****

**1 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Понедельник** |  | **неделя** | **первая** |  | **Возрастная категория** | **3-7лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи**  | **Наименование блюда**  | **Вес** **блюда**  | **Пищевые вещества**  | **Энергетическая ценность** | **N рецептуры**  |
| **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  |
| **завтрак**  | **Омлет** **с зел. горошком (кабачковой икрой)** | **120****50** | **7,37****0,36** | **7,29****-** | **4,58****1,74** | **105,41****8,40** |  |
| **Кофейный напиток на молоке** | **180** | **3,47** | **3,70** | **17,65** | **105,90** |  |
| **Хлеб пшеничный****с маслом** | **30** | **1,82** | **0,14** | **12,52** | **27,96** |  |
| **10** | **0,06** | **8,26** | **0,08** | **74,80** |  |
| **итого за завтрак**  |  | **390** |  |  |  | **322,47** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок**  | **100** | **0,50** | **0,10** | **10,10** | **46,00** |  |
| **обед**  | **Рассольник с мясом** | **180** | **5,45** | **6,01** | **12,20** | **119,37** |  |
| **Капуста тушёная с мясом** | **180** | **17,73** | **13,50** | **12,28** | **242,10** |  |
| **Компот из кураги и изюма** | **180** | **0,48** | **-** | **21,06** | **84,92** |  |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,6** |  |
| **итого за обед**  |  | **580** |  |  |  | **531,99** |  |
| **полдник**  | **Печенье (вафли)** | **40** | **1,28** | **1,12** | **17,18** | **144,00** |  |
| **Йогурт** | **160** | **8,00** | **2,40** | **4,66** | **81,60** |  |
| **итого за полдник**  |  | **200** |  |  |  | **225,60** |  |
| **ужин**  | **Каша геркулесовая молочная** | **180** | **4,85** | **5,74** | **24,41** | **168,30** |  |
| **Чай сладкий** | **180** | **0,65** | **0,16** | **15,92** | **60,08** |  |
| **Хлеб пшеничный**  | **40** | **3,04** | **0,24** | **20,88** | **46,60** |  |
| **итого за ужин** |  | **400** |  |  |  | **274,98** |  |
| **Итого за день:** |  | **1670** |  |  |  | **1666,46** |  |

**2 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Вторник** |  | **неделя** | **первая** |  | **Возрастная категория** | **3-7лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи**  | **Наименование блюда**  | **Вес блюда**  | **Пищевые вещества**  | **Энергетическая ценность** | **N рецептуры**  |
| **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  |
| **завтрак**  | **Каша гречневая молочная с м/слив.** | **180** | **6,27** | **8,32** |  **28,50** | **170,91** |  |
| **Какао на молоке** | **180** | **3,47** | **3,70** | **17,65** | **105,90** |  |
| **Хлеб пшеничный****с маслом** | **30** | **1,82** | **0,14** | **12,52** | **27,96** |  |
| **10** | **0,06** | **8,26** | **0,08** | **74,80** |  |
| **итого за завтрак**  |  | **400** |  |  |  | **379,57** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок**  | **100** | **0,50** | **0,10** | **10,10** | **46,00** |  |
| **обед**  | **Суп гороховый с мясом** | **180** | **5,09** | **2,62** | **18,01** | **161,44** |  |
| **Голубцы ленивые с соусом** | **130** | **8,58** | **15,31** | **7,25** | **276,33** |  |
| **Салат из огурцов и помидор** | **50** | **1,96** | **3,38** | **21,68** | **83,94** |  |
| **Компот из изюма** | **180** | **0,20** | **-** | **20,23** | **79,72** |  |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** |  |
| **итого за обед**  |  | **580** |  |  |  | **687,03** |  |
| **полдник**  | **Плюшка** | **60** | **4,62** | **5,92** | **35,53** | **168,10** |  |
|  | **Чай сладкий** | **180** | **0,65** | **0,16** | **15,92** | **60,08** |  |
| **Апельсин** | **100** | **0,90** | **0,20** | **8,10** | **43,00** |  |
| **итого за полдник**  |  | **340** |  |  |  | **271,18** |  |
| **ужин**  | **Пудинг из творога с рисом со сметанным соусом** | **150/30** | **22,16** | **14,27** | **30,12** | **338,82** |  |
| **Чай сладкий с лимоном** | **180** | **0,65** | **0,16** | **15,92** | **60,08** |  |
| **Хлеб пшеничный**  | **40** | **3,04** | **0,24** | **20,88** | **46,60** |  |
| **итого за ужин** |  | **400** |  |  |  | **445,00** |  |
| **Итого за день:** |  | **1820** |  |  |  | **1828,78** |  |

