**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**

**Понедельник**

 **возрастная категория от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептур /****технологическая карта** | **Приём пищи, наименование****блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая ценность** | **Минеральные вещества, мг.** | **Витамины, мг.** |
|  | **Завтрак** |  | **белки** | **жиры** | **Углеводы** |  | **Са** | **Fе** | **В1** | **В2** | **С** |
| № 199/1 | Каша манная молочная жидкая  | 190 | 2.4 | 6.8 | 30.4 | 289 | 8.2 | 0,3 | 0,4 | 0,02 | 0.6 |
| № 1/25  | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 135.46 | 9,3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| № 414/ 9 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.8 | 2.4 | 14.3 | 107 | 113.3 | 0,12 | 0,04 | 0,1 | 1,17 |
|  | **итого** | **400** | **7.65** | **16.75** | **59.32** | **531.46** | **130.8** | **1.04** | **0.49** | **0.64** | **1.77** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 88\35 | Суп картофельный с макаронами на м\б | 200 | 1.49 | 2.12 | 13.58 | 146.8 | 19.83 | 0.81 | 0,096 | 0,054 | 1.49 |
| №354\57 | Капуста тушеная | 150 | 3.13 | 5.56 | 14.38 | 145 | 96 | 1.22 | 0.018 | 0.18 | 26 |
| № 304\47 | Тефтели с м\птицы\ | 75 | 10.9 | 12.5 | 13.7 | 159.96 | 34.7 | 1,1 | 0,06 | 0,11 | 0,01 |
| № 394/16 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,516 | 0 | 23.72 | 92.74 | 17.9 | 0.495 | 0,017 | 0,021 | 0,14 |
|  | **итого** | **605** | **14.54** | **18.06** | **51.8** | **544.4** | **148.6** | **2.815** | **0.095** | **0.311** | **26.15** |
|  |  **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 467\71 | Булочка домашняя | 75 | 6.79 | 6.98 | 36.2 | 244.5 | 10 | 0.6 | 0.09 | 0.16 | 0 |
| № 420/20 | Кисель | 180 | 5.2 | 4.5 | 7.2 | 87.36 | 216 | 0.18 | 0.07 | 0.31 | 24 |
|  | **итого** | **255гр** |  |  |  | **331.86** |  |  |  |  |  |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 190/62 | Омлет | 100 | 6.25 | 7.88 | 25.55 | 180.45 | 161.27 | 0,48 | 0,095 | 0,21 | 0.18 |
| № 412/14 | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 7.10 | 62.24 | 9.4 | 0,21 | 0 | 0 | 1.02 |
|  | **итого** | **400гр** |  |  |  | **308.88** |  |  |  |  |  |
| № 28 | Хлеб пшеничный за весь день | 80 | 5,53 | 0,7 | 33,67 | 190.4 | 16,1 | 2,0 | 0,12 | 0,042 | - |
| № 29 | Хлеб ржаной за весь день | 50 | 2,76 | 0,48 | 24.0 | 106.0 | 10,8 | 1,4 | 0,076 | 0,036 | - |
|  |  |  |  |  |  | **296.4** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **58.21** | **60.18** | **266.6** | **1857.34** | **640.95** | **11.55** | **0.992** | **1.083** | **60.65** |

