|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи **от 1г до 3лет** | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **1-ый понедельник (1день)** |
| **Завтрак:** | **Каша манная молочная:** | **150** | **2,5** | **3,1** | **11,3** | **162,7** | **0,4** | № 35 |
|  | Крупа манная | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 105 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное. | 5 | **0,05** | **2,15** | **0,05** | **37,5** |  |  |
|  | **Булочка с маслом** | **30/10** | **3,6** | **1,6** | **5,72** | **63,4** | **0,042** | №63 |
|  | **Кофейный напиток:** | **150** | **1,87** | **2,7** | **10,7** | **86,1** | **0,97** | №42 |
|  | Кофейный порошок | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар  | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи** |  | **8,02** | **11,55** | **27,14** | **349,7** |  |  |
| **2-завтрак:** | **ряженка**  | **150** | **2,5** | **4,0** | **2,16** | **93,3** |  | **№43** |
| **Итого за прием пищи** |  | **0,7** | **-** | **12,8** | **54,0** | **4** |  |
| **Обед:** | **Салат из свеклы с растительным маслом**  | **30** | **0,7** | **1,2** | **5,8** | **37,1** | **1,2** | №3 |
|  | свекла | 55 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп рисовый на м/кб**  | **150** | **2,31** | **2,75** | **19,15** | **116,44** | **20,2** | №10 |
|  | Мясо | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый  | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло слив. | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растител. | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель  | 70 |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа рисовая  | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Капуста тушен. с мясом** | 150 | **10,5** | 17.22 | 23,5 | 166,6 |  | №26 |
|  | Мясо | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста  | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчат | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Том.паста | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло раститл. | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливоч | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов****с витаминизацией «С»** | **150** | **0,45** | **-** | **12,8** | **46,5** | **35,1** | № 47 |
|  | Сухофрукты | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар  | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **40** | **3,8** | **0,24** | **6,4** | **4,2** | **-** | №51 |
|  | **Хлеб пшенич.** | **50** | **2,8** | **0,24** | **6,7** | **61,2** | **-** | №52 |
| **Итого за прием пищи** |  | **18,66** | **22,47** | **54,13** | **436,64** | **55,3** |  |
| **Полдник:** | Зефир | 40 | 0,3 | - | 20,7 | 169,0 | - | №58 |
|  | Вафли | 20 | 1,4 | 2,8 | 13,8 | 13,98 | - | №61 |
|  | **Чай** | **150** | **0,1** | **-** | **9,7** | **39,1** |  | №49 |
|  | Чай заварка | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Соль за день** | **4** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **1,8** | **2,8** | **49,2** | **222,08** | **7,5** |  |
| **Всего за день:** |  | **29,18** | **28,6** | **143,27** | **980,0** | **67,47** |  |
| **Среднедневная сбалансированность**  |  | **1** | **1** | **4** |  |  |  |
| **Стоимость дня на 1 ребенка -61руб 33коп****1-й вторник 2-й день:** |
|  | **Прием пищи****Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | **с** | технолог карта |
| **завтрак** | **Отварные макароны**  | **125** | **1,2** | **2,0** | **18,58** | **130,4** | **-** | №25 |
|  | Макароны | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливоч. | 10 | 0,05 |  | 0,05 | 31,0 |  |  |
|  | **Булочка с маслом** | **40/10** | **4,02** | **7,8** | **9,54** | **105,7** | **0,07** | №62 |
|  | **Сыр полутвердый** | **10** | **2,28** | **2,94** | **0** | **35,97** | **0** |  |
|  | **Чай** | **200** | **0,2** | **0** | **9,7** | **9,1** | **-** | №49 |
|  | Чай заварка | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пиши: |  | 7,7 | 12,74 | 37,82 | 281,17 |  |  |
| **2завтрак:** | **Сок яблочный(5р19)** | **100** | **0,54** | **-** | **15,48** | **64,5** | **17,7** |  |
| **Итого за прием пищи** |  | **0,54** | **-** | **15,48** | **64,5** | **17,7** |  |
| **Обед**  | **Салат из моркови с растит.масл** | **45** | **0,67** | **2,0** | **4,9** | **4,2** | **2,74** | №2 |
|  | Морковь  | 65 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло раст. | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Щи на м/кб**  | **150** | **1,42** | **4,9** | **4,2** | **84,72** | **26,2** | №11 |
|  | Мясо  | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчат | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло слив. | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Том.паста | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растил. | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 70 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Жаркое по дом. с мясом:** | **150** | **5,2** | **5,64** | **9,07** | **201,78** | **26,2** | №27 |
