## 2 НЕДЕЛЯ

## ПОНЕДЕЛЬНИК

| № рецептура | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции (гр.) от 3 до 7 лет | Масса порции (гр.)<br>От 1,5 до 3 лет | Б | Ж | У | Энерг. цен-сть (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | | | | | | |
| 165 | 1.Гречка отварная с маслом | 200 | 150 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,7 |
| 392 1 | 2. Чай сладкий<br>3. Хлеб с маслом | 200<br>50\5 | 150<br>30\5 | 3,77<br>0.9 | 0<br>3,93 - | 25,95<br>39.6 | 153,92<br>157.0 |
| | **Обед** | | | | | | |
| 84 | 1.Щи на курином .бульоне | 200 | 150 | 4,02 | 9,04 | 25,90 | 119,68 |
| 304 | 2.Плов | 70/130 | 60/90 | 14,70 | 12,79 | 1,68 | 179,93 |
| 376 | 3.Компот с с\фруктов | 200 | 150 | 0,9 | - | 39,6 | 157,0 |
| | **Полдник** | | | | | | |
| 469<br>397 | 1..Ватршка с повидлом<br>2Чай | 70<br>200 | 60<br>150 | 3,77<br>1,5 | -<br>3,93<br>0 | 25,95<br>14,88 | 153,92<br>82,8 |
| | **Ужин** | | | | | | |
| 168 | 1.Каша рисовая молочная | 200 | 150 | 29,22 | 12,11 | 29,1 | 342,23 |
| 392 | 2.Чай сладкий | 200 | 150 | 10,06 | - | 33,6 | 130,0 |
| | Хлеб в.сорт | 0,17 | 100 | 5,81 | 0,91 | 33,67 | 158,0 |
| | **ИТОГО В ДЕНЬ** | | | 88,29 | 58,72 | 288,12 | 1990,0 |

## ВТОРНИК

| № рецептура | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции (гр.) от3 до 7 лет | Масса порции (гр.) от1,5 до 3 лет | Б | Ж | У | Энерг. цен-сть (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | | | | | | |
| 168 | 1.Каша манная молочная | 200 | 150 | 4,3 | 12,5 | 37,4 | 178,0 |
| 395 | 2.Хлеб | 50/ 10 | 30\10 | 6,62 | 1.25 | 20,06 | 152,0 |
| 3 | 3 Кофейный напиток | 200 | 150 | 4,3 | - | 37,4 | 178,0 |
| | **Обед** | | | | | | |
| 90 | 1.Суп гороховый на к/ бульоне | 200 | 150 | 1,55 | 5,33 | 8,65 | 20,47 |
| 34 | 2. Капуста тушенная с курицей картофельным пюре | 200 | 150 | 0,9 | 89.7 | 16.13 | 28.75 |
| 321 | 3.Компот консервированный | 200 | 150 | 0.9 | 0 | 39.6 | 157 |
| | **Полдник** | | | | | | |
| 45 | 1 Печенье | 70 | 60 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 |
| | 2 Чай | 200 | 150 | 5,7 | 2,2 | 65,0 | 282,0 |
| | **Ужин** | | | | | | |
| 215 | 1.Омлет | 200 | 150 | 3,15 | 6,8 | 21,9 | 164,0 |
| 398 | 2.Отвар шиповника | 200 | 150 | 0,1 | - | 15,23 | 58,97 |
| | Хлеб высший сорт | 170 | 100 | 5,81 | 0,91 | 33,67 | 158,0 |
| | **ИТОГО В ДЕНЬ** | | | 64,16 | 57,48 | 303,96 | 2104,2 |

## СРЕДА

| № рецептура | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции (гр.)от 3 до 7 лет | Масса порции (гр.) от 1,5 до 3 лет | Б | Ж | У | Энерг. цен-сть (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 168<br>1<br>393 | **Завтрак**<br>1.Каша ячневая молочная<br>2.Хлеб со сгущенным молоком<br>3.Чай | 200<br>50\5<br>200 | 150<br>30\5<br>150 | 3,04<br>1,70<br>6.7 | 8,07<br>15,10<br>0 | 31,5<br>14,68<br>20,000 | 213,7<br>55,4<br>221,0 |
| 67<br><br>287<br>321 | **Обед**<br>1Суп уральский на к/-бульоне со сметаной<br><br>2.Рожки отварные с курицей<br><br>3.Сок | 250<br><br>70<br>130<br><br>200 | 200<br><br>60<br>90<br><br>150 | 1,54<br><br>7,0<br>11.30<br><br>0.9 | 4,69<br><br>9,4<br>30.56<br><br>- | 10,07<br><br>38,1<br>10.13<br><br>39,6 | 92,19<br><br>224,0<br>360.5<br><br>157,0 |
| 391 | **Полдник**<br>1 Булочка<br>2.Чай | 70<br>200 | 60<br>150 | 5,6<br>6,7 | 6,4<br>0 | 16,0<br>45,0 | 140,0<br>246,0 |
| 79<br><br>376 | **Ужин**<br>1Суп рисовый овощной.<br><br>2.Компот из изюма | 200<br><br>200 | 150<br><br>150 | 1,12<br><br>1,36 | 3,75<br><br>0 | 66,42<br><br>116,19 | 66,42<br><br>116,19 |
| | Хлеб пшеничный в день | 170 | 100 | 5,81 | 0,91 | 33,67 | 158,0 |
| | **ИТОГО В ДЕНЬ** | | | 70,47 | 89,45 | 289,93 | 1980,12 |

