****

**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)** | **130****50** | **7,99****0,36** | **7,90****-** | **4,97****1,74** | **114,20****8,40** |  |
| **Кофейный напиток на молоке** | **200** | **3,86** | **4,12** | **19,62** | **117,67** |  |
| **Хлеб пшеничный****с маслом** | **40** | **3,04** | **0,24** | **20,88** | **46,60** |  |
| **10** | **0,06** | **8,26** | **0,08** | **74,80** |  |
| **итого за завтрак**  |  | **430** |  |  |  | **361,67** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок**  | **100** | **0,50** | **0,10** | **10,10** | **46,00** |  |
| **обед**  | **Рассольник с мясом** | **200** | **6,06** | **6,68** | **13,56** | **132,64** |  |
| **Капуста тушёная с мясом** | **200** | **19,70** | **15,00** | **13,65** | **269,00** |  |
| **Компот из кураги и изюма** | **200** | **0,54** | **-** | **23,40** | **94,35** |  |
| **Хлеб ржаной** | **50** | **2,35** | **0,35** | **24,90** | **107,00** |  |
| **итого за обед**  |  | **650** |  |  |  | **602,99** |  |
| **полдник**  | **Печенье (вафли)** | **70** | **2,24** | **1,96** | **30,07** | **252,00** |  |
| **Йогурт** | **180** | **9,00** | **2,70** | **5,25** | **91,80** |  |
| **итого за полдник**  |  | **250** |  |  |  | **343,80** |  |
| **ужин**  | **Каша геркулесовая молочная** | **200** | **5,39** | **6,38** | **27,13** | **187,00** |  |
| **Чай сладкий** | **200** | **0,73** | **0,18** | **17,69** | **66,75** |  |
| **Хлеб пшеничный**  | **50** | **3,80** | **0,30** | **26,10** | **58,25** |  |
| **итого за ужин** |  | **450** |  |  |  | **312,00** |  |
| **Итого за день:** |  | **1880** |  |  |  | **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.** | **200** | **6,97** | **9,25** |  **31,67** | **189,90** |  |
| **Какао на молоке** | **200** | **3,86** | **4,12** | **19,62** | **117,67** |  |
| **Хлеб пшеничный****с маслом** | **40** | **3,04** | **0,24** | **20,88** | **46,60** |  |
| **10** | **0,06** | **8,26** | **0,08** | **74,80** |  |
| **итого за завтрак**  |  | **440** |  |  |  | **428,97** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок**  | **100** | **0,50** | **0,10** | **10,10** | **46,00** |  |
| **обед**  | **Суп гороховый с мясом** | **200** | **5,66** | **2,92** | **20,02** | **179,38** |  |
| **Голубцы ленивые с соусом** | **150** | **9,91** | **17,67** | **8,37** | **318,85** |  |
| **Салат из огурцов и помидор** | **50** | **1,96** | **3,38** | **21,68** | **83,94** |  |
| **Компот из изюма** | **200** | **0,24** | **-** | **23,35** | **91,99** |  |
| **Хлеб ржаной** | **50** | **2,35** | **0,35** | **24,90** | **107,00** |  |
| **итого за обед**  |  | **650** |  |  |  | **781,16** |  |
| **полдник**  | **Плюшка** | **70** | **5,39** | **6,91** | **41,46** | **196,12** |  |
|  | **Чай сладкий** | **200** | **0,73** | **0,18** | **17,69** | **66,75** |  |
| **Апельсин** | **120** | **1,08** | **0,24** | **9,72** | **51,60** |  |
| **итого за полдник**  |  | **390** |  |  |  | **314,47** |  |
| **ужин**  | **Пудинг из творога с рисом со сметанным соусом** | **170/30** | **25,12** | **16,18** | **34,14** | **384,00** |  |
| **Чай сладкий с лимоном** | **200** | **0,73** | **0,18** | **17,69** | **66,75** |  |
| **Хлеб пшеничный**  | **50** | **3,80** | **0,30** | **26,10** | **58,25** |  |
| **итого за ужин** |  | **450** |  |  |  | **509,00** |  |
| **Итого за день:** |  | **2030** |  |  |  | **2079,60** |  |

