**Понедельник**

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от **1-**го до **3**-х лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **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 | 180 | 6.04 | 4.36 |  30.86 | 187.01 | 109.6 | 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 | 0 |
| № 416\11 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1.36 | 0.01 | 17.34 | 75.17 | 50.45 | 0,08 | 0,02 | 0,02 | 10.12 |
|  | **итого** | **360** | **8.61** | **15.67** | **55.44** | **397.64** | **164.85** | **0.55** | **0.09** | **0.14** | **10.14** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 418\17 | Сок натуральный | 100 | 0,75 | - | 3.8 | 25 | 40.0 | 0.40 | 0,01 | 0,06 | 8.0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 88\35 | Суп картофельный с макаронами | 180 | 1.49 | 5,12 | 13.7 | 127.5 | 19.03 | 0.81 | 0,096 | 0,154 | 12.49 |
| № 304\47 | Тефтели мясные | 65 | 8.79 | 6.49 | 5.13 | 98.22 | 15.98 | 0.45 | 0,04 | 0,02 | 0.01 |
| № 354\57 | Капуста тушеная | 120 | 6.14 | 3.87 | 8.43 | 81.20 | 151.32 | 1.12 | 0.02 | 0.04 | 21.2 |
| № 394\16 | Компот из сухофруктов | 150 | 0.42 | 0 | 20.55 | 83.88 | 42.27 | 1.18 | 0,00 | 0,00 | 0.11 |
|  | **итого** | **485** | **16.84** | **15.48** | **47.81** | **390.8** | **228.6** | **3.56** | **0.156** | **0.214** | **33.81** |
|  |  **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №467\64 | Булочка домашняя | 60 | 3.93 | 7.31 | 31.05 | 229.7 | 8.39 | 0,52 | 0,05 | 0,02 | 0 |
| №420\20 | Кисель | 150 | 0.09 | 0.00 | 11.58 | 46.68 | 1.41 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 0.01 |
|  | **итого** | **210** | **4.02** | **7.31** | **42.63** | **276.38** | **9.80** | **1.06** | **0.05** | **0.02** | **0.01** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №199\1 | Омлет | 160 | 5.37 | 7.66 | 1.10 | 94.89 | 33.35 | 0,72 | 0,02 | 0,17 | 0.14 |
| №75 | Икра кабачковая | 60 | 0.69 | 3.66 | 4.14 | 52.5 | 19.89 | 0.36 | 0.022 | 0.17 | 1.65 |
| № 412\14 | Чай сладкий | 180 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 40 | 12.8 | 0,32 | 0 | 0 | 2.83 |
|  | **итого** | **400** | **6.18** | **11.34** | **15.44** | **188.39** | **66.04** | **1.4** | **0.42** | **0.34** | **4.62** |
| № 28 | Хлеб пшеничный за весь день | 60 | 4.8 | 0,48 | 29.4 | 142.8 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| № 29 | Хлеб ржано – пшеничный  | 40 | 1.6 | 2.8 | 19.2 | 84.8 | 10,8 | 1,4 | 0,076 | 0,036 | 0 |
|  | **Всего:** |  | **42.8** | **49.8** | **213.7** | **1479.9** | **536.19** | **8.37** | **0.38** | **0.852** | **56.58** |