**3 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Среда** |  | **неделя** | **первая** |  | **Возрастная категория** | **3-7лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи**  | **Наименование блюда**  | **Вес** **блюда**  | **Пищевые вещества**  | **Энергети****ческая ценность** | **N** **рецептуры**  |
| **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  |
| **завтрак**  | **Творожная запеканка со сметанным соусом** | **130/30** | **7,54** | **18,33** |  **32,82** | **407,90** |  |
| **Кофейный напиток на молоке** | **180** | **3,47** | **3,70** | **17,65** | **105,90** |  |
| **Хлеб пшеничный****с маслом и** **сыром** | **30** | **1,82** | **0,14** | **12,52** | **27,96** |  |
| **10** | **0,06** | **8,26** | **0,08** | **74,80** |  |
| **20** | **6,51** | **6,33** | **-** | **7,53** |  |
| **итого за завтрак**  |  | **400** |  |  |  | **624,09** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок**  | **100** | **0,50** | **0,10** | **10,10** | **46,00** |  |
| **обед**  | **Щи с мясом и сметаной** | **180** | **5,19** | **2,99** | **13,80** | **108,57** |  |
| **Гуляш из мяса** | **60** | **4,86** | **1,28** | **1,27** | **62,05** |  |
| **Рожки отварные** | **100** | **4,18** | **3,10** | **8,76** | **157,73** |  |
| **Компот из с/ф** | **180** | **0,20** | **-** | **20,23** | **79,72** |  |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** |  |
| **итого за обед**  |  | **560** |  |  |  | **493,67** |  |
| **полдник**  | **Гребешок** | **60** | **4,00** | **3,18** | **10,49** | **79,88** |  |
|  | **Ряженка** | **180** | **5,40** | **10,80** | **7,38** | **153,00** |  |
|  | **Яблоко** | **70** | **0,28** | **-** | **7,91** | **32,2** |  |
| **итого за полдник**  |  | **310** |  |  |  | **265,08** |  |
| **ужин**  | **Картофельное пюре** | **140** | **3,02** | **4,18** | **10,64** | **86,87** |  |
| **Сельдь** | **40** | **7,00** | **0,80** | **-** | **40,00** |  |
| **Чай сладкий** | **180** | **0,65** | **0,16** | **15,92** | **60,08** |  |
| **Хлеб пшеничный**  | **40** | **3,04** | **0,24** | **20,88** | **46,60** |  |
| **итого за ужин** |  | **400** |  |  |  | **233,55** |  |
| **Итого за день:** |  | **1770** |  |  |  | **1662,39** |  |

**4 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Четверг** |  | **неделя** | **первая** |  | **Возрастная категория** | **3-7лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **N рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **завтрак** | **Каша манная молочная** | **180** | **6,92** | **5,93** | **47,27** | **217,35** |  |
| **Яйцо** | **40** | **5,04** | **4,24** | **0,44** | **62,00** |  |
| **Кофейный напиток на молоке** | **180** | **3,47** | **3,70** | **17,65** | **105,90** |  |
| **Хлеб пшеничный****с маслом** | **30** | **1,82** | **0,14** | **12,52** | **27,96** |  |
| **10** | **0,06** | **8,26** | **0,08** | **74,80** |  |
| **итого за завтрак** |  | **440** |  |  |  | **488,01** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок** | **100** | **0,50** | **0,10** | **10,10** | **46,00** |  |
| **обед** | **Суп крестьянский с мясом** | **180** | **6,15** | **5,08** | **18,78** | **160,24** |  |
| **Рис отварной** | **100** | **2,38** | **2,93** | **26,69** | **131,33** |  |
| **Котлета мясная** | **60** | **3,85** | **7,35** | **9,43** | **170,16** |  |
| **Компот с курагой** | **180** | **0,48** | **-** | **21,14** | **84,59** |  |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** |  |
| **итого за обед** |  | **560** |  |  |  | **631,92** |  |
| **полдник** | **Ватрушка с повидлом** | **60** | **4,31** | **1.16** | **36,05** | **202,26** |  |
|  | **Чай сладкий** | **180** | **0,65** | **0,16** | **15,92** | **60,08** |  |
| **итого за полдник** |  | **240** |  |  |  | **262,34** |  |
| **ужин** | **Гороховое пюре с маслом** | **180** | **4,48** | **6,21** | **15,79** | **198,45** |  |
| **Кисель** | **180** | **0,65** | **0,16** | **15,92** | **60,07** |  |
| **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,04** | **0,24** | **20,88** | **46,60** |  |
| **итого за ужин** |  | **400** |  |  |  | **305,12** |  |
| **Итого за день:** |  | **1740** |  |  |  | **1733,39** |  |

