**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД (ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)**

**12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  | № рецептуры  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 1  | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ  | 180 | 2,4 | 3,7 | 22,5 | 103,2 | 199 |
| День 1 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 3,5 | 3,0 | 13,1 | 98,8 | 414 |
| Завтрак  | БАТОН С МАСЛОМ | 50 | 2,0 | 8,4 | 9,4 | 155,1 | 1 |
| **Итого за завтрак**  |  | **430** | **9,7** | **15,1** | **45** | **357,1** |  |
| Второй завтрак  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ) | 80 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 | 400 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **80** | **0,45** | **0,42** | **10,5** | **72,6** |  |
| Обед | ОВОЩИ СВЕЖИЕ  | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 6 | 71 |
|  | СУП С КЛЕЦКАМИ | 180 | 3,0 | 4,4 | 13,8 | 113,7 | 63 |
|  | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ | 180 | 26,7 | 24,9 | 26,1 | 434,8 | 321 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 394 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
| **Итого за обед** |  | **660** | **31,8** | **29,8** | **81,4** | **709,6** |  |
| Полдник  | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ  | 30 | 0,5 | 0,7 | 25,4 | 106,2 |  |
|  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 |  |
| **Итого за полдник** |  | **210** | **5,6** | **4,5** | **56,3** | **292,5** |  |
| Ужин  | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ | 40 | 18,7 | 8,4 | 9,0 | 339,7 | 100 |
|  | ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ | 40 | 1,1 | 5,1 | 4,5 | 69,3 | 50 |
|  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 | 418 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
| **Итого за ужин** |  | **320** | **22,3** | **14,1** | **52,9** | **569,5** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **69,85** | **63,92** | **246,1** | **1897,8** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  | № рецептуры  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 1  | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | 6 | 4,8 | 30,3 | 189,4 | 199 |
| День 2 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 3,9 | 3,3 | 14,9 | 110,7 | 414 |
| Завтрак  | БАТОН С МАСЛОМ СЫРОМ | 60 | 1,4 | 4,3 | 18 | 106,0 | 1 |
| **Итого за завтрак**  |  | **440** | **11,3** | **12,4** | **63,2** | **406,1** |  |
| Второй завтрак  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ) | 100 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 | 400 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,45** | **0,42** | **10,5** | **72,6** |  |
| Обед | ОВОЩИ (СВЕЖИЕ КИСЛЫЕ) | 60 | 0,5 | 3 | 1,4 | 34,9 | 20 |
|  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,6 | 2,5 | 8,5 | 57,7 | 110 |
|  | ТЕФЛЕТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 6,5 | 8,4 | 6,1 | 130,2 | 461 |
|  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 150 | 5,5 | 4,4 | 24,9 | 160,5 | 168 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 394 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,2 | 0,2 | 15 | 45,7 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 32 |  |
| **Итого за обед** |  | **695** | **16,4** | **18,9** | **89,1** | **511,4** |  |
| Полдник  | РОГАЛИК ОБСЫПНОЙ | 40 | 4,7 | 4,3 | 38,1 | 209,7 |  |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 170 | 3,5 | 3,3 | 7,5 | 79,4 | 419 |
| **Итого за полдник** |  | **210** | **4,8** | **5,2** | **33,5** | **195,3** |  |
| Ужин  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 130/20 | 12 | 11,4 | 23,3 | 220,5 | 366 |
|  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0 | 0 | 9,6 | 41,8 | 686 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
| **Итого за ужин** |  | **410** | **13,6** | **11,8** | **54,1** | **346,3** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **46,55** | **48,72** | **250,4** | **1646,2** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  | № рецептуры  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 1  | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 7,4 | 6,3 | 35,4 | 228,7 | 199 |
| День 3 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,6 | 3,0 | 15,0 | 101,9 | 416 |
| Завтрак  | БАТОН С СЫРОМ | 60 | 2,1 | 5,9 | 9 | 106,2 | 3 |
| **Итого за завтрак**  |  | **440** | **13,1** | **15,2** | **59,4** | **436,8** |  |
| Второй завтрак  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ) | 80 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 | 400 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **80** | **0,45** | **0,42** | **10,5** | **72,6** |  |
| Обед | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) | 60 | 0,7 | 2,7 | 7,1 | 55,7 | 41 |
|  | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 2,3 | 4,3 | 12,7 | 106,5 | 81 |
|  | КАША ПШЕНИЧНАЯ | 150 | 5,5 | 4,4 | 24,9 | 160,5 | 168 |
|  | ПУДИНГ КУРИННЫЙ | 80 | 10,5 | 10,3 | 3,9 | 161,3 |  |