**Вторник**

**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**

**Возрастная категория от 3 до7лет**.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры/****технологическая****карта** | **Прием пищи ,наименование блюда** | **Масса** **порций** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность** | **Минеральные вещества** | **Витамины, мг.** |
|  | **Завтрак** |  | **белки** | **жиры** | **Углеводы** |  | **Са** | **Fе** | **В1** | **В2** | **С** |
| № 199\4 | Каша пшенная жидкая молочная  |  190 | 6.2 | 7.3 | 40 | 250.2 | 106 | 1.1 | 0.02 | 0.15 | 1.3 |
| № 1/25  | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 164.6 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| № 416/11 | Какао напиток с молоком | 180 | 3.6 | 3.1 | 15.8 | 107 | 50.45 | 0,4 | 0,5 | 0,17 | 1,4 |
|  | **итого** | **400** | **12.25** | **17.95** | **70.42** | **493.2** | **321.05** | **2.12** | **0.57** | **0.35** | **2.7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 63/33 | Борщ на к\б со сметаной  | 200 | 2.44 | 4.33 | 14.76 | 104.59 | 33.42 | 0.70 | 0,29 | 0,078 | 4.4 |
| №20\31 | Соленый огурец | 40 | 0.034 | 0.21 | 0.104 | 132 | 12.8 | 0.39 | 0.036 | 0.024 | 1.86 |
| №135\5238 | Картофельное пюре | 150 | 7.03 | 14.99 | 20.96 | 180.2 | 34.28 | 0.98 | 0.12 | 0.04 | 5.17 |
| №217\50 | Котлета рыбная | 80 | 9.38 | 8.65 | 6.84 | 230.96 | 7.97 | 0.6 | 0.05 | 0.02 | 0.01 |
| № 394/ 16 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.516 | 0. | 23.72 | 92.74 | 17.9 | 0.495 | 0.017 | 0.021 | 0.14 |
|  | **итого** | **645** | **21.25** | **21.18** | **97.7** | **598.53** | **126.53** | **3.0** | **0.57** | **0.215** | **11.0** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 27 | Оладьи со сгущенным молоком | 130\15 | 7.28 | 11.92 | 39.87 | 285.1 | 61.15 | 0.775 | 0.109 | 0.118 | 0.65 |
| №419\18 | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 7.10 | 40 | 9.4 | 0,21 | 0 | 0 | 1.42 |
|  | **итого** | **250** | **10.73** | **13.14** | **61.15** | **343.2** |  |  |  |  | **27.73** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №432\66 | Суп рисовый молочный | 200 | 2.52 | 18.29 | 13.89 | 130.48 | 39.6 | 1.16 | 0,08 | 0.05 | 13.28 |
| № 412/14 | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 7.10 | 40 | 9.4 | 0,21 | 0 | 0 | 1.42 |
|  | **итого** | **345гр** | **7.35** | **11.94** | **46.97** | **314.1** | **70.55** | **0.98** | **0.101** | **0.118** | **2.07** |
| №28 | Хлеб пшеничный за весь день | 80 | 5,53 | 0,7 | 33,67 | 167,3 | 16,1 | 2,0 | 0,112 | 0,042 | - |
| №29 | Хлеб рж/пшеничный | 50 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 85,6 | 10,8 | 1,4 | 0,076 | 0,036 | - |
|  | **Всего** |  | **51.58** | **64.21** | **294.42** | **2076.93** | **623.13** | **9.5** | **1.14** | **0.761** | **49.5** |