**5 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Пятница** |  | **неделя** | **первая** |  | **Возрастная категория** | **3-7лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **N рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **завтрак** | **Каша рисовая молочная с маслом** | **180** | **6,12** | **5,94** | **28,94** | **198,00** |  |
| **Какао на молоке** | **180** | **3,47** | **3,70** | **17,65** | **105,90** |  |
| **Хлеб пшеничный****с маслом** | **30** | **1,82** | **0,14** | **12,52** | **27,96** |  |
| **10** | **0,06** | **8,26** | **0,08** | **74,80** |  |
| **итого за завтрак** |  | **400** |  |  |  | **406,66** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок** | **100** | **0,50** | **0,10** | **10,10** | **46,00** |  |
| **обед** | **Борщ с курицей** | **180** | **6,03** | **4,56** | **13,36** | **113,04** |  |
| **Картофельное пюре**  | **100** | **3,32** | **4,60** | **11,70** | **95,46** |  |
| **Рыба отварная** | **60** | **5,31** | **5,24** | **7,72** | **130,56** |  |
| **Соленый огурец** | **40** | **0,40** | **0,04** | **0,68** | **4,40** |  |
| **Компот с курагой** | **180** | **0,48** | **-** | **21,14** | **84,59** |  |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** |  |
| **итого за обед** |  | **600** |  |  |  | **593,82** |  |
| **полдник** | **Хлеб пшеничный****с сыром** | **30** | **2,28** | **0,18** | **15,66** | **34,95** |  |
| **20** | **4,68** | **6,33** | **-** | **7,53** |  |
| **Чай сладкий** | **180** | **0,65** | **0,16** | **15,92** | **60,08** |  |
| **итого за полдник** |  | **230** |  |  |  | **102,56** |  |
| **ужин** | **Блинчики**  | **130** | **6,03** | **10,20** | **47,32** | **291,50** |  |
| **Сгущенка/варенье** | **30** | **1,80** | **2,10** | **23,40** | **29,80** |  |
| **Груша** | **70** | **0,20** | **0,20** | **6,20** | **29,00** |  |
|  | **Чай сладкий** | **180** | **0,65** | **0,16** | **15,92** | **60,08** |  |
| **итого за ужин** |  | **410** |  |  |  | **410,38** |  |
| **Итого за день:** |  | **1740** |  |  |  | **1537,66** |  |

**6 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Понедельник** |  | **неделя** | **вторая** |  | **Возрастная категория** | **3-7лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **N рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **завтрак** | **Каша «Дружба» на сгущ. молоке** | **180** | **6,27** | **8,32** | **28,50** | **170,91** |  |
| **Чай сладкий с лимоном** | **180** | **0,65** | **0,16** | **15,92** | **60,08** |  |
| **Хлеб пшеничный****с маслом** | **30** | **1,82** | **0,14** | **12,52** | **27,96** |  |
| **10** | **0,06** | **8,26** | **0,08** | **74,80** |  |
| **итого за завтрак** |  | **400** |  |  |  | **333,75** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок** | **100** | **0,50** | **0,10** | **10,10** | **46,00** |  |
| **обед** | **Суп с рыбными консервами** | **180** | **4,14** | **6,30** | **5,76** | **93,74** |  |
| **Капуста тушёная с мясом** | **180** | **17,73** | **13,50** | **12,28** | **242,10** |  |
| **Компот из с/ф** | **180** | **0,20** | **-** | **20,23** | **79,72** |  |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** |  |
| **итого за обед** |  | **580** |  |  |  | **501,16** |  |
| **полдник** | **Печенье (вафли)** | **40** | **1,28** | **1,12** | **17,18** | **144,00** |  |
|  | **Йогурт** | **160** | **8,00** | **2,40** | **4,66** | **81,60** |  |
| **итого за полдник** |  | **200** |  |  |  | **225,60** |  |
| **ужин** | **Картофельная пюре** | **130** | **4,32** | **5,98** | **15,21** | **124,11** |  |
| **Салат из свеклы** | **50** | **0,85** | **3,49** | **9,56** | **61,33** |  |
| **Чай сладкий** | **180** | **0,65** | **0,16** | **15,92** | **60,08** |  |
| **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,04** | **0,24** | **20,88** | **46,60** |  |
| **итого за ужин** |  | **400** |  |  |  | **280,03** |  |
| **Итого за день:** |  | **1680** |  |  |  | **1386,54** |  |