**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** | **140/30** | **8,13** | **19,74** |  **35,35** | **439,28** |  |
| **Кофейный напиток на молоке** | **200** | **3,86** | **4,12** | **19,62** | **117,67** |  |
| **Хлеб пшеничный****с маслом и** **сыром** | **40** | **3,04** | **0,24** | **20,88** | **46,60** |  |
| **10** | **0,06** | **8,26** | **0,08** | **74,80** |  |
| **30** | **7,02** | **9,50** | **-** | **11,30** |  |
| **итого за завтрак**  |  | **450** |  |  |  | **689,65** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок**  | **100** | **0,50** | **0,10** | **10,10** | **46,00** |  |
| **обед**  | **Щи с мясом и сметаной** | **200** | **5,77** | **3,33** | **15,34** | **120,64** |  |
| **Гуляш из мяса** | **70** | **5,67** | **1,50** | **1,49** | **72,40** |  |
| **Рожки отварные** | **150** | **6,27** | **4,66** | **13,14** | **236,60** |  |
| **Компот из с/ф** | **200** | **0,54** | **-** | **23,49** | **93,99** |  |
| **Хлеб ржаной** | **50** | **2,35** | **0,35** | **24,90** | **107,00** |  |
| **итого за обед**  |  | **670** |  |  |  | **630,63** |  |
| **полдник**  | **Гребешок** | **70** | **4,67** | **3,71** | **12,24** | **93,20** |  |
|  | **Ряженка** | **180** | **5,40** | **10,80** | **7,38** | **153,00** |  |
|  | **Яблоко** | **100** | **0,40** | **-** | **11,30** | **46,00** |  |
| **итого за полдник**  |  | **350** |  |  |  | **292,2** |  |
| **ужин**  | **Картофельное пюре** | **160** | **3,46** | **4,78** | **12,17** | **99,29** |  |
| **Сельдь** | **40** | **7,00** | **0,80** | **-** | **40,00** |  |
| **Чай сладкий** | **200** | **0,73** | **0,18** | **17,69** | **66,75** |  |
| **Хлеб пшеничный**  | **50** | **3,80** | **0,30** | **26,10** | **58,25** |  |
| **итого за ужин** |  | **450** |  |  |  | **264,29** |  |
| **Итого за день:** |  | **2020** |  |  |  | **1922,77** |  |

**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** | **200** | **7,69** | **6,59** | **52,53** | **241,50** |  |
| **Яйцо** | **40** | **5,04** | **4,24** | **0,44** | **62,00** |  |
| **Кофейный напиток на молоке** | **200** | **3,86** | **4,12** | **19,62** | **117,67** |  |
| **Хлеб пшеничный****с маслом** | **40** | **3,04** | **0,24** | **20,88** | **46,60** |  |
| **10** | **0,06** | **8,26** | **0,08** | **74,80** |  |
| **итого за завтрак** |  | **490** |  |  |  | **542,57** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок** | **100** | **0,50** | **0,10** | **10,10** | **46,00** |  |
| **обед** | **Суп крестьянский с мясом** | **200** | **6,84** | **5,65** | **20,87** | **178,05** |  |
| **Рис отварной** | **150** | **3,58** | **4,40** | **40,04** | **197,00** |  |
| **Котлета мясная** | **70** | **4,50** | **8,58** | **11,01** | **198,52** |  |
| **Компот с курагой** | **200** | **0,54** | **-** | **23,49** | **93,99** |  |
| **Хлеб ржаной** | **50** | **2,35** | **0,35** | **24,90** | **107,00** |  |
| **итого за обед** |  | **670** |  |  |  | **774,56** |  |
| **полдник** | **Ватрушка с повидлом** | **70** | **5,03** | **1,36** | **42,06** | **235,98** |  |
|  | **Чай сладкий** | **200** | **0,73** | **0,18** | **17,69** | **66,75** |  |
| **итого за полдник** |  | **270** |  |  |  | **302,73** |  |
| **ужин** | **Гороховое пюре с маслом** | **200** | **4,98** | **6,90** | **17,55** | **220,51** |  |
| **Кисель** | **200** | **0,73** | **0,18** | **17,69** | **66,75** |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **3,60** | **0,28** | **25,05** | **55,99** |  |
| **итого за ужин** |  | **450** |  |  |  | **343,25** |  |
| **Итого за день:** |  | **1980** |  |  |  | **2009,11** |  |