## ЧЕТВЕРГ

| № рецептура | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции (гр.) от 3 до 7 лет | Масса порции (гр.) от 1,5 до 3 лет | Б | Ж | У | Энерг. цен-сть (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | | | | | | |
| 168 | 1.Каша гречневая молочная | 200 | 150 | 10,5 | 14,4 | 56,6 | 390 |
| 3953 | 2.Кофейный напиток<br>3.Хлеб | 200<br>50 | 150<br>30 | 3,77<br>6,62 | 0<br>9,48 | 25,95<br>10,06 | 153,92<br>152,0 |
| | **Обед** | | | | | | |
| 95 | 1.Свекольник на к/бульоне со сметаной | 200 | 150 | 7,97 | 4,69 | 10,07 | 87,93 |
| 255<br>165<br>376 | 2.Котлеты рыбные с отварной перловкой<br>3 Компот из кураги | 70<br>130<br>200 | 60<br>90<br>150 | 17,7<br>19.7<br>0,9 | 9,7<br>9.8<br>0 | 21,4<br>23.7<br>39,6 | 244,7<br>243.8<br>157,0 |
| | **Полдник** | | | | | | |
| 391 | 1 Вафли<br>2 Чай | 70<br>200 | 60<br>150 | 5,6<br>27,12 | 6,4<br>0 | 9,4<br>44,67 | 116,0<br>334,32 |
| | **Ужин** | | | | | | |
| 33 | 1.Суп молочный вермишелевый | 200 | 150 | 17,43 | 17,43 | 5,24 | 188,31 |
| 1 | **2 Чай сладкий** | 200 | 150 | 10,60 | - | 33,6 | 130,0 |
| | Хлеб пшеничный в день | 170 | 100 | 5,81 | 0,91 | 33,67 | 158,0 |
| | **ИТОГО В ДЕНЬ** | | | 115,34 | 70,15 | 337,83 | 2347,15 |

## ПЯТНИЦА

| № рецептура | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции (гр.)от 3 до 7 лет | Масса порции (гр.) от 1.5 до 3 лет | Б | Ж | У | Энерг. цен-сть (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | | | | | | |
| 168 | 1КашаДружба молочная | 200 | 150 | 5,1 | 6,6 | 32,61 | 210,1 |
| 392 | 2.Чай | 200 | 150 | 1,4 | - | 17,35 | 89,32 |
| 3 | 3 Хлеб сладкий | 50/15 | 30\10 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,0 |
| | **Обед** | | | | | | |
| 55 | 1.Суп вермишелевый на мясном бульоне. | 200 | 150 | 4,9 | 4,5 | 17,8 | 132,4 |
| 321 | 2. .Азу с | 70 | 60 | 21,82 | 21,18 | 15,73 | 342,52 |
| 168 | отварной гречкой | 130 | 90 | 0,9 | 6.8 | 33.6 | 157,0 |
| 378 | 3 Кисель | 200 | 200 | 10.60 | 0 | 65.8 | 130.0 |
| | **Полдник** | | | | | | |
| 397 | 1.Печенье<br>2. Какао | 70<br>200 | 60<br>150 | 5,7<br>1,36 | 5,1<br>- | 47,3<br>29,02 | 258,0<br>116,19 |
| | **Ужин** | | | | | | |
| 321 | 1.Картофель тушенный на молоке | 200 | 150 | 5,0 | 6,2 | 18.6 | 150,0 |
| 392 | 2.Чай сладкий | 200 | 150 | 10,6 | - | 33,6 | 130,0 |
| | Хлеб в.сорт | 170 | 100 | 5,81 | 0,91 | 33,67 | 158,0 |
| | **ИТОГО В ДЕНЬ** | | | 73,31 | 62,22 | 354,3 | 2078,43 |