|  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,8 | 0,2 | 16,6 | 80,3 | 418 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,2 | 0,2 | 15 | 45,7 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 32,0 |  |
| **Итого за обед** |  | **725** | **22,1** | **22,5** | **94** | **641,7** |  |
| Полдник  | РОГАЛИК ОБСЫПНОЙ | 40 | 0,8 | 1,2 | 42,3 | 177 |  |
|  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 |  |
| **Итого за полдник** |  | **220** | **1,7** | **1,4** | **60,5** | **259,8** |  |
| Ужин  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 170 | 3,22 | 8,04 | 14,43 | 145,41 | 360 |
|  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0 | 0 | 4,9 | 20,9 | 264 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
| **Итого за ужин** |  | **410** | **4,82** | **8,44** | **40,53** | **244,01** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **42,17** | **47,96** | **264,93** | **1654,91** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  | № рецептуры  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 1  | КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ | 200 | 6,0 | 5,8 | 30,6 | 198,8 | 199 |
| День 4 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК  | 200 | 3,5 | 3,0 | 13,1 | 98,8 | 414 |
| Завтрак  | БАТОН С МАСЛОМ | 50 | 2,0 | 8,4 | 9,4 | 155,1 | 1 |
| **Итого за завтрак**  |  | **450** | **18,3** | **23,9** | **35,9** | **484,6** |  |
| Второй завтрак  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ) | 80 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 | 400 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **80** | **0,45** | **0,42** | **10,5** | **72,6** |  |
| Обед | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) | 60 | 1,4 | 2,6 | 6,9 | 57,2 | 55 |
|  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,8 | 4,6 | 9,1 | 86,7 | 99 |
|  | ГУЛЯШ МЯСНОЙ | 60 | 8,7 | 8,5 | 3,35 | 124,5 | 437 |
|  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,2 | 5,4 | 21,4 | 146,0 | 339 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,1 | 0,1 | 12,2 | 54,7 | 243 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,2 | 0,2 | 15 | 45,7 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 32,0 |  |
| **Итого за обед** |  | **695** | **22,7** | **22,9** | **83,6** | **633,3** |  |
| Полдник  | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 40 | 1,3 | 2,2 | 37,4 | 106,2 |  |
|  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 00,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 |  |
| **Итого за полдник** |  | **220** | **5,4** | **6,1** | **46,1** | **257,6** |  |
| Ужин  | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 150 | 18,9 | 13,9 | 27,8 | 286,1 | 264 |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 2,4 | 2,2 | 11,1 | 80,3 | 413 |
|  | ОВОЩИ (СВЕЖИЕ; КИСЛЫЕ) | 60 | 1,4 | 2,6 | 13,8 | 97,5 | 90 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
| **Итого за ужин** |  | **450** | **25,8** | **19,9** | **82,3** | **575,0** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **72,65** | **73,22** | **258,4** | **1473,5** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  | № рецептуры  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 1  | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | 5,2 | 6,4 | 24,7 | 135,5 | 199 |
| День 5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0 | 0 | 7,6 | 32,4 | 411 |
| Завтрак  | БАТОН С СЫРОМ | 50 | 2,1 | 5,9 | 9 | 106,2 | 3 |
| **Итого за завтрак**  |  | **430** | **7,3** | **12,3** | **41,3** | **274,1** |  |
| Второй завтрак  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ) | 80 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 | 400 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **80** | **0,45** | **0,42** | **10,5** | **72,6** |  |
| Обед | ОВОЩИ (КИСЛЫЕ;СВЕЖИЕ) | 60 | 0,9 | 7 | 2,8 | 86,1 | 50 |
|  | СУП С КРУПОЙ | 180 | 2,1 | 3,4 | 14,0 | 95,1 | 99 |
|  | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 70 | 7,7 | 9,5 | 7,7 | 167,3 | 261 |
|  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,6 | 3,7 | 35,9 | 199,7 | 219 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,3 | 0 | 22,9 | 87,0 | 239 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 48 |  |
| **Итого за обед** |  | **710** | **17,9** | **18,6** | **91,6** | **612,5** |  |
| Полдник  | КОНДИТЕСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 40 | 1,2 | 4,5 | 33,0 | 184,6 |  |
|  | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ | 200 | 4,8 | 5 | 9 | 99 |  |
| **Итого за полдник** |  | **240** | **6,0** | **9,5** | **42,0** | **283,6** |  |
| Ужин  | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ  | 30 | 0,4 | 0,1 | 0,8 | 5 | 71 |
|  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 12,7 | 12,5 | 13,8 | 267,9 | 232 |
|  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 | 418 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