**7 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Вторник** |  | **неделя** | **вторая** |  | **Возрастная категория** | **3-7лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование****блюда** | **Вес****блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергети****ческая ценность** | **N****рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **завтрак** | **Каша пшенная молочная** | **180** | **4,85** | **5,74** | **24,41** | **168,30** |  |
| **Кофейный напиток на молоке** | **180** | **3,47** | **3,70** | **17,65** | **105,90** |  |
| **Хлеб пшеничный****с маслом** | **30** | **1,82** | **0,14** | **12,52** | **27,96** |  |
| **10** | **0,06** | **8,26** | **0,08** | **74,80** |  |
| **итого за завтрак** |  | **400** |  |  |  | **378,05** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок** | **100** | **0,50** | **0,10** | **10,10** | **46,00** |  |
| **обед** | **Рассольник с мясом** | **180** | **5,45** | **6,01** | **12,20** | **119,37** |  |
| **Гороховое пюре** | **100** | **3,32** | **4,60** | **11,70** | **147,00** |  |
| **Котлета мясная** | **60** | **3,85** | **7,35** | **9,43** | **170,16** |  |
| **Компот с курагой** | **180** | **0,48** | **-** | **21,14** | **84,59** |  |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** |  |
| **итого за обед** |  | **560** |  |  |  | **606,72** |  |
| **полдник** | **Булочка домашняя** | **60** | **5,60** | **4,90** | **35,10** | **196,70** |  |
| **Чай сладкий** | **180** | **0,65** | **0,16** | **15,92** | **60,08** |  |
| **Апельсин** | **100** | **0,90** | **0,20** | **8,10** | **43,00** |  |
| **итого за полдник** |  | **240** |  |  |  | **299,78** |  |
| **ужин** | **Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом** | **150/30** | **22,16** | **14,27** | **30,12** | **338,82** |  |
| **Кисель** | **180** | **0,65** | **0,16** | **15,92** | **60,07** |  |
| **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,04** | **0,24** | **20,88** | **46,60** |  |
| **итого за ужин** |  | **400** |  |  |  | **445,49** |  |
| **Итого за день:** |  | **1700** |  |  |  | **1776,04** |  |

**8 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Среда** |  | **неделя** | **вторая** |  | **Возрастная категория** | **3-7лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес****блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **N рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **завтрак** | **Творожная запеканка со сметанным соусом** | **130/30** | **7,54** | **18,33** |  **32,82** | **407,90** |  |
| **Какао на молоке** | **180** | **3,47** | **3,70** | **17,65** | **105,90** |  |
| **Хлеб пшеничный****с маслом и** **сыром** | **30** | **1,82** | **0,14** | **12,52** | **27,96** |  |
| **10** | **0,06** | **8,26** | **0,08** | **74,8** |  |
| **20** | **6,51** | **6,33** | **-** | **7,53** |  |
| **итого за завтрак** |  | **400** |  |  |  | **624,09** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок** | **100** | **0,50** | **0,10** | **10,10** | **46,00** |  |
| **обед** | **Борщ с мясом и сметаной** | **180** | **6,03** | **4,56** | **13,36** | **113,04** |  |
| **Плов с мясом** | **180** | **17,39** | **14,57** | **30,59** | **323,10** |  |
| **Салат из огурцов и помидор** | **50** | **1,96** | **3,38** | **21,68** | **83,94** |  |
| **Компот из с/ф** | **180** | **0,20** | **-** | **20,23** | **79,72** |  |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** |  |
| **итого за обед** |  | **630** |  |  |  | **685,40** |  |
| **полдник** | **Пирог с яйцом** | **60** | **5,70** | **3,01** | **10,26** | **175,88** |  |
|  | **Молоко** | **180** | **5,04** | **5,76** | **8,46** | **104,40** |  |
|  | **Яблоко** | **100** | **0,40** | **-** | **11,30** | **46,00** |  |
| **итого за полдник** |  | **340** |  |  |  | **326,28** |  |
| **ужин** | **Овощное рагу с маслом сливочным** | **180** | **7,76** | **14,99** | **35,51** | **286,20** |  |
| **Чай сладкий** | **180** | **0,65** | **0,16** | **15,92** | **60,08** |  |
| **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,04** | **0,24** | **20,88** | **46,60** |  |
| **итого за ужин** |  | **400** |  |  |  | **392,88** |  |
| **Итого за день:** |  | **1870** |  |  |  | **2074,65** |  |