**Вторник**

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от **1**-го года до **3**-х лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергети****ческая ценность** | **Минеральные вещества, мг.** | **Витамины, мг.** |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углев |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
| №199\4 | Каша пшенная молочная жидкая | 180 | 4.5 | 6.59 | 12.6 | 136.68 | 125 | 0,47 | 0,1 | 0,14 | 0.6 |
| № 1\25 | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1.21 | 7.55 | 14.62 | 136.46 | 9.3 | 0.62 | 0.05 | 0.03 | - |
| № 414\11 | Какао с молоком | 150 | 2.8 | 2.4 | 14.3 | 91 | 113.3 | 0,12 | 0,04 | 0,1 | 1,17 |
|  | **итого** | **360** | **8.51** | **16.54** | **41.52** | **363.14** | **247.6** | **1.21** | **0.19** | **0.27** | **1.77** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 63\33 | Борщ на м\б со сметаной | 180 | 2.44 | 2,33 | 14,76 | 103,12 | 43,42 | 0.53 | 0,029 | 0,078 | 3.30 |
| № 271\50 | Котлета рыбная | 65 | 8.62 | 2.67 | 5.33 | 80 | 19.5 | 0.34 | 0,07 | 0,08 | 0.08 |
| №20\31 | Соленый огурец\помидор | 40 | 0.034 | 0.21 | 0.104 | 32 | 92.8 | 0.06 | 0.024 | 0.019 | 14.14 |
| № 135\52 | Картофельное пюре | 120 | 4,3 | 1,05 | 42,3 | 109,2 | 47 | 0.79 | 0,06 | 0.1 | 0.5 |
| № 394\16 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,516 | 0 | 23.72 | 83.88 | 17.9 | 0.495 | 0,017 | 0,021 | 0.3 |
|  | **итого** | **525** | **15.91** | **6.23** | **86.21** | **409.67** | **220.63** | **2.2** | **0.2** | **0.29** | **18.32** |
|  |  **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 432\66 | Оладьи со сгущенным молоком | 65 | 5.28 | 11.92 | 19.87 | 168.29 | 72.64 | 0,775 | 0,109 | 0,118 | 10.65 |
| № 419\18 | Ряженка \ чай с сахаром | 170 | 5.48 | 4.88 | 9.07 | 102 | 226 | 0,19 | 0,08 | 0,08 | 2.46 |
|  | **итого** | **200** | **10.73** | **13.14** | **41.15** | **407.2** | **246.3** | **1.66** | **0.136** | **0.115** | **2.46** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 432\66 | Суп рисовый молочный | 180 | 4.5 | 6.59 | 12.6 | 136.68 | 125 | 0,47 | 0,1 | 0,14 | 0.6 |
| № 412\14 | Чай сладкий | 180 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 41 | 12.8 | 0,32 | 0 | 0 | 2.83 |
|  | **итого** | **245** | **5.40** | **11.94** | **30.07** | **209.29** | **85.44** | **1.09** | **0.109** | **0.118** | **3.48** |
| № 28 | Хлеб пшеничный за весь день | 50 | 5,53 | 0,7 | 33,67 | 142.8 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| № 29 | Хлеб ржаной за весь день | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 84.8 | 10,8 | 1,4 | 0,076 | 0,036 | 0 |
|  | **Всего:** |  | **43.31** | **47.85** | **215.86** | **1477.17** | **810.7** | **8.96** | **0.8** | **0.87** | **36.03** |

**СРЕДА**

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергети****ческая ценность** | **Минеральные вещества, мг.** | **Витамины, мг.** |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углев |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
| № 199\7 | Каша гречневая с молоком | 180 | 4.6 | 4.8 | 25.8 | 203 | 9.4 | 2.4 | 0.06 | 0.06 | 0 |
| № 3\26 | Бутерброд с маслом  | 40 | 2.73 | 6.88 | 14.56 | 139 | 96.1 | 0.71 | 0.05 | 0.05 | 0.07 |
| № 416\11 | Кофейный напиток  | 150 | 3.1 | 2.7 | 12.9 | 89 | 115 | 0,4 | 0,4 | 0,14 | 1,4 |
|  | **итого** | **370** | **10.43** | **14.38** | **53.26** | **431** | **220.5** | **3.51** | **0.51** | **0.25** | **1.47** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 386\19 | Фрукты | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 8 | 0.6 | 0.04 | 0.05 | 10 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 82\38 | Рассольник «Ленинградский» на к\б со сметаной  | 180 | 2,02 | 3,53 | 13,58 | 95,22 | 22,77 | 0,74 | 0,085 | 0,064 | 12,5 |
| № 22\69 | Салат из лука | 40 | 0.7 | 4,3 | 4,7 | 60,5 | 125,8 | 0.6 | 0.02 | 0.03 | 10,9 |
| № 321\58 | Плов с мясом птицы | 150 | 16,5 | 5,8 | 26 | 226 | 15,4 | 1,3 | 0,06 | 0.04 | 0 |
| №394\16 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,516 | 0 | 23.72 | 92.74 | 17.9 | 0.495 | 0,017 | 0,21 | 0.3 |
|  | **итого** | **520** | **19.73** | **13.63** | **68.0** | **474.46** | **181.87** | **3.13** | **0.18** | **0.34** | **23.7** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №27 | Пирожок с капустой | 65 | 3.25 | 8.26 | 32.08 | 305.2 | 20.3 | 1,47 | 0,056 | 0,035 | 0 |
| № 412\14 | Молоко кипяченое | 180 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 41 | 112.8 | 0,32 | 0 | 0 | 2.83 |
|  | **итого** | **245** | **3.37** | **8.28** | **42.28** | **346.2** | **133.1** | **1.79** | **0.056** | **0.035** | **2.83** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 137\54 | Картофель тушеный в молоке | 150 | 12.25 | 14,57 | 16,20 | 99,0 | 39,6 | 0,67 | 0,13 | 0,12 | 15,6 |
| № 412\14 | Чай сладкий | 180 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 41 | 12.8 | 0,32 | 0 | 0 | 2.83 |
|  | **итого** | **330** | **12.37** | **14.59** | **26.4** | **140.0** | **52.4** | **0.99** | **0.13** | **0.12** | **18.43** |
| № 28 | Хлеб пшеничный за весь день | 50 | 5,53 | 0,7 | 33,67 | 167,3 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| № 29 | Хлеб ржано – пшеничный за весь день | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 85,6 | 10,8 | 1,4 | 0,076 | 0,036 | 0 |
|  | **Всего:** |  | **47.4** | **51.38** | **210.9** | **1487.6** | **595.8** | **10.02** | **0.91** | **0.87** | **56.43** |