**СРЕДА**

**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ.**

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры/****технологической****карта** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Минеральные вещества, мг.** | **Витамины, мг.** |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углеводы |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
| № 199\7 | Каша пшеничная молочная | 180 | 4.6 | 4.8 | 25.8 | 203 | 9.4 | 2.4 | 0,06 | 0,06 | - |
| № 3/ 26 | Бутерброд с маслом  | 40 | 6.58 | 8.42 | 8.58 | 132.49 | 164.6 | 0.48 | 0.04 | 0.06 | 0.12 |
| № 414\9 | Кофейный напиток  | 180 | 2.8 | 2.4 | 14.3 | 91 | 113.3 | 0,12 | 0,04 | 0,1 | 1,17 |
|  | **итого** | **400** | **13.98** | **15.62** | **45.68** | **426.49** | **287.3** | **3.0** | **0.14** | **0.22** | **1.29** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 386\19 | Сок натуральный | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 16 | 2.2 | 0.04 | 0.03 | 44 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 82/38 | Рассольник «Ленинградский» на к\б со сметаной | 200 | 3.94 | 4.8 | 12.16 | 95. 22 | 17.70 | 0,72 | 0,04 | 0,04 | 3.36 |
| № 22\69 | Салат из лука | 60 | 0.98 | 5.44 | 5,7 | 67.17 | 23.31 | 0.34 | 0,01 | 0,01 | 9.21 |
| №321\58 | Плов с мясом птицы | 160 | 14.91 | 12.48 | 21.34 | 257.4 | 11.01 | 2,12 | 0,08 | 0.07 | 1.14 |
| № 394/ 16 | Компот из сухофруктов | 190 | 0.516 | 0. | 23.72 | 92.74 | 17.9 | 0.495 | 0.017 | 0.021 | 0.3 |
|  | **итого** | **610** | **20.34** | **22.72** | **62.92** | **512.53** | **52.22** | **2.95** | **0.107** | **0.101** | **4.8** |
|  |  **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 27 | Пирожок с капустой | 70 | 3.39 | 7.31 | 37.05 | 229.7 | 8.39 | 0.52 | 0,05 | 0,02 | 0.0 |
| № 412/14 | Чай с сахаром | 180 | 5.58 | 6.37 | 10.08 | 120.12 | 200.8 | 0,16 | 0.02 | 0.02 | 0.49 |
|  | **итого** | **250** | **8.97** | **13.68** | **47.13** | **349.82** | **209.19** | **0.68** | **0.07** | **0.04** | **0.49** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 46\67 | Макароны отварные, помидор соленый | 200 | 4.18 | 6.4 | 37.7 | 225.12 | 76.16 | 1.58 | 0,2 | 0.1 | 18.2 |
| №412\14 | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 7.10 | 29 | 9.4 | 0,21 | - | - | 1.42 |
|  | **итого** | **400** | **4.25** | **6.42** | **44.80** | **254.12** | **85.56** | **1.79** | **0.2** | **0.1** | **19.44** |
| № 28 | Хлеб пшеничный за весь день | 80 | 5,53 | 0,7 | 33,67 | 167,1 | 1,4 | 2,0 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| № 29 | Хлеб рж/ пшеничный за день | 50 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 85,6 | 10,5 | 1,4 | 0,076 | 0,036 | 0 |
|  | **Всего:** |  | **54.57** | **60.12** | **272.16** | **1740.66** |  **662.1** | **10.62** | **0.75** | **0.9** | **70.02** |

**Пятница**

**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**

**Возрастная категория от 3 до 7 л**ет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры****Технологической карты** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергети****ческая ценность** | **Минеральные вещества, мг.** | **Витамины, мг.** |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углеводы |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
| № 100\6 | Суп молочный с макаронами | 190 | 5.53 | 1.84 | 19.56 | 293.2 | 143.4 | 0.37 | 0.05 | 0.14 | 0.89 |
| № 1\25 | Бутерброд с маслом  | 30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 164.6 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | - |
| № 416/11 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.6 | 0.44 | 25.94 | 107 | 117.3 | 0.50 | 0.02 | 0,06 | 0.64 |
|  | **итого** | **400** | **10.58** | **9.83** | **60.02** | **436.2** | **425.3** | **1.49** | **0.12** | **0.23** | **1.53** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Салат свекольный с зеленым горошком** | 60 | 0.81 | 2.76 | 3.51 | 42.12 | 18.97 | 0.73 | 0.00 | 0.01 | 1.14 |
| № 95\41 | Суп картофельный с крупой на к\б | 200\35 | 7.2 | 7.66 | 15.88 | 261.39 | 25.44 | 1.12 | 0.12 | 0.05 | 4.42 |
| № 189\56 | Каша гречневая, соус | 1500 | 13.84 | 9.36 | 9.44 | 142.9 | 17.6 | 4.16 | 0.2 | 1.32 | 5.76 |
|  | Сосиска отварная | 85 | 14.91 | 12.48 | 21.34 | 257.4 | 11.01 | 2,12 | 0,08 | 0.07 | 1.14 |
| № 394/ 16 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,5 | 0.02 | 24,99 | 102 | 28,6 | 1,12 | 0,003 | 0,006 | 0,36 |
|  | **итого** | **650** | **24.33** | **26.72** | **92.45** | **673.12** | **104.48** | **11.6** | **0.413** | **1.45** | **11.68** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 441\61 | Ватрушка с повидлом | 75 | 1.00 | 1.8 | 27.18 | 248.4 | 5.05 | 0.14 | 0.0 | 0.01 | 0.0 |
| № 420\20 | Чай с сахаром | 180 | 5.48 | 4.88 | 9.07 | 158 |  |  |  |  | 27.73 |
|  | **итого** | **255** | **6.48** | **6.76** | **36.25** | **293.36** | **5.05** | **0.14** | **0.0** | **0.01** | **27.73** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 148\46 | Капуста тушеная | 190 | 2.46 | 11.16 | 12.89 | 112.42 | 39.03 | 0.82 | 0.08 | 0.05 | 11.26 |
| № 411/ 14 | Чай с сахаром | 200 | 0.06 | 0.02 | 9,99 | 40 | 10 | 0,28 | - | 0.03 | 0.3 |
|  | **итого** | **360** | **2.52** | **11.18** | **22.88** | **202.42** | **40.03** | **1.1** | **0.08** | **0.08** | **11.56** |
| № 28 | Хлеб пшеничный за весь день | 80 | 5,53 | 0,7 | 33,67 | 16,1 | 1,4 | 2,0 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| № 29 | Хлеб рж/ пшеничный | 50 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 85,6 | 10,5 | 1,4 | 0,076 | 0,036 | 0 |
|  | **Всего** |  | **53.1** | **55.7** | **279.88** | **1816.14** | **597.26** | **13.09** | **0.82** | **1.7** | **58** |