|  | Мясо | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчат | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь  | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель  | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Том.паста | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное. | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное. | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов****с витаминизацией «С»** | **150** | **0,3** | **-** | **11,6** | **46,5** | **35,1** | №47 |
|  | Сухофрукты. | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **40** | **3,8** | **0,24** | **6,4** | **4,2** | **-** | №51 |
|  | **Хлеб пшенич.** | **50** | **2,8** | **0,24** | **6,7** | **61,2** | **-** | №52 |
| **Итого за прием пищи:** |  | **10,39** | **12,78** | **41,93** | **398,4** | **87,5** |  |
| **Полдник:** | **Молоч. рисовая каша** | **150** | **3,6** | **3,5** | **18,9** | **124,1** | **0,54** | №34 |
|  | Молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис | 25 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Печенье**  | **20** | **1,5** | **1,98** | **10,1** | **62,2** | **-** | №50 |
|  | печенье | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Какао** | **150** | **3,8** | **3,8** | **10,0** | **115,4** | **1,2** | №41 |
|  | какао | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко  | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи** |  | **8,9** | **9,28** | **39,0** | **301,7** | **1,74** |  |
| **Всего за день:** |  | **27,68** | **26,36** | **120,38** | **993,0** | **117,18** |  |
| **Среднедневная сбалансированность** |  | **1** | **1** | **4** |  |  |  |
| **Стоимость дня на 1 ребенка 50руб 47коп****3й день (1-я среда):** |
|  | **Прием пищи****Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | **с** | технолог карта |
| **Завтрак:** | **Каша гречневая** | **150** | **3,0** | **4,5** | **14,85** | **152,0** | **-** | №24 |
|  | Крупа гречневая | 35 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливоч. | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Булочка с маслом** | **30/10** | **0,05** | **1,0** | **0,05** | **37,5** |  | №62 |
|  | **Сыр полутвердый** | **5** | **2,28** | **2,94** |  | **35,97** |  |  |
|  | **Кофейный напиток:** | **150** | **2,87** | **1,7** | **14,7** | **106,1** | **0,97** | №42 |
| **Итого за прием пищи** |  | **8,2** | **10,14** | **29,6** | **179,57** |  |  |
| **2 завтрак:** | **Сок яблочный** | **100** | **0,75** | **0,15** | **14,85** | **64,5** | **2,5** | №46 |
| **Итого за прием пищи** |  | **0,75** | **0,15** | **14,85** | **64,5** | **2,5** |  |
| **Обед:** | **Салат из капусты** | **45** | **0,9** | **1,0** | **3,3** | **32,8** | **0,45** | №1 |
|  | **Суп крестьянский на м/кб**  | **150** | **1,1** | **3,76** | **11,8** | **97,2** | **20,2** | №13 |
|  | Мясо  | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | пшено | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчат. | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь  | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло слив | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель  | 70 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло раст. | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пирожок с мясом и рисом** | **80** | **6,4** | **9,8** | **7,58** | **138,3** | **-** | №53 |
|  | мясо | 55 |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа рисовая | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо  | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука  | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 25 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар  | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло раст. | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | дрожжи | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов****с витаминизацией «С»** | **150** | **0,3** | **-** | **11,6** | **46,5** | **35,1** | №47 |
|  | Сухофрукты. | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный обогащенный** | **40** | **2,8** | **0,24** | **12,7** | **61,2** |  |  |
| **Итого за прием пищи** |  | **11,5** | **13,8** | **46,46** | **472,3** | **55,75** |  |
| **Полдник:** | **Яйцо вареное** | **40** | **2,54** | **2,30** | **0,14** | **53,4** | **-** | №40 |
|  | **Хлеб пшеничный с повидлом** | **40/20** | **3,18** | **1,2** | **35,9** | **171,0** | **171,5** | №64 |
|  | **Чай** | **150** | **0,15** | **-** | **11,25** | **43,5** | **7,5** | №43 |
|  |  Чай заварка | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи** |  | **5,87** | **3,5** | **43,29** | **268,0** | **179,0** |  |