**ЧЕТВЕРГ**

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергети****ческая ценность** | **Минеральные вещества, мг.** | **Витамины, мг.** |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углев |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
| № 229\8 | Каша молочная «Геркулес» | 180 | 3.98 | 0.016 | 11.51 | 89.64 | 102.2 | 1.4 | 0,075 | 0,094 | 15.8 |
| № 3\26 | Бутерброд с маслом с сыром | 40 | 2.73 | 6.88 | 14.56 | 139 | 96.1 | 0.71 | 0.05 | 0.05 | 0.07 |
| № 416\11 | Какао напиток с молоком | 150 | 3,6 | 3.1 | 15.8 | 107 | 115 | 0,4 | 0,05 | 0,17 | 1,4 |
|  | **итого** | **370** | **10.31** | **9.99** | **41.87** | **335.64** | **313.3** | **2.51** | **0.175** | **0.314** | **17.27** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №86\39 | Суп рисовый на к\б | 180 | 2,25 | 6.34 | 18,36 | 141.93 | 18.89 | 0,779 | 0,09 | 0,059 | 13,09 |
| № 11\68 | Салат витаминный | 40 | 1.3 | 6.1 | 7.7 | 92.07 | 29.4 | 1,44 | 0,076 | 0,019 | 9.21 |
| № 323\51 |  Биточки из мяса птицы | 65 | 9,43 | 9,29 | 9,65 | 164 | 26.2 | 1,09 | 0,07 | 0,12 | 0.50 |
| №32 | Картофельное пюре | 120 | 4.95 | 1.04 | 33.02 | 204.1 | 57.85 | 4.55 | 0.585 | 0.117 | 0 |
| № 394\16 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,516 | 0 | 23.72 | 92.74 | 17.9 | 0.495 | 0,017 | 0,21 | 0.3 |
|  | **итого** | **545** | **18.44** | **22.77** | **92.45** | **694.84** | **150.24** | **8.35** | **0.838** | **0.52** | **23.1** |
|  |  **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 467\71 | Печенье | 50 | 3.64 | 3.13 | 13.43 | 205.2 | 33,94 | 0 | 0,03 | 0,03 | 0,1 |
| №400\12 | Кисель | 150 | 0 | 0 | 21.84 | 87.36 | 0 | 0 | 0,108 | 0,129 | 4.2 |
|  | **итого** | **200** | **3.64** | **3.13** | **35.27** | **176.36** | **33.94** | **0** | **0.138** | **0.159** | **4.3** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №246\51 | Пудинг манный | 70 | 9.56 | 5.20 | 10,48 | 131.92 | 139.95 | 0,092 | 0,09 | 0,36 | 0,39 |
| №372\22 | Соус из киселя сладкий | 30 | 0.48 |  8.9 | 11.72 | 24.6 | 26.13 | 0.13 | 0.016 | 0.025 | 0 |
| № 412\14 | Чай сладкий | 180 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 41 | 12.8 | 0,32 | 0 | 0 | 2.83 |
|  | **итого** | **280** | **10.16** | **14.12** | **32.4** | **297.52** | **178.88** | **0.542** | **0.106** | **0.38** | **3.22** |
| № 28 | Хлеб пшеничный за весь день | 50 | 5,53 | 0,7 | 33,67 | 167,3 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| № 29 | Хлеб ржано – пшеничный за весь день | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 85,6 | 10,8 | 1,4 | 0,076 | 0,036 | 0 |
|  | **Всего:** |  | **42.55** | **50.0** | **201.99** | **1461.28** | **703.26** | **11.4** | **1.2** | **1.3** | **47.89** |