**Четверг**

**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры./****технологическая карта** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая ценность** | **Минеральные вещества, мг.** | **Витамины, мг.** |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углеводы |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
| №229\8/ | Каша «Геркулес» молочная | 180 | 4.63 | 4.39 | 20.79 | 89.64 | 88.09 | 0.71 | 0,08 | 0,08 | 0.21 |
| № 3/26 | Бутерброд с маслом с | 40 | 6.58 | 8.42 | 8.58 | 139 | 164.6 | 0.48 | 0.04 | 0.06 | 10.12 |
| № 414\9 | Какао напиток с молоком | 180 | 2.8 | 2.4 | 14.3 | 175 | 50.45 | 0,12 | 0,04 | 0,1 | 1,17 |
|  | **итого** | **400** | **14.01** | **15.21** | **43.67** | **403.64** | **303.18** | **1.31** | **0.16** | **0.24** | **11.5** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №86\39 | Суп рисовый на к\б | 200 | 0.12 | 0.4 | 1.36 | 190.61 | 0.6 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 10.05 |
| № 11\68 | Салат витаминный | 60 | 0.79 | 5.4 | 4.2 | 67.99 | 1.77 | 0.37 | 0,01 | 0,0 | 2.23 |
| № 323\51 | Биточки из мяса птицы | 75 | 10.33 | 6.84 | 14.92 | 235.68 | 28.13 | 0.45 | 0.04 | 0.04 | 0.10 |
| № 53 | Гороховое пюре | 130 | 15.98 | 4.73 | 37.2 | 246.03 | 56.85 | 1.01 | 0.43 | 0.0 | 0.0 |
| № 394/ 16 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,5 | 0.02 | 24,99 | 102 | 28,6 | 1,12 | 0,003 | 0,006 | 0,36 |
|  | **итого** | **645** | **27.72** | **17.39** | **82.67** | **571.31** | **128.82** | **2.97** | **0.48** | **0.046** | **12.74** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 467\71 | Печенье | 50 | 1.42 | 3.8 | 13.22 | 305.1 |  |  |  |  |  |
| №400\12 | Кисель | 200 | 1.02 | 0.00 | 21.76 | 91.14 | 0.51 | 0.07 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
|  | **итого** | **250** | **2.46** | **4.7** | **43.08** | **226.74** | **0.81** | **.07** | **0.04** | **0.03** | **0.0** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 247\59 | Каша манная молочная | 200 | 10.54 | 2.44 | 18.8 | 139.4 | 51.33 | 0,02 | 0,04 | 0,12 | 12,13 |
| №411\14 | Чай с сахаром | 200 | 0.06 | 0.02 | 9,99 | 40 | 10 | 0,28 | - | 0.03 | 0.3 |
|  | **итого** | **350** | **11.83** | **4.13** | **36.18** | **328.91** | **90.27** | **0.38** | **0.05** | **0.018** | **23.23** |
| № 28 | Хлеб пшеничный за весь день | 80 | 5,53 | 0,07 | 33,67 | 16,1 | 1,4 | 2,0 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| № 29 | Хлеб ржаной | 50 | 2,76 | 0,48 | 24.0 | 85,6 | 10,5 | 1,4 | 0,076 | 0,036 | 0 |
|  | **Всего:** |  | **56.02** | **41.98** | **263.2** | **1873.3** | **535** | **8.76** | **0.918** | **1.28** | **47.47** |