| **Всего за день:** |  | **26,32** | **27,59** | **134,2** | **984,37** | **238,26** |  |
| **Среднедневная сбалансированность** |  | **1** | **1** | **4** |  |  |  |
| **Стоимость дня на 1 ребенка 63руб 54коп** |
| **4 й день (1-й четверг):** |
|  | **Прием пищи****Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | **с** | технолог карта |
| **Завтрак** | **Каша пшенная молоч.** | **150** | **3,3** | **5,52** | **19,0** | **83,5** | **0,36** | № 32 |
|  | Крупа пшено | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 105 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар  | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло слив. | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Булочка с маслом** | **30/10** | **0,05** | **1,0** | **0,05** | **37,5** |  | №63 |
|  | **Какао** | **150** | **3,8** | **4,8** | **10,0** | **115,4** | **1,2** | №42 |
|  | Какао | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко  | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи** |  | **7,15** | **11,32** | **29,05** | **236,4** |  |  |
| **2 завтрак** | **Сок яблочный** | **100** | **0,75** | **0,15** | **14,85** | **64,5** | **2,5** | №46 |
| **Итого за прием пищи** |  | **0,75** | **0,15** | **14,85** | **64,5** | **2,5** |  |
| **Обед:** | **Салат из капусты** | **45** | **0,63** | **2,0** | **3,06** | **40,8** | **4,28** | №1 |
|  |  капуста  | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчат. | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло раст | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп лапша на м/кб** | **200** | **2,64** | **2,66** | **18,33** | **105,0** | **-** | №14 |
|  | Мясо | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вермишель | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчат. | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло слив. | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло раст. | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Рыба туш.в том.соусе** | **60** | **2,89** | **2,55** | **18,6** | **56,0** | **21,2** | №20 |
|  | Рыба  | 85 |  |  |  |  |  |  |
|  | Том.паста | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчат | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло раст. | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Картофельное пюре** | **150** | **3,3** | **3,2** | **21,6** | **146,2** | **10,0** | №21 |
|  | Картофель | 120 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло слив | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов****с витаминизацией «С»** | **150** | **0,3** | **-** | **11,6** | **46,5** | **35,1** | №47 |
|  | Сухофрукты | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар  | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **40** | **3,8** | **0,24** | **6,4** | **4,2** | **-** | №51 |
|  | **Хлеб пшенич.** | **50** | **2,8** | **0,24** | **6,7** | **61,2** | **-** | №52 |
| **Итого за прием пищи** |  | **12,56** | **11,47** | **85,89** | **455,4** | **163,58** |  |
| **Полдник:** | **Ватрушка с творогом** | **120** | **7,3** | **6,5** | **12,7** | **208,0** | **1,22** | №56 |
|  | Творог | 75 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | дрожжи | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар  | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло раст. | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло слив. | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Киселек витаминизированный** | **150** | **0,05** | **-** | **25,87** | **106,10** | **-** | №48 |
|  | Кисель концентрат | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи** |  | **7,35** | **6,5** | **38,57** | **314,1** | **1,22** |  |
| **Всего за день:** |  | **27,87** | **29,64** | **168,36** | **1070** | **170,9** |  |
| **Среднедневная сбалансированность** |  | **1** | **1** | **4** |  |  |  |
| **Стоимость дня на 1 ребенка 62руб 82 коп** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5 й день (1-я пятница):** |
|  | **Прием пищи****Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | **с** | технолог карта |
| **Завтрак:** | **Лапша молочная.** | **150** | **2,2** | **6,1** | **12,3** | **142,5** | **1,8** | №7 |
|  | Вермишель | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко  | 105 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар  | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Булочка с маслом** | **30/10** | **0,05** | **1,0** | **0,05** | **37,5** |  | №63 |
|  | **Сыр твердый** | **5** | **2,31** | **2,94** | **0** | **35,97** |  |  |
|  | **Кофейный напиток:** | **150** | **2,87** | **1,7** | **14,7** | **102,9** | **0,97** | №42 |
|  |  Чай заварка | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи** |  | **7,43** | **11,74** | **27,05** | **322,07** |  |  |
| **2 завтрак:** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,54** | **-** | **15,48** | **72,0** | **17,7** |  |