| **Итого за ужин** |  | **420** | **15,6** | **13,2** | **54,0** | **433,4** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **50,35** | **58,52** | **259,2** | **1615,6** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  | № рецептуры  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 2 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ  | 180 | 5 | 5,1 | 27,2 | 126,4 | 199 |
| День 1 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 3,2 | 12,5 | 99,2 | 416 |
| Завтрак  | БАТОН С МАСЛОМ | 50 | 1,4 | 4,3 | 18 | 106,0 | 1 |
| **Итого за завтрак**  |  | **430** | **9,7** | **12,6** | **57,7** | **331,6** |  |
| Второй завтрак  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ) | 100 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 | 400 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,45** | **0,42** | **10,5** | **72,6** |  |
| Обед | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ) | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 6 | 71 |
|  | БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ | 180 | 1,7 | 3,8 | 8,2 | 92,6 |  |
|  | ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ | 180 | 21,8 | 23,0 | 23,2 | 376,1 | 702 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 | 418 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 48 |  |
| **Итого за обед** |  | **670** | **26,9** | **27,7** | **76,3** | **632,9** |  |
| Полдник  | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 30 | 0,5 | 0,7 | 25,4 | 106,2 |  |
|  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 4,1 | 3,9 | 8,7 | 93,5 |  |
| **Итого за полдник** |  | **210** | **4,9** | **5,1** | **51,0** | **270,5** |  |
| Ужин  | ОТВАРНЫЕ МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 150 | 3,2 | 6,6 | 27,6 | 175,9 | 446 |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0 | 0 | 4,9 | 20,9 | 264 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
| **Итого за ужин** |  | **390** | **14,6** | **13,4** | **68,7** | **452,6** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **48,15** | **57,52** | **273,4** | **1686,94** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  | № рецептуры  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 2 | КАША ГЕРКУЛЕС МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 5,4 | 5,5 | 26,3 | 190,2 | 199 |
| День 2 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 3,3 | 14,9 | 110,7 | 414 |
| Завтрак  | БАТОН С МАСЛОМ | 50 | 2,1 | 5,9 | 9 | 106,2 | 3 |
| **Итого за завтрак**  |  | **430** | **11,4** | **14,7** | **50,2** | **407,1** |  |
| Второй завтрак  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ) | 100 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 | 400 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,45** | **0,42** | **10,5** | **72,6** |  |
| Обед | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) | 60 | 1,3 | 2,6 | 6,5 | 52,8 | 55 |
|  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,6 | 3,9 | 11,6 | 74,3 |  |
|  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 150 | 3,1 | 4,5 | 19,8 | 137,5 | 339 |
|  | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 8,5 | 8,8 | 12,0 | 159,0 | 322 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,4 | 0,2 | 17,3 | 75,7 | 417 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 48 |  |
| **Итого за обед** |  | **710** | **16,9** | **20,6** | **93,0** | **611,3** |  |
| Полдник  | РОГАЛИК ОБСЫПНОЙ | 40 | 4,7 | 4,3 | 38,1 | 209,7 |  |
|  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 4,8 | 5 | 9 | 99 | 420 |
| **Итого за полдник** |  | **240** | **5,7** | **5,9** | **37,5** | **214,9** |  |
| Ужин  | ПУДИНГ РЫБНЫЙ | 150 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 6 | 71 |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0 | 0 | 9,6 | 41,8 | 686 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
| **Итого за ужин** |  | **390** | **13,0** | **10,1** | **78,5** | **458,5** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **44,85** | **48,22** | **235,6** | **1687,3** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  | № рецептуры  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 2 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 7,4 | 6,3 | 35,4 | 228,7 |  |
| День 3 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 3,5 | 3 | 13,1 | 98,8 | 414 |
| Завтрак  | БАТОН С СЫРОМ | 50 | 2,0 | 8,4 | 9,4 | 114,3 |  |
| **Итого за завтрак**  |  | **410** | **12,7** | **17,1** | **55,9** | **441,8** |  |
| Второй завтрак  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (П СЕЗОНУ) | 80 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 | 400 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **80** | **0,45** | **0,42** | **10,5** | **72,6** |  |
| Обед | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (КИСЛЫЕ) | 40 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 6 | 6 |
|  | СУП С БОБОВЫМИ И МЯСОМ (ГОРОХОВЫЙ) | 180 | 3,0 | 4,4 | 13,8 | 145,7 |  |
|  | ПУДИНГ КУРИННЫЙ | 80 | 10,5 | 10,3 | 3,9 | 161,3 |  |
|  | КАША ПШЕНИЧНАЯ | 150 | 5,5 | 4,4 | 24,9 | 160,5 |  |