**ПЯТНИЦА**

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергети****ческая ценность** | **Минеральные вещества, мг.** | **Витамины, мг.** |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углев |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
| № 100\6 |  Суп молочный с макаронами | 180 | 6.25 | 7.88 | 25.55 | 180.45 | 161.27 | 0,48 | 0,095 | 0,21 | 1.39 |
| № 1\13 | Бутерброд с маслом сливочным  | 30 | 2.45 | 7,55 | 14.36 | 136 | 9.3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | 0 |
| №416\16 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3.1 | 2.7 | 12.9 | 107 | 115 | 0,4 | 0,4 | 0,14 | 1,4 |
|  | **итого** | **360** | **11.8** | **18.13** | **52.81** | **423.45** | **285.57** | **1.5** | **0.54** | **0.38** | **2.79** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 418\19 | Сок натуральный | 100 | 0,9 | - | 15,15 | 64 | 10,5 | 2,1 | 0,02 | 0,02 | 3.0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №104\40 | Суп картофельный рыбный | 180 | 5.83 | 4.56 | 13.59 | 118.80 | 25.52 | 1.29 | 0,12 | 0.07 | 0.96 |
| №34\45 | Салат из свеклы | 40 | 1.42 | 6.0 | 2.28 | 33.69 | 35.1 | 0.33 | 0,001 | 0,038 | 0.9 |
| № 179\43 | Картофельная запеканка с печенью | 180 | 14.58 | 8.43 | 41.29 | 1554 | 29.9 | 0.8 | 0.25 | 0.012 | 0 |
| № 394\16 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,516 | 0 | 23.72 | 92.74 | 17.9 | 0.495 | 0,017 | 0,021 | 0.3 |
|  | **итого** | **555** | **21.76** | **19.75** | **81.81** | **568.73** | **108.49** | **3.3** | **0.065** | **0.2** | **3.0** |
|  |  **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №441\61 | Ватрушка с повидлом | 60 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 141 | 12.8 | 0,32 | 0 | 0 | 2.83 |
| № 420\20 | Ряженка | 150 | 4.3 | 3.7 | 6.0 | 75 | 180 | 0.15 | 0,06 | 0,031 |  1.2 |
|  | **итого** | **210** | **4.42** | **3.72** | **16.20** | **216** | **192.8** | **0.47** | **0.06** | **0.31** | **4.03** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 148\46 | Капуста тушеная с мясом | 160 | 2.12 | 3.14 | 12.06 | 84.57 | 44.53 | 0.093 | 0.089 | 0.072 | 26.85 |
| № 411\14 | Чай сладкий | 200 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 41 | 12.8 | 0,032 | 0 | 0 | 2.83 |
|  | **итого** | **360** | **2.24** | **3.16** | **22.26** | **125.57** | **57.33** | **0.125** | **0.089** | **0.072** | **29.68** |
| № 28 | Хлеб пшеничный за весь день | 50 | 5,53 | 0,7 | 33,67 | 167,3 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| № 29 | Хлеб ржано – пшеничный за весь день | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 85,6 | 10,8 | 1,4 | 0,076 | 0,036 | 0 |
|  | **Всего:** |  | **41.12** | **45.94** | **205.1ё9** | **1423.05** | **681.6** | **10.2** | **0.88** | **1.0** | **42.5** |