**9 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Четверг** |  | **неделя** | **вторая** |  | **Возрастная категория** | **3-7лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование****блюда** | **Вес****блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергети****ческая ценность** | **N****рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **завтрак** | **Омлет** **с зел. горошком (кабачковой икрой)** | **120****50** | **7,37****0,36** | **7,29****-** | **4,58****1,74** | **105,41****8,40** |  |
| **Кофейный напиток на молоке** | **180** | **3,47** | **3,70** | **17,65** | **105,90** |  |
| **Хлеб пшеничный****с маслом** | **30** | **1,82** | **0,14** | **12,52** | **27,96** |  |
| **10** | **0,06** | **8,26** | **0,08** | **74,80** |  |
| **итого за завтрак** |  | **390** |  |  |  | **322,47** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок**  | **100** | **0,50** | **0,10** | **10,10** | **46,00** |  |
| **обед** | **Щи с мясом и сметаной** | **180** | **5,19** | **2,99** | **13,80** | **108,57** |  |
| **Тефтели мясные** | **60** | **5,31** | **5,24** | **7,72** | **120,25** |  |
| **Рожки отварные** | **100** | **4,18** | **3,10** | **8,76** | **157,73** |  |
| **Компот из изюма** | **180** | **0,20** | **-** | **20,23** | **79,72** |  |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** |  |
| **итого за обед** |  | **560** |  |  |  | **551,87** |  |
| **полдник** | **Гребешок** | **60** | **4,00** | **3,18** | **10,49** | **79,88** |  |
|  | **Молоко** | **180** | **5,04** | **5,76** | **8,46** | **104,40** |  |
|  | **Груша** | **100** | **0,40** | **-** | **10,70** | **42,00** |  |
| **итого за полдник** |  | **340** |  |  |  | **226,28** |  |
| **ужин** | **Рис в молоке** | **180** | **11,88** | **4,03** | **25,06** | **171,59** |  |
| **Чай сладкий** | **180** | **0,65** | **0,16** | **15,92** | **60,08** |  |
| **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,04** | **0,24** | **20,88** | **46,60** |  |
| **итого за ужин** |  | **400** |  |  |  | **212,56** |  |
| **Итого за день:** |  | **1790** |  |  |  | **1359,18** |  |

**10 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Пятница** |  | **неделя** | **вторая** |  | **Возрастная категория** | **3-7лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование****блюда** | **Вес****блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергети****ческая ценность** | **N****рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **завтрак** | **Каша геркулесовая молочная** | **180** | **4,85** | **5,74** | **24,41** | **168,30** |  |
| **Какао на молоке** | **180** | **3,47** | **3,70** | **17,65** | **105,90** |  |
| **Хлеб пшеничный****с маслом** | **30** | **1,82** | **0,14** | **12,52** | **27,96** |  |
| **10** | **0,06** | **8,26** | **0,08** | **74,80** |  |
| **итого за завтрак** |  | **400** |  |  |  | **376,96** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок** | **100** | **0,50** | **0,10** | **10,10** | **46,00** |  |
| **обед** | **Суп-лапша на кур. бульоне** | **180** | **6,15** | **5,08** | **18,78** | **160,24** |  |
| **Картофельное пюре**  | **100** | **3,32** | **4,60** | **11,70** | **95,46** |  |
| **Котлета рыбная** | **60** | **5,31** | **5,24** | **7,72** | **130,56** |  |
| **Соленый огурец** | **40** | **0,40** | **0,04** | **0,68** | **4,40** |  |
| **Компот из с/ф** | **180** | **0,20** | **-** | **20,23** | **79,72** |  |
| **Хлеб ржаной** | **40** | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **85,60** |  |
| **итого за обед** |  | **600** |  |  |  | **555,98** |  |
| **полдник** | **Печенье (вафли)** | **40** | **1,28** | **1,12** | **17,18** | **144,00** |  |
|  | **Чай сладкий** | **180** | **0,65** | **0,16** | **15,92** | **60,08** |  |
| **итого за полдник** |  | **200** |  |  |  | **204,08** |  |
| **ужин** | **Винегрет** |  **180** | **3,58** | **3,84** | **30,63** | **52,43** |  |
| **Кисель** | **180** | **0,65** | **0,16** | **15,92** | **60,07** |  |
| **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,04** | **0,24** | **20,88** | **46,60** |  |
| **итого за ужин** |  | **400** |  |  |  | **159,10** |  |
| **Итого за день:** |  | **1700** |  |  |  | **1342,12** |  |