|  **Итого за прием пищи** |  | **0,54** | **-** | **15,48** | **72,0** | **17,7** |  |
| **Обед:** | **Салат из свеклы с раст масл** | **45** | **0,3** | **2,0** | **3,6** | **36,0** | **1,76** | №3 |
|  | Свекла | 55 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло раст. | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Борщ на м/кб**  | **150** | **1,42** | **2,16** | **7,7** | **83,6** | **26,1** | №5 |
|  | Мясо | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло слив. | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло раст. | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Том.паста | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Свекла | 25 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Котлета в том.соусе**  | **50/10** | **3,4** | **3,3** | **12,2** | **85,0** | **-** | №17 |
|  | Мясо | 55 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшен. | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Паниров.сухари | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Том паста | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша гречневая** | **150** | **3,0** | **4,5** | **10,85** | **114,0** | **-** | №24 |
|  | гречка | 35 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло слив. | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов****с витаминизацией «С»** | **150** | **0,3** | **-** | **11,6** | **46,5** | **35,1** | №47 |
|  | Сухофрукты. | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **40** | **3,8** | **0,24** | **6,4** | **4,2** | **-** | №51 |
|  | **Хлеб пшенич.** | **50** | **2,8** | **0,24** | **6,7** | **61,2** | **-** | №52 |
| **Итого за прием пищи** |  | **17,17** | **12,44** | **59,05** | **426,3** | **62,96** |  |
| **Полдник:** | **Пряник**  | **30** | **1,8** | **1,4** | **15,4** | **108,6** | **-** | №60 |
|  | **чай** | **150** | **2,5** | **4,0** | **2,16** | **93,3** | **2,49** | №40 |
| **Итого за прием пищи** |  | **4,3** | **6,4** | **22,16** | **201,9** | **2,49** |  |
| **Всего за весь день:** |  | **29,41** | **30,58** | **123,74** |  **1022,27** | **92,49** |  |
| **Среднедневная сбалансированность** |  | **1** | **1** | **4** |  |  |  |
| **Стоимость дня на 1 ребенка – 62руб 31 коп** |  |  |  |  |  |  |  |
|  **6 й день (2-й понедельник):** |
|  | **Прием пищи****Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | **с** | технолог карта |
| 1завтрак | **Оладьи со сгущ.молок.** | **70** | **3,7** | **5,07** | **24,6** | **145,4** | **-** | №65 |
|  | Мука | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло раст | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло слив. | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Какао** | **150** | **3,8** | **4,5** | **10,0** | **115,4** |  | №41 |
|  | Какао порошок | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко  | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи** |  | **7,5** | **9,57** | **34,6** | **260,8** |  |  |
| **2 завтрак:** | **ряженка**  | **150** | **2,5** | **4,0** | **2,16** | **93,3** |  | **№43** |
| **Итого за прием пищи** |  | **0,3** | **-** | **7,8** | **37,6** | **4** |  |
| **Обед** | **Салат из моркови с раст масл** | **60** | **0,78** | **1,86** | **5,46** | **42,0** |  | №2 |
|  | Морковь  | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло раст. | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп перловый на м/кб**  | **150** | **3,59** | **2,67** | **8,4** | **121,7** |  | №9 |
|  | Мясо | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчат. | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло слив. | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло раст. | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа перловая | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Овощное рагу с мясом** | **200** | **3,2** | **5,1** | **13,5** | **96,2** |  | №29 |
|  | Мясо | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 80 |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста | 80 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло слив. | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчат | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов****с витаминизацией «С»** | **150** | **0,3** | **-** | **11,6** | **46,5** | **0,05** | **№47** |
|  | Сухофрукты. | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной**  | **50** | **2,0** | **0,24** | **6,4** | **4,2** | **-** | №51 |
|  | **Хлеб пшен.** | **40** | **2,84** | **0,24** | **6,7** | **61,2** | **-** | №52 |
| **Итого за прием пищи** |  | **12,71** | **9,11** | **38,96** | **497,8** | **0,05** |  |
| **Полдник:** | **Молочная каша «Дружба»** | **150** | **3,9** | **6,0** | **17,7** | **141,0** | **20,25** | №31 |