**Понедельник**

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

**Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры./****технологическая****карта** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая ценность** | **Минеральные вещества, мг.** | **Витамины, мг.** |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углеводы |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
| № 199\4 | Каша молочная «Геркулес» жидкая | 190 | 4.78 | 4.56 | 42.06 | 256.48 | 106 | 0.68 | 0,08 | 0,10 | 0.26 |
| № 1/ 25 | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1.21 | 11.30 | 7.24 | 135.46 | 4.8 | 0,19 | 0,02 | 0,02 | 0.00 |
| № 414/10 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1.36 | 0.01 | 17.34 | 175.17 | 50.45 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0.12 |
|  | **итого** | **400** | **7.35** | **15.87** | **66.64** | **567.11** | **161.25** | **0.95** | **0.1** | **0.14** | **0.38** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 87/37 | Суп картофельный с горохом на м\б | 200 | 4.61 | 3.34 | 12.56 | 198.88 | 19.8 | 0.53 | 0,08 | 0,02 | 2.49 |
| № 219\42 | Макаронник с мясом  | 200 | 29.73 | 27.43 | 74.22 | 452.37 | 118.41 | 1.72 | 0.12 | 0.15 | 0.3 |
| № 394/ 16 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0.02 | 24,99 | 102 | 28,6 | 1,12 | 0,003 | 0,006 | 0,36 |
|  | **итого** | **600** | **34.84** | **30.79** | **111.77** | **753.25** | **166.81** | **3.37** | **0.203** | **0.176** | **3.15** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 27 | Блины с маслом с сахаром | 50 | 2.84 | 5.6 | 26.64 | 225.2 |  |  |  |  |  |
| № 416\11 | Какао с молоком | 200 | 3.6 | 3.1 | 15.8 | 107 | 114 | 0,4 | 0.5 | 0.17 | 1.4 |
|  | **итого** | **250** | **6.44** | **8.7** | **42.44** | **332.2** | **114** | **0.4** | **0.5** | **0.17** | **1.4** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №432\66 | Суп рисовый молочный | 200 | 2.52 | 18.29 | 13.89 | 130.48 | 39.6 | 1.16 | 0,08 | 0.05 | 13.28 |
| № 411/ 14 | Чай с сахаром | 200 | 0.06 | 0.02 | 9,99 | 41 | 10 | 0,028 | - | 0.03 | 0.3 |
|  | **итого** | **400** | **2.58** | **18.31** | **23.88** | **171.48** | **49.6** | **1.44** | **0.08** | **0.08** | **13.58** |
| № 28 | Хлеб пшеничный за весь день | 80 | 5,53 | 0,07 | 33,67 | 16,1 | 1,4 | 2,0 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| № 29 | Хлеб рж/пшеничный за день | 50 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 85,6 | 10,5 | 1,4 | 0,76 | 0,036 | 0 |
|  | **Всего:** |  | **60.4** | **73.67** |  **262.91** |  **1824.58** | **616.16** | **9.66** | **0.903** | **1.042** | **34.51** |