**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** | **200** | **6,80** | **6,60** | **32,16** | **220,00** |  |
| **Какао на молоке** | **200** | **3,86** | **4,12** | **19,62** | **117,67** |  |
| **Хлеб пшеничный****с маслом** | **40** | **3,04** | **0,24** | **20,88** | **46,60** |  |
| **10** | **0,06** | **8,26** | **0,08** | **74,80** |  |
| **итого за завтрак** |  | **450** |  |  |  | **459,07** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок** | **100** | **0,50** | **0,10** | **10,10** | **46,00** |  |
| **обед** | **Борщ с курицей** | **200** | **6,70** | **5,07** | **14,85** | **125,60** |  |
| **Картофельное пюре**  | **130** | **4,32** | **5,98** | **15,21** | **124,11** |  |
| **Рыба отварная** | **70** | **6,20** | **6,12** | **9,01** | **152,32** |  |
| **Соленый огурец** | **40** | **0,40** | **0,04** | **0,68** | **4,40** |  |
| **Компот с курагой** | **200** | **0,54** | **-** | **23,49** | **93,99** |  |
| **Хлеб ржаной** | **50** | **2,35** | **0,35** | **24,90** | **107,00** |  |
| **итого за обед** |  | **690** |  |  |  | **607,42** |  |
| **полдник** | **Хлеб пшеничный****с сыром** | **30** | **2,28** | **0,18** | **15,66** | **34,95** |  |
| **20** | **4,68** | **6,33** | **-** | **7,53** |  |
| **Чай сладкий** | **200** | **0,73** | **0,18** | **17,69** | **66,75** |  |
| **итого за полдник** |  | **250** |  |  |  | **109,23** |  |
| **ужин** | **Блинчики**  | **150** | **6,96** | **11,77** | **54,60** | **336,35** |  |
| **Сгущенка/варенье** | **30** | **1,80** | **2,10** | **23,40** | **29,80** |  |
| **Груша** | **70** | **0,20** | **0,20** | **6,20** | **29,00** |  |
|  | **Чай сладкий** | **200** | **0,73** | **0,18** | **17,69** | **66,75** |  |
| **итого за ужин** |  | **450** |  |  |  | **461,90** |  |
| **Итого за день:** |  | **1940** |  |  |  | **1683,62** |  |

**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** | **200** | **6,97** | **9,25** | **31,67** | **189,90** |  |
| **Чай сладкий с лимоном** | **200** | **0,73** | **0,18** | **17,69** | **66,75** |  |
| **Хлеб пшеничный****с маслом** | **40** | **3,04** | **0,24** | **20,88** | **46,60** |  |
| **10** | **0,06** | **8,26** | **0,08** | **74,80** |  |
| **итого за завтрак** |  | **450** |  |  |  | **378,05** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок** | **100** | **0,50** | **0,10** | **10,10** | **46,00** |  |
| **обед** | **Суп с рыбными консервами** | **200** | **4,60** | **7,00** | **6,40** | **104,16** |  |
| **Капуста тушёная с мясом** | **200** | **19,70** | **15,00** | **13,65** | **269,00** |  |
| **Компот из с/ф** | **200** | **0,54** | **-** | **23,49** | **93,99** |  |
| **Хлеб ржаной** | **50** | **2,35** | **0,35** | **24,90** | **107,00** |  |
| **итого за обед** |  | **650** |  |  |  | **574,15** |  |
| **полдник** | **Печенье (вафли)** | **70** | **2,24** | **1,96** | **30,07** | **252,00** |  |
|  | **Йогурт** | **180** | **9,00** | **2,70** | **5,25** | **91,80** |  |
| **итого за полдник** |  | **250** |  |  |  | **343,80** |  |
| **ужин** | **Картофельная пюре** | **150** | **3,24** | **4,48** | **11,4** | **93,08** |  |
| **Салат из свеклы** | **60** | **1,02** | **4,19** | **11,48** | **73,60** |  |
| **Чай сладкий** | **200** | **0,73** | **0,18** | **17,69** | **66,75** |  |
| **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,04** | **0,24** | **20,88** | **46,60** |  |
| **итого за ужин** |  | **450** |  |  |  | **280,03** |  |
| **Итого за день:** |  | **1900** |  |  |  | **1622,03** |  |