|  | Молоко | 105 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар  | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа рисовая | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа пшенная | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Печенье**  | **30** | **1,2** | **2,0** | **14,9** | **73,04** | **-** | №50 |
|  | печенье | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай сладкий**  | **150** | **0,1** | **-** | **9,7** | **39,1** | **7,5** | №49 |
|  |  Чай заварка | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи** |  | **5,25** | **8,0** | **42,3** | **253,14** | **27,75** |  |
| **Всего за день:** |  | **27,42** | **28,1** | **142,22** | **1049,34** | **42,3** |  |
| **Среднедневная сбалансированность** |  | **1** | **1** | **4** |  |  |  |
| **Стоимость дня на 1 ребенка – 62руб 70 коп** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7-й день (2-й вторник)** |
|  | **Прием пищи****Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | **с** | технолог карта |
| **Завтрак:** | Каша манная молочная: | 150 | 2,5 | 3,1 | 11,3 | 162,7 | 0,4 | № 35 |
|  | Крупа манная | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 105 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное. | 5 | 0,05 | 2,15 | 0,05 | 37,5 |  |  |
|  | **Булочка с маслом** | **30/10** | **3,6** | **4,6** | **5,72** | **63,4** | **0,042** | №62 |
|  | **Сыр твердый** | **5** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай сладкий**  | **150** | **0,1** | **-** | **9,7** | **39,1** |  | №49 |
| **Итого за прием пищи** |  | **6,3** | **9,85** | **26,77** | **302,7** |  |  |
| **2-й завтрак:** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,54** | **-** | **15,48** | **72,0** | **17,7** |  |
| **Итого за прием пищи** |  | **0,54** | **-** | **15,48** | **72,0** | **17,7** |  |
| **Обед:** | **Салат из моркови с чесноком** | **45** | **0,8** | **2,0** | **3,15** | **31,5** | **0,45** | №4 |
|  | Морковь | 55 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло раст. | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Чеснок | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Щи на м/кб**  | **200** | **1,42** | **2,92** | **8,48** | **84,72** | **26,2** | №11 |
|  | Мясо  | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчат | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло слив. | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Том.паста | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло растил. | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 70 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Тефтели в том.соусе.** | **60** | **8,1** | **6,0** | **14,2** | **85,5** | **-** | №19 |
|  | Мясо | 55 |  |  |  |  |  |  |
|  | Том.паста | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло раст. | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Крупа рисовая | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливоч. | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Каша пшеничная**  | **200** | **3,6** | **4,6** | **21,2** | **165,0** | **0,4** | №32 |
|  | Крупа пшеничная | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | вода | 150 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов****с витаминизацией «С»** | **150** | **0,3** | **-** | **11,6** | **46,5** | **35,1** | №47 |
|  | Сухофрукты. | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **40** | **2,0** | **0,24** | **6,4** | **4,2** | **-** | №51 |
|  | **Хлеб пшенич.** | **40** | **2,84** | **0,24** | **6,7** | **61,2** | **-** | №52 |
| **Итого за прием пищи** |  | **15,78** | **14,82** | **54,87** | **447,12** | **65,42** |  |
| **Полдник:** | **пирожок с повидлом** | **60** | **3,0** | **4,27** | **9,82** | **153,7** | **-** | №55 |
|  | Мука | 35 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 5 | 3,7 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло слив. | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло раст | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Дрожжи сухие | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | соль | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | Повидло | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Киселек витаминизированный** | **150** | **0,05** | **-** | **25,87** | **106,10** | **-** | №48 |
| **Итого за прием пищи** |  | **3,05** | **4,27** | **35,69** | **259,8** | **-** |  |
| **Всего за день:** |  | **26,37** | **28,94** | **132,64** | **1074,31** | **91,56** |  |
| **Среднедневная сбалансированность** |  | **1** | **1** | **4** |  |  |  |
| **Стоимость дня на 1 ребенка – 62 руб 95 коп** |  |  |  |  |  |  |  |
|  **8-й день (2-я среда)** |
|  | **Прием пищи****Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | **с** | технолог карта |
| **Завтрак:** | **Каша ячневая молочная** | **150** | **3,3** | **6,4** | **15,9** | **129,7** | **0,8** | №37 |