**Вторник**

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

**Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры****Технологическая****карта** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порций** |  **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая ценность** | **Минеральные вещества, мг.** | **Витамины, мг.** |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углеводы |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
| №199/ 7 | Каша молочная гречневая молочная | 190 | 4.76 | 1.76 | 15.13 | 178.21 | 142.4 | 0.44 | 0.08 | 0.14 | 0.89 |
| № 1/13 | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 164.6 | 0,48 | 0,04 | 0,06 | 0.12 |
| № 416\11 | Какао с молоком | 180 | 2.6 | 0.44 | 25.94 | 118.28 | 117.3 | 0,50 | 0,02 | 0,06 | 0.64 |
|  | **итого** | **400** | **7.81** | **9.75** | **55.69** | **432.4** | **424.3** | **1.42** | **0.14** | **0.26** | **1.65** |
|  |  **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 86\35 | Щи на к\б со сметаной | 200 | 7.66 | 4.54 | 5.73 | 120.61 | 24.2 | 0.57 | 0,01 | 0,02 | 16.65 |
| № 11\68 | Салат из лука \ огурец свежий | 60 | 0.79 | 5.4 | 4.2 | 67.99 | 1.77 | 0.37 | 0,01 |  | 2.23 |
| №217\50 | Тефтели куриные | 80 | 9.38 | 8.65 | 6.84 | 230.96 | 7.97 | 0.6 | 0.05 | 0.02 | 0.01 |
| №135\5238 | Картофельное пюре | 150 | 7.03 | 14.99 | 20.96 | 180.2 | 34.28 | 0.98 | 0.12 | 0.04 | 5.17 |
| №394/16 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,5 | 0.02 | 24,99 | 102 | 28,6 | 1,12 | 0,003 | 0,006 | 0,36 |
|  | **итого** | **670** | **25.36** | **33.6** | **62.72** | **599.7** | **96.82** | **3.64** | **0.193** | **0.086** | **24.42** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №467\71 | Кух (с маслом сливочным, повидлом) | 70 | 6.79 | 6.98 | 36.2 | 179 | 10 | 0.6 | 0.9 | 0.16 | 0 |
| №411/ 14 | Чай с сахаром | 200 | 0.06 | 0.02 | 9,99 | 40 | 10 | 0,028 | - | 0.03 | 0.3 |
|  | **итого** | **250** | **8.99** | **11.98** | **58.2** | **433** | **10** | **0.6** | **0.9** | **0.16** | **0** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 100\6 | Каша манная молочная | 200 | 4.76 | 1.76 | 15.13 | 278.21 | 142.4 | 0.44 | 0.08 | 0.14 | 0.89 |
| №411/ 14 | Чай с сахаром | 200 | 0.06 | 0.02 | 9,99 | 40 | 10 | 0,028 | - | 0.03 | 0.3 |
|  | **итого** | **450** | **4.82** | **1.78** | **25.12** | **218.21** | **152.4** | **0.468** | **0.08** | **0.17** | **1.19** |
| № 28 | Хлеб пшеничный за весь день | 80 | 5,53 | 0,07 | 33,67 | 16,1 | 1,4 | 2,0 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| № 29 | Хлеб рж/ пшеничный за весь день | 50 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 85,6 | 10,5 | 1,4 | 0,76 | 0,036 | 0 |
|  | **Всего:** |  | **56.17** | **57.66** | **270.53**  | **1879.01**  | **694.0** | **11.62** | **1.3** | **0.9** | **37.6** |

**Пятница**

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры./****технологическая.****карта** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая ценность** | **Минеральные вещества, мг.** | **Витамины, мг.** |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углеводы |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
| №199/ 1 | Каша манная молочная | 190 | 6.04 | 4.36 | 30.86 | 187.01 | 209.8 | 0.28 | 0,05 | 0.10 | 0.28 |
| №1\25 | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1.21 | 11.30 | 7.24 | 135.46 | 4.8 | 0,19 | 0,02 | 0,02 | - |
| № 414/ 9 | Какао напиток с молоком | 180 | 1.36 | 0.01 | 17.34 | 17.15 | 50.45 | 0,08 | 0,0 | 0,02 | 0.12 |
|  | **итого** | **400** | **8.61** | **15.67** | **55.44** | **339.62** | **265.05** | **0.55** | **0.07** | **0.014** | **0.40** |
|  | **Второй Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 418/19 | Сок натуральный | 180 | 0.9 | - | 18,15 | 64 | 10,5 | 2,1 | 0,02 | 0,02 | 1,43 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 86\39 |  Рассольник «Ленинградский»на к\б | 200 | 0.12 | 0.4 | 1.36 | 79.61 | 0.6 | 0.02 | 0,0 | 0,0 | 0.05 |
| № 179\43 | Каша гречневая, соус | 150 | 1.98 | 6.92 | 38.63 | 224.8 | 13.87 | 0.47 | 0.09 | 0.07 | 11.26 |
| №217\50 | Котлета рыбная | 80 | 9.38 | 8.65 | 6.84 | 230.96 | 7.97 | 0.6 | 0.05 | 0.02 | 0.01 |
| № 394/16 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,5 | 0.02 | 24,99 | 102 | 28,6 | 1,12 | 0,003 | 0,006 | 0,36 |
|  | **итого** | **610** | **16.44** | **16.7** | **74.42** | **584.01** | **60.67** | **5.77** | **0.293** | **0.396** | **17.43** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №441\61 | Булочка «Веснушка» | 70 | 5.36 | 12.76 | 52.61 | 346.6 | 37.44 | 0.79 | 0.09 | 0.09 | 20.22 |
| № 394\16 | Чай с сахаром\Йогурт | 180 | 5.2 | 5.0 | 22.0 | 154.0 |  |  |  |  |  |
|  | **итого** | **250** | **10.56** | **17.76** | **54.61** | **500.6** | **37.44** | **0.79** | **0.09** | **0.09** | **20.22** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 100\6 | Овощное рагу | 200 | 5.53 | 1.84 | 19.56 | 216.96 | 143.4 | 0.37 | 0.05 | 0.14 | 10.89 |
| № 411/14 | Чай с сахаром | 200 | 0.06 | 0.02 | 9,99 | 40 | 10 | 0,028 | - | 0.03 | 0.3 |
|  | **итого** | **450** | **5.59** | **1.86** | **29.55** | **256.96** | **153.4** | **0.398** | **0.05** | **0.17** | **11.19** |
| № 28 | Хлеб пшеничный за весь день | 80 | 5,53 | 0,07 | 33,67 | 16,1 | 1,4 | 2,0 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| № 29 | Хлеб рж/ пшеничный | 50 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 85,6 | 10,5 | 1,4 | 0,76 | 0,036 | 0 |
|  | **Всего:** |  | **50.39** | **52.54** |  **265.84** |  **1746.89** |  **538.9** |  **11.6** |  **1.3** |  **0.76** | **50.67** |