|  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 394 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 32 |  |
| **Итого за обед** |  | **690** | **15,9** | **20,7** | **82,4** | **628,6** |  |
| Полдник  | РОГАЛИК ОБСЫПНОЙ | 40 | 4,7 | 4,3 | 38,1 | 209,2 |  |
|  | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 170 | 3,5 | 3,3 | 7,5 | 79,4 |  |
| **Итого за полдник** |  | **210** | **1,4** | **0,9** | **43,6** | **292,5** |  |
| Ужин  | КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ФАСОЛЬЮ | 170 | 2,7 | 3,6 | 10,8 | 88,1 |  |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,4 | 0,2 | 22,2 | 82,8 | 239 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
| **Итого за ужин** |  | **410** | **5,22** | **8,64** | **57,83** | **248,6** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **35,67** | **47,76** | **250,25** | **1680,2** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  | № рецептуры  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 2 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | 6,0 | 4,8 | 30,3 | 189,4 | 199 |
| День 4 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,2 | 2 | 9,9 | 72,1 | 413 |
| Завтрак  | БАТОН С СЫРОМ | 50 | 2,1 | 5,9 | 9 | 114,3 | 3 |
| **Итого за завтрак**  |  | **400** | **9,7** | **14,0** | **38,0** | **375,8** |  |
| Второй завтрак  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ) | 100 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 | 400 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **100** | **0,45** | **0,42** | **10,5** | **72,6** |  |
| Обед | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (КИСЛЫЕ) | 40 | 0,9 | 7 | 2,8 | 6 | 50 |
|  | СУП С КРУПОЙ | 180 | 2,1 | 3,4 | 14,0 | 95,1 |  |
|  | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 170 | 10,4 | 9,3 | 16,5 | 255,9 |  |
|  | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,3 | 0 | 18,0 | 71,4 | 436 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 32,0 |  |
| **Итого за обед** |  | **630** | **21,9** | **33,5** | **78,7** | **506,1** |  |
| Полдник  | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 40 | 0,8 | 1,2 | 42,3 | 106,2 |  |
|  | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ | 180 | 4,8 | 5 | 9 | 99 | 420 |
| **Итого за полдник** |  | **220** | **5,6** | **6,2** | **51,3** | **205,2** |  |
| Ужин  | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ | 40 | 1,1 | 5,1 | 4,5 | 69,3 | 50 |
|  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 11,6 | 14,5 | 2,5 | 175,5 | 222 |
|  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0 | 0 | 9,6 | 82,8 | 686 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
| **Итого за ужин** |  | **430** | **15,0** | **5,6** | **36,0** | **405,3** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **52,65** | **59,72** | **214,5** | **1579,2** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества  | Энергетическая ценность  | № рецептуры  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
| Неделя 2 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | 5,2 | 6,4 | 24,7 | 135,5 | 199 |
| День 5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0 | 0 | 7,6 | 32,4 | 411 |
| Завтрак  | БАТОН С МАСЛОМ  | 50 | 1,4 | 4,3 | 18 | 106,0 | 1 |
| **Итого за завтрак**  |  | **430** | **6,6** | **10,7** | **50,3** | **273,9** |  |
| Второй завтрак  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ) | 80 | 0,45 | 0,42 | 10,5 | 72,6 | 400 |
| **Итого за второй завтрак** |  | **80** | **0,45** | **0,42** | **10,5** | **72,6** |  |
| Обед | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ) | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 6 | 71 |
|  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 4,4 | 4,7 | 10,1 | 103,9 | 89 |
|  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ  | 150 | 3,2 | 6,6 | 27,6 | 175,9 | 446 |
|  | ПУДИНГ РЫБНЫЙ | 80 | 7,7 | 9,5 | 7,7 | 167,3 | 261 |
|  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 | 418 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,1 | 0,4 | 13,8 | 48 |  |
| **Итого за обед** |  | **740** | **18,7** | **21,7** | **90,3** | **629,6** |  |
| Полдник  | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 30 | 1,3 | 2,2 | 37,4 | 164,1 | 441 |
|  | СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 4,1 | 3,9 | 8,7 | 93,5 | 419 |
| **Итого за полдник** |  | **210** | **5,4** | **6,1** | **46,1** | **257,6** |  |
| Ужин  | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ;ПОВИДЛО | 30 | 1 | 3,5 | 4,4 | 49,9 | 43 |
|  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 170 | 8,6 | 7,5 | 1,9 | 117,9 | 236 |
|  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 0,3 | 0 | 18,0 | 71,0 | 394 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0,7 | 0,2 | 9,2 | 32 |  |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0,9 | 0,2 | 12 | 45,7 |  |
| **Итого за ужин** |  | **440** | **14,6** | **15,9** | **65,3** | **454,0** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  |  | **45,75** | **54,82** | **262,5** | **1687,7** |  |