|  | Крупа ячневая | 25 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 105 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло слив. | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Булочка с маслом** | **30/10** | **0,05** | **1,0** | **0,05** | **37,5** |  | №63 |
|  | **Кофейный напиток:** | **150** | **2,87** | **1,7** | **14,7** | **102,9** | **0,97** | №42 |
|  |  Чай заварка | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи** |  | **8,53** | **12,04** | **30,65** | **306,07** |  |  |
| **2-й завтрак:** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,7** | **-** | **12,8** | **54,0** | **4** | №46 |
| **Итого за прием пищи** |  | **0,7** | **-** | **12,8** | **54,0** | **4** |  |
| **Обед:** | **Салат овощной**  | **45** | **0,8** | **1,6** | **1,7** | **32,6** | **16,12** | №1 |
|  | Свекла | 25 |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло раст. | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп с фрикадельками и вермишелью** | **150** | **2,62** | **2,66** | **11,23** | **97,2** | **-** | №6 |
|  | Мясо | 35 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло раст | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло слив. | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Вермишель | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Плов с мясом** | **150** | **7,53** | **8,2** | **25,6** | **184,52** | **-** | №22 |
|  | Крупа рисовая | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло раст. | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мясо говядина | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов****с витаминизацией «С»** | **150** | **0,3** | **-** | **11,6** | **46,5** | **35,1** | №47 |
|  | Сухофрукты. | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **40** | **2,0** | **0,24** | **6,4** | **4,2** | **-** | №51 |
|  | **Хлеб пшенич.** | **40** | **2,84** | **0,24** | **6,7** | **61,2** | **-** | №52 |
| **Итого за прием пищи** |  | **13,29** | **12,94** | **63,23** | **426,22** | **31,22** |  |
| **Полдник:** | **Картофельная запеканка с рыб** | **100/50** | **3,0** | **2,2** | **1,7** | **11,6** | **14,0** | №68 |
|  | **рыба** | **80/15** | **4,8** | **3,8** | **2,57** | **75,0** | **0,4** | №18 |
|  | Том.паста | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо  | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшенич. | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло раст. | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай сладкий**  | **150** | **0,1** | **-** | **9,7** | **39,1** |  | №49 |
|  |  Чай заварка | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи** |  | **7,9** | **6,0** | **13,97** | **125,7** | **14,4,9** |  |
| **Всего за день:** |  | **30,42** | **30,96** | **120,8** | **911,99** | **49,62** |  |
| **Среднедневная сбалансированность** |  | **1** | **1** | **4** |  |  |  |
| **Стоимость дня на 1 ребенка – 51руб 59 коп** |  |  |  |  |  |  |  |
|  **9 день (2 четверг)** |
| **Завтрак:** | **Прием пищи****Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | **с** | технолог карта |
|  | Омлет натуральный | 80 | 6,42 | 6,1 | 1,82 | 93,2 | 0,1 | №39 |
|  | Хлеб пшен | 30 | 2,84 | 0,24 | 6,7 | 61,2 | 2,84 | №52 |
|  | **Чай сладкий** | **150** | **0,1** | **0** | **9,7** | **39,1** |  | №49 |
|  | Чай заварка | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 15 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи** |  | **15,86** | **16,44** | **19,82** | **280,1** |  |  |
| **2-йзавтрак:** | **Сок фруктовый** | **180** | **0,54** | **-** | **15,48** | **72,0** | **17,7** |  |
| **Итого за прием пищи** |  | **0,54** | **-** | **15,48** | **72,0** | **17,7** |  |
| **Обед:** | **Салат из моркови с чесноком** | **45** | **0,8** | **2,0** | **3,15** | **31,5** | **0,45** | №4 |
|  | Морковь | 55 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло раст. | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Чеснок | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп картофельный на м/кб**  | **200** | **3,1** | **4,8** | **24,0** | **152,36** | **-** | №12 |
|  | Картофель | 80 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло слив. | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло раст. | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мясо | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Том паста | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сухари | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Рыба туш.в том.соусе** | **60** | **2,89** | **2,55** | **18,6** | **56,0** | **21,2** | №20 |
|  | Рыба  | 85 |  |  |  |  |  |  |
|  | Том.паста | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчат | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло раст. | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Макароны отварные** | **150** | **2,9** | **0,3** | **28,2** | **124,5** | **-** | №25 |