**Понедельник**

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергети****ческая ценность** | **Минеральные вещества, мг.** | **Витамины, мг.** |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углев |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
| № 199\4 | Каша « Геркулес» молочная | 180 | 4,5 | 6.59 | 18.6 | 136.68 | 125 | 0,47 | 0,1 | 0,14 | 1.6 |
| № 1\13 | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 2.45 | 7,55 | 14.36 | 136 | 9.3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | 0 |
| № 414\10 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.8 | 2.4 | 14.3 | 107 | 113.3 | 0,12 | 0.04 | 0,1 | 1,17 |
|  | **итого** | **360** | **9.75** | **16.54** | **47.26** | **379.6** | **247.6** | **1.21** | **0.19** | **0.27** | **2.77** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 87\37 | Суп гороховый на м\б | 180 | 2.41 | 3,55 | 20.29 | 140.87 | 32.77 | 0.13 | 0,27 | 0,08 | 10.08 |
| №299\48 | Котлета из мяса говядины | 65 | 13.9 | 10.3 | 5.45 | 106.34 | 10.77 | 0.15 | 0.058 | 0.11 | 0 |
| № 309\63 | Макароны отварные | 120 | 5.78 | 2.1 | 75.3 | 236.8 | 1.55 | 0.31 | 0.16 | 0,03 | 0 |
| № 394\18 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,516 | 0 | 23.72 | 92.74 | 17.9 | 0.495 | 0,017 | 0,21 | 0.3 |
|  | **итого** | **515** | **22.09** | **15.95** | **124.76** | **576.75** | **62.99** | **1.08** | **0.505** | **0.43** | **10.38** |
|  |  **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 27 | Блины с маслом с сахаром | 75 | 0.25 | 8.26 | 32.08 | 205.2 | 20.3 | 1,47 | 0,056 | 0,035 | 0 |
| №401\20 | Какао напиток с молоком  | 150 | 3,6 | 3.1 | 15.8 | 107 | 115 | 1,4 | 0,05 | 0,17 | 1,4 |
|  | **итого** | **200** | **3.85** | **11.36** | **47.88** | **312.2** | **135.3** | **2.87** | **0.106** | **0.205** | **1.4** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №46\67 | Суп молочный рисовый | 180 | 1.35 | 0.75 | 8.44 | 94.8 | 23.2 | 0.85 | 0.085 | 0.43 | 20.2 |
| № 411\14 | Чай сладкий | 200 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 41 | 12.8 | 0,32 | 0 | 0 | 2.83 |
|  | **итого** | **380** | **1.47** | **0.77** | **18.64** | **135.8** | **30.6** | **1.17** | **0.085** | **0.43** | **22.85** |
| № 28 | Хлеб пшеничный за весь день | 50 | 5,53 | 0,7 | 33,67 | 167,3 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| № 29 | Хлеб ржано – пшеничный за весь день | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 85,6 | 10,8 | 1,4 | 0,076 | 0,036 | 0 |
|  | **Всего:** |  |  **43.59** | **45.8** | **238.5** | **1404.5** | **503.3** | **9.13** | **0.801** | **1.3** | **38.4** |

