным | **205** | 6,41 | 7,73 | 29,71 | 370,60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 483 | Булочка "Творожная" | **50** | 6,54 | 3,03 | 24,79 | 153,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2/10 | Компот из яблок и изюма | **180** | 0,22 | 0,00 | 18,45 | 72,20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный йодированный | **20** | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого полдник:** | **455,00** | **14,75** | **10,96** | **82,61** | **638,52** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | **1636,00** | **55,89** | **54,46** | **312,33** | **1813,29** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Неделя вторая Возрастная категория с 3до7 лет** | | | | | | | | | | | **Возрастная категория с 7 лет и старше** | | | | |
|  | **День: пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи/ наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4/4 | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | **205** | 5,46 | 6,44 | 33,08 | 209,54 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13,/10 | Кофейный напиток с молоком | **180** | 2,86 | 3,13 | 13,48 | 92,57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1/13 | Батон с маслом сливочным | **38** | 2,35 | 5,48 | 15,55 | 121,05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак:** | **423,00** | **10,67** | **15,05** | **62,11** | **423,16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5/10 | Напиток из яблок сушеных |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| РЦ.10.86.10.590 | Напиток " Витошка с витаминами" в асортименте | **50** | 0,00 | 0,00 | 4,75 | 20,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3/2,,3/1 | Пюре фруктовое/Фрукт свежий(яблоко) | **100** | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  | **67,00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9/2 | Рассольник с говядиной и сметаной | **211** | 3,32 | 4,52 | 25,20 | 95,58 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4/9 | Плов из мяса птицы | **200** | 20,00 | 18,48 | 33,46 | 380,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9/10 | Кисель из сока | **180** | 0,29 | 0,00 | 34,42 | 134,19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный йодированный | **20** | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Хлеб ржаной | **20** | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 33,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед:** | **631,00** | **26,51** | **23,44** | **109,42** | **685,49** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22/2 | Икра овощная ЭКО | **50** | 0,48 | 2,10 | 2,22 | **29,70** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3/3 | Картофельное пюре | **150** | 6,03 | 9,75 | 28,95 | 144,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24/12 | Печенье | **20** | 1,50 | 2,36 | 14,98 | 63,42 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/10 | Чай с сахаром | **180** | 0,04 | 0,00 | 8,28 | 31,79 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный йодированный | **20** | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого подник:** | **420,00** | **9,63** | **14,41** | **64,09** | **311,63** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | **1600,58** | **56,39** | **59,46** | **258,63** | **1785,48** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |