**

 *Режим работы 10,5 часов. Возрастная категория 3-7 лет. 1 группа 21 человек.*

*1 день.*

*1-ый завтрак*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№195 Макароны отварные с сыром* | *180/10* | *102,0* | *37,02* | *74,2* | *606,54* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| *№263 Чай с сахаром* | *200* | *-* | *-* | *15,5* | *56,8* | *0,2* | *0,03* | *-* | *-* | *-* |
| *№3 Хлеб с маслом* | *35/5* | *3,0* | *5,1* | *16,0* | *120,4* | *1,6* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| *Итого:* |  | *105,0* | *42,1* | *106,0* | *784,0* | *2,0* | *0,03* | *-* | *-* | *-* |

*2-завтрак*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№84 Сок натуральный* | *100* | *0,5* | *0,1* | *10,1* | *47,0* | *7,0* | *1,4* | *0,01* | *0,01* | *2,0* |

*Обед*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№56 Щи* | *250* | *13,1* | *7,0* | *37,0* | *246,1* | *43,3* | *3,0* | *5,0* | *0,2* | *63,0* |
| *№161 Котлета с гороховым пюре* | *100/150* | *13,5* | *12,7* | *32,9* | *506,7* | *71,88* | *8,0* | *0,2* | *1,0* | *46,2* |
| *№233 Кисель из концентрата + Вит С*  | *200* | *-* | *-* | *42,4* | *169,2* | *6,0* | *-* | *-* | *-* | *0+1,0* |
| *Хлеб пшеничный* | *75* | *5,7* | *0,7* | *37,6* | *252,0* | *17,2* | *1,39* | *-* | *-* | *-* |
| *Хлеб ржаной* | *30* | *2,3* | *0,4* | *12,0* | *56,0* | *12,2* | *1,4* | *0,1* | *0,03* | *-* |
| *Итого:* |  | *35,0* | *21,0* | *162,0* | *1230,0* | *151,0* | *14,0* | *5,3* | *1,2* | *110,2* |

*Полдник*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№88 Вареники с картофелем* | *250* | *15,3* | *16,0* | *69,4* | *456,1* | *57,5* | *4,0* | *0,3* | *0,4* | *25,0* |
| *№241 Компот из сухофруктов* | *200* | *0,5* | *-* | *27,0* | *103,2* | *2,1* | *1,1* | *-* | *-* | *1,0* |
| *Итого:* |  | *16,0* | *16,0* | *96,4* | *559,3* | *60,0* | *5,1* | *0,3* | *0,4* | *26,0* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Итого за день:* |  | *156,5* | *79,2* | *374,5* | *2620,3* | *220,0* | *20,5* | *6,0* | *2,0* | *138,2* |

*В приготовлении пищи используется соль йодированная, хлеб йодированный*

*Режим работы 10,5 часов. Возрастная категория 3-7 лет. 1 группа 21 человек.*

*2 день.*

*1-ый завтрак*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции*  | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№299 Гречневая молочная каша* | *250* | *10,05* | *49,77* | *46,43* | *288,28* | *337,24* | *2,28* | *0,1* | *0,37* | *6,5* |
| *№263 Чай с сахаром* | *200* | *-* | *-* | *15,5* | *56,8* | *0,2* | *0,03* | *-* | *-* | *-* |
| *№3 Хлеб с маслом* | *35/5* | *3,0* | *5,1* | *16,0* | *120,4* | *1,6* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| *Итого:* |  | *13,0* | *55,0* | *78,0* | *465,5* | *339,0* | *2,3* | *0,1* | *0,37* | *6,5* |

*2-завтрак*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№84 Сок натуральный* | *100* | *0,5* | *0,1* | *10,1* | *47,0* | *7,0* | *1,4* | *0,01* | *0,01* | *2,0* |

*Обед*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№70 Нарезка из свежего огурца* | *35* | *0,1* | *-* | *0,3* | *2,0* | *3,0* | *0,1* | *-* | *-* | *1,2* |
| *№209 Суп с яйцом* | *200* | *16,03* | *52,75* | *32,3* | *416,5* | *79,3* | *4,21* | *4,75* | *0,51* | *31,5* |
| *№139 Рыба тушёная с овощами с картофельным пюре* | *80/180* | *37,3* | *12,0* | *42,2* | *472,0* | *30,2* | *4,0* | *0,4* | *0,4* | *48,0* |
| *№241 Компот из сухофруктов + Вит. С* | *200* | *0,5* | *-* | *27,0* | *103,2* | *2,1* | *1,1* | *-* | *-* | *1,0+1,0* |
| *Хлеб пшеничный* | *75* | *5,7* | *0,7* | *37,6* | *252* | *17,2* | *1,39* | *-* | *-* | *-* |
| *Хлеб ржаной* | *30* | *2,3* | *0,4* | *12,0* | *56,0* | *12,2* | *1,4* | *0,1* | *0,03* | *-* |
| *Итого:* |  | *62,0* | *66,0* | *151,4* | *1302,0* | *144,0* | *12,2* | *5,2* | *1,0* | *83,0* |