**Вторник**

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергети****ческая ценность** | **Минеральные вещества, мг.** | **Витамины, мг.** |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углев |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
| № 199\7 | Каша гречневая молочная жидкая | 180 | 4.6 | 4.8 | 25.8 | 103 | 9.4 | 0.4 | 0.06 | 0.06 | 0 |
| № 1\13 | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 2.45 | 7,55 | 14.36 | 136 | 9.3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | 0 |
| № 416\11 | Какао напиток с молоком | 150 | 3,6 | 3.1 | 15.8 | 107 | 115 | 0,4 | 0,5 | 0,17 | 1,4 |
|  | **итого** | **360** | **10.65** | **15.45** | **55.96** | **346** | **133.7** | **1.42** | **0.61** | **0.26** | **1.4** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 418\19 | Сок натуральный | 100 | 0,9 | - | 15,15 | 64 | 10,5 | 2,1 | 0,02 | 0,02 | 3.0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 73\34 | Щи на м\б со сметаной | 180 | 2.13 | 7.17 | 9.28 | 111.15 | 46.37 | 0.764 | 0.064 | 0.062 | 32.51 |
| № 321\45 | Тефтели мясные | 65 | 10.6 | 3.76 | 7.67 | 107 | 42 | 0.5 | 0.007 | 0.08 | 0.54 |
| №366\21 | Салат из лука \ свежий огурец | 40 | 0.99 | 2.04 | 2.76 | 33.69 | 30.6 | 0.18 | 0.003 | 0.154 | 0.28 |
| №135\52 | Картофельное пюре | 120 | 4.3 | 6.05 | 42.3 | 162.2 | 47 | 0.09 | 0.06 | 1.1 | 5 |
| № 394\16 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,516 | 0 | 23.72 | 92.74 | 17.9 | 0.495 | 0,017 | 0,21 | 0.3 |
|  | **итого** | **555** | **18.53** | **19.02** | **85.73** | **506.78** | **183.87** | **2.0** | **0.148** | **1.6** | **38.63** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №441\61 | Кух с повидлом | 60 | 8.3 | 8.6 | 18.6 | 126 | 66.7 | 0.6 | 0.081 | 0.13 | 0.43 |
| № 420\20 | Ряженка | 150 | 4.3 | 3.7 | 6.0 | 75 | 180 | 0.5 | 0,06 | 0,31 | 1.2 |
|  | **итого** | **210** | **12.6** | **12.3** | **24.6** | **201** | **246.7** | **1.1** | **0.141** | **0.44** | **1.63** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №100\6 | Каша манная молочная | 180 | 0.25 | 0.88 | 15.55 | 180.45 | 161.27 | 0.48 | 0.095 | 0.21 | 1.3 |
| №411\14 | Чай сладкий | 180 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 41 | 12.8 | 0,32 | 0 | 0 | 2.83 |
|  | **итого** | **360** | **0.37** | **0.9** | **25.75** | **221.45** | **174.07** | **0.8** | **0.095** | **0.21** | **4.13** |
| № 28 | Хлеб пшеничный за весь день | 50 | 5,53 | 0,7 | 33,67 | 167,3 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| № 29 | Хлеб ржано – пшеничный за весь день | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 85,6 | 10,8 | 1,4 | 0,076 | 0,036 | 0 |
|  | **Всего:** |  | **42.15** | **47.7** | **207.1** | **1424.83** | **748.8** | **10.22** | **0.91** | **1.0** | **45.79** |

**СРЕДА**

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергети****ческая ценность** | **Минеральные****вещества мг.** | **Витамины мг.** |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углев. |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
| № 189\3 | Каша молочная пшеничная | 180 | 4.59 | 4.9 | 26.32 | 194 | 125 | 1.1 | 0.02 | 0.14 | 0.6 |
| № 3\26 | Бутерброд с маслом с сыром | 40 | 4.73 | 6.88 | 14.56 | 139 | 96.1 | 0.71 | 0.05 | 0.05 | 0.07 |
| № 414\10 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.8 | 2.4 | 14.3 | 107 | 113.3 | 0,12 | 0.04 | 0,1 | 1.17 |
|  | **итого** | **370** | **12.12** | **14.18** | **55.18** | **498** | **334.4** | **1.93** | **0.11** | **0.29** | **1.84** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №386\19 | Фрукты | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 8 | 0.6 | 0.04 | 0.05 |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 86\39 |  Суп с «Крестьянский» на м\б | 180 | 2.25 | 6.34 | 18.36 | 141.93 | 18.89 | 0.779 | 0.09 | 0.059 | 13.09 |
| №315\49 |  Ленивые голубцы с м \ говядины | 150 | 10.6 | 6.81 | 15.04 | 264 | 45.2 | 0.23 | 0.06 | 0.12 | 3.5 |
| № 394\16 |  Компот из сухофруктов | 150 | 0,516 | 0 | 23.72 | 92.74 | 17.9 | 0.495 | 0,017 | 0,21 | 0.3 |
|  | **итого** | **520** | **14.35** | **15.19** | **59.88** | **532.36** | **112.59** | **1.68** | **0.197** | **0.54** | **27.17** |
|  |  **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 27 | Печенье | 50 | 5.25 | 8.26 | 32.08 | 205.2 | 20.3 | 1,47 | 0,056 | 0,035 | 0 |
| № 411\14 | Чай сладкий | 150 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 41 | 12.8 | 0,32 | 0 | 0 | 2.83 |
|  | **итого** | **200** | **5.37** | **8.28** | **42.28** | **246.2** | **33.1** | **1.79** | **0.056** | **0.035** | **2.83** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №199\1 | Омлет | 160 | 5.37 | 7.66 | 1.10 | 94.89 | 33.35 | 0,72 | 0,02 | 0,17 | 0.14 |
| №75 | Икра кабачковая | 60 | 0.69 | 3.66 | 4.14 | 52.5 | 19.89 | 0.36 | 0.022 | 0.17 | 1.65 |
| № 411\14 | Чай сладкий | 200 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 41 | 12.8 | 0,32 | 0 | 0 | 2.83 |
|  | **итого** | **300** | **10.16** | **11.1** | **24.4** | **197.52** | **178.88** | **0.542** | **0.106** | **0.385** | **13.22** |
| № 28 | Хлеб пшеничный за весь день | 50 | 5,53 | 0,7 | 33,67 | 167,3 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| № 29 | Хлеб ржано – пшеничный за весь день | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 85,6 | 10,8 | 1,4 | 0,076 | 0,036 | 0 |
|  | **Всего:** |  | **43.5** | **49.25** | **202.74** | **1493.16** | **693.8** | **9.3** | **0.7** | **1.3** | **45.06** |