**Среда**

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры/****технологическая****карта** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая ценность** | **Минеральные вещества, мг.** | **Витамины, мг.** |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углеводы |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
| № 189\3 | Каша молочная пшеничная | 180 | 5.88 | 5.36 | 30.54 | 294.08 | 108.4 | 1.28 | 0.13 | 0.10 | 0.26 |
| № 3\26 | Бутерброд с сыром с маслом | 40 | 5.58 | 8.42 | 8.58 | 136 | 164.6 | 0.48 | 0.04 | 0.06 | 0.12 |
| № 414\9 | Кофе с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 107 | 113,3 | 0,12 | 0,04 | 0,1 | 1,17 |
|  | **итого** | **400** | **14.31** | **16.19** | **53.48** | **417.57** | **386.1** | **1.88** | **0.21** | **0.21** | **1.55** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 86\39 | Суп с «Крестьянский» на м\б | 200 | 2.25 | 16.34 | 18.36 |  241.93 | 118.89 | 0,78 | 0,092 | 0,059 | 13.09 |
| № 315\49 | Ленивые голубцы с м \птицы | 160 | 14.12 | 9.04 | 15.04 | 278 | 60 | 2.0 | 0,08 | 1.86 | 30.5 |
| № 394/ 16 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,5 | 0.02 | 24,99 | 102 | 28,6 | 1,12 | 0,003 | 0,006 | 0,36 |
|  | **итого** | **600** | **18.29** | **29.99** | **62.89** | **629.12** | **323.84** | **4.39** | **0.202** | **1.92** | **43.95** |
|  |  **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №27 | Печенье | 50 | 2.84 | 7.6 | 26.44 | 225.2 |  |  |  |  |  |
| № 411/ 14 | Чай с сахаром | 200 | 0.06 | 0.02 | 9,99 | 40 | 10 | 0,028 | - | 0.03 | 0.3 |
|  | **итого** | **240** | **2.90** | **7.62** | **36.43** | **225.2** | **10** | **0.028** |  | **0.03** | **0.3** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 190/62 | Омлет | 100 | 6.25 | 7.88 | 25.55 | 180.45 | 161.27 | 0,48 | 0,095 | 0,21 | 0.18 |
| №372\22 | Икра кабачковая | 50 | 1.23 | 1.67 | 7.39 | 49.51 | 28.94 | 0,08 | 0,001 | 0,03 | 0,10 |
| №411\14 | Чай сладкий | 200 | 0.06 | 0.02 | 9,99 | 40 | 10 | 0,028 | - | 0.03 | 0.3 |
|  | **итого** |  | **11.83** | **4.13** | **36.18** | **328.91** | **90.27** | **0.128** | **0.005** | **0.18** | **0.26** |
| № 28 | Хлеб пшеничный за весь день | 80 | 5,53 | 0,07 | 33,67 | 16,1 | 1,4 | 2,0 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| № 29 | Хлеб: ржаной  | 50 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 85,6 | 10,5 | 1,4 | 0,076 | 0,036 | 0 |
|  | **Всего** |  | **57.12** | **58.43** | **264.98** | **1895.24** | **824.3** | **9.87** | **1.3** | **2.3** | **46.06** |