**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** | **200** | **5,39** | **6,38** | **27,13** | **187,00** |  |
| **Кофейный напиток на молоке** | **200** | **3,86** | **4,12** | **19,62** | **117,67** |  |
| **Хлеб пшеничный****с маслом** | **40** | **3,04** | **0,24** | **20,88** | **46,60** |  |
| **10** | **0,06** | **8,26** | **0,08** | **74,80** |  |
| **итого за завтрак** |  | **450** |  |  |  | **378,05** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок** | **100** | **0,50** | **0,10** | **10,10** | **46,00** |  |
| **обед** | **Рассольник с мясом** | **200** | **6,06** | **6,68** | **13,56** | **132,64** |  |
| **Гороховое пюре** | **130** | **4,32** | **5,98** | **15,21** | **191,11** |  |
| **Котлета мясная** | **70** | **4,50** | **8,58** | **11,01** | **198,52** |  |
| **Компот с курагой** | **200** | **0,54** | **-** | **23,49** | **93,99** |  |
| **Хлеб ржаной** | **50** | **2,35** | **0,35** | **24,90** | **107,00** |  |
| **итого за обед** |  | **650** |  |  |  | **723,26** |  |
| **полдник** | **Булочка домашняя** | **60** | **5,60** | **4,90** | **35,10** | **196,70** |  |
| **Чай сладкий** | **200** | **0,73** | **0,18** | **17,69** | **66,75** |  |
| **Апельсин** | **120** | **1,08** | **0,24** | **9,72** | **51,60** |  |
| **итого за полдник** |  | **380** |  |  |  | **315,05** |  |
| **ужин** | **Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом** | **170/30** | **25,12** | **16,18** | **34,14** | **384,00** |  |
| **Кисель** | **200** | **0,73** | **0,18** | **17,69** | **66,75** |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **3,60** | **0,28** | **25,05** | **55,99** |  |
| **итого за ужин** |  | **450** |  |  |  | **506,74** |  |
| **Итого за день:** |  | **2030** |  |  |  | **1969,1** |  |

**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** | **140/30** | **8,13** | **19,74** |  **35,35** | **439,28** |  |
| **Какао на молоке** | **200** | **3,86** | **4,12** | **19,62** | **117,67** |  |
| **Хлеб пшеничный****с маслом и** **сыром** | **40** | **3,04** | **0,24** | **20,88** | **46,6** |  |
| **10** | **0,06** | **8,26** | **0,08** | **74,8** |  |
| **30** | **7,02** | **9,50** | **-** | **11,30** |  |
| **итого за завтрак** |  | **450** |  |  |  | **689,65** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок** | **100** | **0,50** | **0,10** | **10,10** | **46,00** |  |
| **обед** | **Борщ с мясом и сметаной** | **200** | **6,7** | **5,07** | **14,85** | **125,60** |  |
| **Плов с мясом** | **200** | **19,33** | **16,19** | **33,99** | **359,00** |  |
| **Салат из огурцов и помидор** | **50** | **1,96** | **3,38** | **21,68** | **83,94** |  |
| **Компот из с/ф** | **200** | **0,54** | **-** | **23,49** | **93,99** |  |
| **Хлеб ржаной** | **50** | **2,35** | **0,35** | **24,90** | **107,00** |  |
| **итого за обед** |  | **700** |  |  |  | **769,53** |  |
| **полдник** | **Пирог с яйцом** | **70** | **6,66** | **3,52** | **11,97** | **205,20** |  |
|  | **Молоко** | **200** | **5,60** | **6,40** | **9,40** | **116,00** |  |
|  | **Яблоко** | **100** | **0,40** | **-** | **11,30** | **46,00** |  |
| **итого за полдник** |  | **370** |  |  |  | **367,20** |  |
| **ужин** | **Овощное рагу с маслом сливочным** | **200** | **8,63** | **16,66** | **39,46** | **318,00** |  |
| **Чай сладкий** | **200** | **0,73** | **0,18** | **17,69** | **66,75** |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **3,6** | **0,28** | **25,05** | **55,99** |  |
| **итого за ужин** |  | **450** |  |  |  | **440,74** |  |
| **Итого за день:** |  | **2070** |  |  |  | **2313,12** |  |