**Четверг**

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергети****ческая ценность** | **Минеральные вещества, мг.** | **Витамины, мг.** |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углев |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
| №182\5 | Каша «Дружба» молочная жидкая | 180 | 4.59 | 4.9 | 26.32 | 194 | 125 | 1.1 | 0.02 | 0.14 | 0.6 |
| № 3\26 | Бутерброд с маслом с сыром | 40 | 4.73 | 6.88 | 14.56 | 139 | 96.1 | 0.71 | 0.05 | 0.05 | 0.07 |
| № 416\11 | Кофейный напиток с молоком  | 150 | 3,6 | 3.1 | 15.8 | 107 | 115 | 0,4 | 0,5 | 0,17 | 1,4 |
|  | **итого** | **370** | **12.02** | **15.38** | **52.92** | **433** | **223.9** | **1.93** | **0.64** | **0.24** | **2.07** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 418\19 | Сок натуральный | 100 | 0,9 | - | 15,15 | 64 | 10,5 | 2,1 | 0,02 | 0,02 | 3.0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 91\36  | Суп с клецками на к\б | 180 | 4,24 | 3,0 | 10.54 | 102,2 | 18,2 | 0,6 | 0,062 | 0,054 | 19,08 |
| № 22\69 | Салат витаминный | 40 | 0.7 | 4,3 | 4,7 | 60,5 | 125,8 | 0.6 | 0.02 | 0.03 | 10,9 |
| № 292\53 | Жаркое по-домашнему с м\ птицы | 170 | 18.7 | 3,3 | 26,35 | 106,4 | 10,96 | 0,9 | 0,12 | 0,07 | 20 |
| № 394\16 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,516 | 0 | 23.72 | 92.74 | 17.9 | 0.495 | 0,017 | 0,21 | 0.3 |
|  | **итого** | **500** | **23.45** | **6.3** | **60.61** | **301.3** | **47.06** | **1.9** | **0.199** | **0.33** | **39.38** |
|  |  **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 441\55 | Вафли | 50 | 5.25 | 8.26 | 32.08 | 305.2 | 20.3 | 1,47 | 0,056 | 0,035 | 0 |
| № 419\21 | Молоко кипяченое | 150 | 5.48 | 4.88 | 19.07 | 102 | 226 | 0,19 | 0,008 | 0,28 | 2.46 |
|  | **итого** | **200** | **10.73** | **13.14** | **51.15** | **407.2** | **246.3** | **1.66** | **0.064** | **0.315** | **2.46** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 251\63 | Запеканка из творог | 70 | 9.56 | 5.20 | 10,48 | 131.92 | 139.95 | 0,092 | 0,09 | 0,36 | 10,39 |
| №372\22 | Соус сметанный сладкий | 30 | 0.48 |  5..9 | 3.72 | 24.6 | 26.13 | 0.13 | 0.016 | 0.025 | 0 |
| № 411\14 | Чай сладкий | 200 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 41 | 12.8 | 0,32 | 0 | 0 | 2.83 |
| №22\69 | Салат витаминный | 40 | 0,7 | 4,3 | 14,7 | 60,5 | 25,8 | 0,6 | 0,02 | 0,03 | 0,9 |
|  | **итого** | **315** | **3.8** | **4.36** | **36.41** | **191.14** | **140.8** | **2.32** | **0.095** | **0.12** | **3.73** |
| № 28 | Хлеб пшеничный за весь день | 50 | 5,53 | 0,7 | 33,67 | 167,3 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| № 29 | Хлеб ржаной, пшеничный  | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 85,6 | 10,8 | 1,4 | 0,076 | 0,036 | 0 |
|  | **Всего:** |  | **47.1** | **51,1** | **216.24** | **1482.2** | **695,46** | **9.91** | **0.9** | **1.0** | **50.64** |