**Четверг**

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

**Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№рецептуры/****Технологическая****карта** |  **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая ценность** | **Минеральные вещества, мг.** | **Витамины, мг.** |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углеводы |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
| № 189\3 | Каша молочная «Дружба» | 180 | 5.88 | 5.36 | 30.54 | 294.08 | 108.4 | 1.28 | 0.13 | 0.10 | 0.26 |
| № 1\13 | Бутерброд с маслом с сыром | 40 | 6.58 | 8.42 | 8.58 | 139 | 164.6 | 0.48 | 0.04 | 0.06 | 0.12 |
| № 416\16 | Кофейный напиток | 180 | 1.36 | 0.01 | 17.34 | 107 | 50.45 | 0,08 | 0,0 | 0,02 | 0.12 |
|  | **итого** | **400** | **24.11** | **14.28** | **53.54** | **433.92** | **332.45** | **1.5** | **0.14** | **0.18** | **0.52** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 91\36 | Суп с клецками на м\б | 200 | 2.01 | 5.56 | 7.77 | 262.39 | 9.52 | 0,57 | 0,05 | 0,02 | 2.32 |
| № 11\68 | Салат витаминный с кукурузой | 60 | 0.79 | 5.4 | 4.2 | 67.99 | 1.77 | 0.37 | 0,01 | 0,0 | 2.23 |
| № 292\53 |  Жаркое по-домашнему с м\птицы | 200 | 2.03 | 13.3 | 16,54 | 206.44 | 10.96 | 0.9 | 0,12 | 0,07 | 20 |
| № 394\18 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0.02 | 24,99 | 102 | 28,6 | 1,12 | 0,003 | 0,006 | 0,36 |
|  | **итого** | **600** | **4.54** | **8.88** | **49.3** | **470.83** | **49.08** | **2.59** | **0.173** | **0.096** | **22.68** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 27 | Вафли | 50 | 1.16 | 10.4 | 22.64 | 305.1 |  |  |  |  |  |
| №411/ 14 | Чай с сахаром | 200 | 0.06 | 0.02 | 9,99 | 40 | 10 | 0,028 | - | 0.03 | 0.3 |
|  | **итого** | **250** | **6.74** | **26.41** | **32.72** | **308.92** | **200.8** | **0.16** | **0.02** | **0.14** | **0.49** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 251\63 | Запеканка из творога | 200 | 10.54 | 2.44 | 18.8 | 239.4 | 51.33 | 0,02 | 0.004 | 0,12 | 0,13 |
| №372\22 | Соус сметанный сладкий | 50 | 1.23 | 1.67 | 7.39 | 49.51 | 28.94 | 0,08 | 0,001 | 0,03 | 0,10 |
| №411/ 14 | Чай с сахаром | 200 | 0.06 | 0.02 | 9,99 | 40 | 10 | 0,028 | - | 0.03 | 0.3 |
| итого | **итого** | **345** | **5.02** | **5.47** | **86.27** | **396.81** | **135.51** | **1.77** | **0.76** | **0.134** | **15.31** |
| № 28 | Хлеб пшеничный за весь день | 80 | 5,53 | 0,07 | 33,67 | 16,1 | 1,4 | 2,0 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| № 29 | Хлеб ржаной | 50 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 85,6 | 10,5 | 1,4 | 0,76 | 0,036 | 0 |
|  | **Всего:** |  | **49.6** | **55.6** | **290.6** |  **1886.8** | **740.2** | **11.52** |  **1.11** | **0.648** | **40.49** |