|  | Макароны | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло слив. | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов****с витаминизацией «С»** | **150** | **0,45** | **-** | **20,88** | **80,78** | **35,1** | №47 |
|  | Сухофрукты. | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржаной** | **40** | **2,0** | **0,24** | **6,4** | **4,2** | **-** | №51 |
|  | **Хлеб пшенич.** | **40** | **2,84** | **0,24** | **6,7** | **61,2** | **-** | №52 |
| **Итого за прием пищи** |  | **13,98** | **10,13** | **107,93** | **518,54** | **56,75** |  |
| **Полдник**  | **Каша пшенная молоч.** | **150** | **3,3** | **5,52** | **19,0** | **83,5** | **0,36** | № 32 |
|  | Крупа пшено | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 105 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар  | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло слив. | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Печенье**  | **30** | **1,2** | **2,8** | **14,9** | **73,04** | **-** | №50 |
|  | **Какао** | **150** | **3,8** | **4,8** | **10,0** | **115,4** | **1,2** | №41 |
|  | какао | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко  | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи** |  | **6,0** | **7,6** | **24,8** | **188,44** | **1,56** |  |
| **Всего за день:** |  | **36,36** | **32,17** | **168,03** | **1058,98** | **83,66** |  |
| **Среднедневная сбалансированность** |  | **1** | **1** | **4** |  |  |  |
| **Стоимость дня на 1 ребенка – 55 руб 58 коп** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 10 (2-я пятница)** |
|  | Прием пищиНаименование блюда | Выход блюда | Б | Ж | У | ккал | с | технолог карта |
| **Завтрак:** | **Каша пшеничная молочная** | 150 | 3,15 | 2,7 | 22,4 | 129,0 | 0,75 | №32 |
|  | Крупа пшеничная | 25 |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 105 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло слив | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар  | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка с маслом | 30/10 | 3,6 | 3,6 | 5,72 | 63,4 | 0,042 | №62 |
|  | Сыр твердый | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток: | 150 | 1,87 | 2,7 | 14,7 | 86,1 | 0,97 | №42 |
|  | Кофейный порошок | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар  | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи |  | 8,62 | 9,0 | 42,82 | 278,5 | 17,92 |  |
| 2-й завтрак: | Сок яблочный | 100 | 0,75 | 0,15 | 3,6 | 47,0 | 1,0 | №46 |
| Итого за прием пищи |  | 0,7 | 2 | 3,6 | 47,0 | 1,0 |  |
| Обед: | Салат из свеклы с раст.масл | 45 | 0,3 | 2,0 | 3,6 | 36,0 | 1,76 | №33 |
|  | **Суп гороховый на м/кб**  | 200 | 1,5 | 3,76 | 22,6 | 186,0 | 22,2 | №8 |
|  | Мясо | 30 |  |  |  |  |  |  |
|  | Горох | 15 |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло раст. | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло слив. | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ленивые голубцы в том.соусе** | 150 | 5,16 | 10,9 | 35,6 | 256,8 | 4,24 | №29 |
|  | мясо | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук репчатый | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Капуста  | 90 |  |  |  |  |  |  |
|  | Рис | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло слив. | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло раст. | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Том. паста | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Компот из сухофруктов****с витаминизацией «С»** | 150 | 0,45 | - | 20,88 | 80,78 | 35,1 | №47 |
|  | Сухофрукты. | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 0,24 | 6,4 | 4,2 | - | №51 |
|  | Хлеб пшенич. | 20 | 2,84 | 0,24 | 6,7 | 61,2 | - | №52 |
| Итого за прием пищи |  | 12,25 | 17,14 | 112,92 | 454,98 | 0,05 |  |
| **Полдник:** | **Сырники со сгущ. молоком** | 150 | 6,4 | 5,1 | 25,2 | 210,0 | - | №54 |
|  | Творог | 80 |  |  |  |  |  |  |
|  | Сахар | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло раст. | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Мука | 25 |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло слив. | 5 |  |  |  |  |  |  |
|   | Чай сладкий  | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 39,1 | 7,5 | №49 |
|  | Сахар | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи |  | 6,5 | 5,1 | 34,5 | 249,1 | 25,2 |  |
| Всего за день: |  | 28,87 | 33,12 | 193,74 | 1029,58 | 31,26 |  |
| Среднедневная сбалансированность |  | 1 | 1 | 4 |  |  |  |
| Стоимость дня на 1 ребенка 68руб 32 коп |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за весь период: |  | 287,84 | 293,01 | 1457,06 | 13707,06 | 1015,81 |  |
| Среднее значение за период |  | **28,78** | **29,3** | **145,0** | **1370,706** | **101,58** |  |
| **Стоимость дня на 1 ребенка**  | **60рублей 47 коп** |