**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)** | **130****50** | **7,99****0,36** | **7,90****-** | **4,97****1,74** | **114,20****8,40** |  |
| **Кофейный напиток на молоке** | **200** | **3,86** | **4,12** | **19,62** | **117,67** |  |
| **Хлеб пшеничный****с маслом** | **40** | **3,04** | **0,24** | **20,88** | **46,60** |  |
| **10** | **0,06** | **8,26** | **0,08** | **74,80** |  |
| **итого за завтрак** |  | **430** |  |  |  | **361,67** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок**  | **100** | **0,50** | **0,10** | **10,10** | **46,00** |  |
| **обед** | **Щи с мясом и сметаной** | **200** | **5,77** | **3,33** | **15,34** | **120,64** |  |
| **Тефтели мясные** | **70** | **6,20** | **6,12** | **9,01** | **140,30** |  |
| **Рожки отварные** | **150** | **6,27** | **4,66** | **13,14** | **236,60** |  |
| **Компот из изюма** | **200** | **0,24** | **-** | **23,35** | **91,99** |  |
| **Хлеб ржаной** | **50** | **2,35** | **0,35** | **24,90** | **107,00** |  |
| **итого за обед** |  | **670** |  |  |  | **700,53** |  |
| **полдник** | **Гребешок** | **70** | **4,67** | **3,71** | **12,24** | **93,20** |  |
|  | **Молоко** | **200** | **5,60** | **6,40** | **9,40** | **116,00** |  |
|  | **Груша** | **120** | **0,48** | **-** | **12,84** | **50,40** |  |
| **итого за полдник** |  | **390** |  |  |  | **259,60** |  |
| **ужин** | **Рис в молоке** | **200** | **13,20** | **4,48** | **27,85** | **190,66** |  |
| **Чай сладкий** | **200** | **0,73** | **0,18** | **17,69** | **66,75** |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **3,6** | **0,28** | **25,05** | **55,99** |  |
| **итого за ужин** |  | **450** |  |  |  | **313,40** |  |
| **Итого за день:** |  | **2040** |  |  |  | **1681,20** |  |

**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** | **200** | **5,39** | **6,38** | **27,13** | **187,00** |  |
| **Какао на молоке** | **200** | **3,86** | **4,12** | **19,62** | **117,67** |  |
| **Хлеб пшеничный****с маслом** | **40** | **3,04** | **0,24** | **20,88** | **46,60** |  |
| **10** | **0,06** | **8,26** | **0,08** | **74,80** |  |
| **итого за завтрак** |  | **450** |  |  |  | **426,07** |  |
| **2-ой завтрак** | **Сок** | **100** | **0,50** | **0,10** | **10,10** | **46,00** |  |
| **обед** | **Суп-лапша на кур. бульоне** | **200** | **6,84** | **5,65** | **20,87** | **178,05** |  |
| **Картофельное пюре**  | **130** | **4,32** | **5,98** | **15,21** | **124,11** |  |
| **Котлета рыбная** | **70** | **6,20** | **6,12** | **9,01** | **152,32** |  |
| **Соленый огурец** | **40** | **0,40** | **0,04** | **0,68** | **4,40** |  |
| **Компот из с/ф** | **200** | **0,54** | **-** | **23,49** | **93,99** |  |
| **Хлеб ржаной** | **50** | **2,35** | **0,35** | **24,90** | **107,00** |  |
| **итого за обед** |  | **650** |  |  |  | **659,87** |  |
| **полдник** | **Печенье (вафли)** | **70** | **2,24** | **1,96** | **30,07** | **252,00** |  |
|  | **Чай сладкий** | **200** | **0,73** | **0,18** | **17,69** | **66,75** |  |
| **итого за полдник** |  | **270** |  |  |  | **318,75** |  |
| **ужин** | **Винегрет** | **200** | **3,98** | **4,27** | **34,04** | **58,26** |  |
| **Кисель** | **200** | **0,73** | **0,18** | **17,69** | **66,75** |  |
| **Хлеб пшеничный** | **50** | **3,60** | **0,28** | **25,05** | **55,99** |  |
| **итого за ужин** |  | **450** |  |  |  | **181,00** |  |
| **Итого за день:** |  | **1920** |  |  |  | **1631,69** |  |