**Пятница**

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества** | **Энергети****ческая ценность** | **Минеральные вещества, мг.** | **Витамины, мг.** |
|  | **Завтрак** |  | белки | жиры | углев |  | Са | Fе | В1 | В2 | С |
| № 199\4 | Каша манная молочная | 180 | 2.4 | 3.82 | 26.0 | 164 | 6.6 | 0,26 | 0,3 | 0,01 | 0.6 |
| № 1\13 | Бутерброд с маслом  | 30 | 2.45 | 7,55 | 14.36 | 132.6 | 9.3 | 0,62 | 0,05 | 0,03 | 0 |
| № 414\15 | Какао с молоком | 150 | 3.1 | 2.7 | 12.9 | 143 | 115 | 0,4 | 0,4 | 0,14 | 1,4 |
|  | **итого** | 360 | **12.65** | **14.07** | **53.26** | **310.9** | **130.9** | **1.28** | **0.75** | **0.18** | **2.0** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 86\12 | Рассольник «Ленинградский»на к\б | 180 | 2,25 | 6.34 | 18,36 | 78.8 | 18.89 | 0,779 | 0,09 | 0,059 | 13,09 |
| № 323\51 |  Котлета рыбная | 65 | 9,43 | 9,29 | 9,65 | 164 | 26.2 | 1,09 | 0,07 | 0,12 | 0.50 |
| №32 | Каша гречневая, соус | 120 | 4.95 | 1.04 | 33.02 | 204.1 | 57.85 | 4.55 | 0.585 | 0.117 | 0 |
| № 394\18 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,516 | 0 | 23.72 | 92.74 | 17.9 | 0.495 | 0,017 | 0,21 | 0.3 |
|  | **итого** | **520** | **20.76** | **25.53** | **84.3** | **546.84** | **66.76** | **5.6** | **0.62** | **0.47** | **41.85** |
|  |  **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 61 | Булочка «Веснушка» | 65 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 342 | 12.8 | 0,32 | 0 | 0 | 2.83 |
| № 411\43 | Снежок\ чай с сахаром | 150 | 4.3 | 3.7 | 6.0 | 143.0 | 180 | 0.15 | 0,06 | 0,31 |  1.2 |
|  | **итого** | **215** | **4.42** | **3.72** | **16.20** | **485** | **192.8** | **0.47** | **0.06** | **0.31** | **4.03** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №136\41 | Овощное рагу с мясом | 130 | 7.58 | 13.43 | 37.29 | 214 | 15.9 | 4.8 | 0.25 | 0.12 | 0 |
| № 411\14 | Чай сладкий | 200 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 40 | 12.8 | 0,32 | 0 | 0 | 2.83 |
|  | **итого** | **400** | **6.37** | **7.9** | **35.55** | **220.45** | **174.0** | **0.8** | **0.095** | **0.21** | **4.23** |
| № 70 | Хлеб пшеничный за весь день | 50 | 5,53 | 0,7 | 33,67 | 167,3 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| № 71 | Хлеб ржано – пшеничный за весь день | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 85,6 | 10,8 | 1,4 | 0,076 | 0,036 | 0 |
|  | **Всего:** |  | **44.2** | **51.22** | **222.98** | **1462.14** | **591.4** | **10.9** | **1.5** | **1.1** | **52.11** |