*Полдник*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№122 Пирог с повидлом* | *90* | *7,4* | *54,8* | *48,2* | *280,0* | *64,0* | *0,9* | *0,1* | *0,1* | *29,0* |
| *№248 Какао на молоке* | *200* | *6,0* | *6,4* | *19,4* | *153,4* | *3,0* | *0,2* | *0,1* | *0,3* | *2,0* |
| *Итого:* |  | *13,4* | *61,2* | *68,0* | *433,4* | *67,0* | *1,1* | *0,2* | *0,4* | *31,0* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Итого за день:* |  | *89,0* | *182,3* | *307,5* | *2248,0* | *557,0* | *17,0* | *5,5* | *2,0* | *122,5* |

*В приготовлении пищи используется соль йодированная, хлеб йодированный*

*Режим работы 10,5 часов. Возрастная категория 3-7 лет. 1 группа 21 человек.*

*3 день.*

*1-ый завтрак*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№173 Рисовая молочная каша* | *250* | *9,0* | *49,4* | *38,0* | *286,1* | *309,5* | *1,0* | *0,1* | *0,3* | *2,5* |
| *№263 Чай с сахаром* | *200* | *-* | *-* | *15,5* | *56,8* | *0,2* | *0,03* | *-* | *-* | *-* |
| *№3 Хлеб с маслом и сыром* | *30/25* | *6,05* | *8,03* | *17,3* | *167,2* | *124,0* | *0,1* | *-* | *0,05* | *0,1* |
| *Итого:* |  | *15,0* | *57,4* | *71,0* | *510,1* | *434,0* | *1,1* | *0,1* | *0,3* | *3,0* |

*2-завтрак*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№84 Сок натуральный* | *100* | *0,5* | *0,1* | *10,1* | *47,0* | *7,0* | *1,4* | *0,01* | *0,01* | *2,0* |

*Обед*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№ 16 Суп рыбный (сайра консервированная)*  | *250* | *9,0* | *47,1* | *32,0* | *242,1* | *55,0* | *2,0* | *5,0* | *0,2* | *32,3* |
| *№186 Ячневая каша с гуляшом* | *180/100* | *35,0* | *40,1* | *30,0* | *625,3* | *7,0* | *0,8* | *5,3* | *0,02* | *-* |
| *№233 Кисель из концентрата + Вит. С* | *200* | *-* | *-* | *42,4* | *169,2* | *6,0* | *-* | *-* | *-* | *0+1,0* |
|  *Хлеб пшеничный* | *75* | *5,7* | *0,7* | *37,6* | *252* | *17,2* | *1,39* | *-* | *-* | *-* |
| *Хлеб ржаной* | *30* | *2,3* | *0,4* | *12,0* | *56,0* | *12,2* | *1,4* | *0,1* | *0,03* | *-* |
| *Итого:* |  | *52,0* | *88,3* | *154,0* | *1345,0* | *97,4* | *6,0* | *10,4* | *0,2* | *33,3* |

*Полдник*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№13 Суп с клёцками* | *250* | *18,1* | *14,0* | *46,5* | *374,3* | *82,5* | *4,4* | *5,0* | *0,5* | *31,5* |
| *№253 Кофейный напиток с молоком* | *200* | *6,0* | *6,4* | *19,4* | *153,4* | *3,0* | *0,2* | *0,1* | *0,3* | *2,0* |
| *Итого:* |  | *24,1* | *20,4* | *66,0* | *528,0* | *85,5* | *5,0* | *5,1* | *1,0* | *33,5* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Итого за день:* |  | *92,0* | *166,2* | *301,1* | *2430,1* | *624,0* | *13,5* | *16,0* | *1,5* | *72,0* |

*В приготовлении пищи используется соль йодированная, хлеб йодированный*

*Режим работы 10,5 часов. Возрастная категория 3-7 лет. 1 группа 21 человек.*

*4 день.*

*1-ый завтрак*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№96 Пшённая молочная каша* | *250* | *10,0* | *50,0* | *36,0* | *289,0* | *318,0* | *2,0* | *0,1* | *0,32* | *2,5* |
| *№263 Чай с сахаром* | *200* | *-* | *-* | *15,5* | *56,8* | *0,2* | *0,03* | *-* | *-* | *-* |
| *№3 Хлеб с маслом* | *35/5* | *3,0* | *5,1* | *16,0* | *120,4* | *1,6* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| *Итого:* |  | *13,0* | *55,1* | *67,5* | *466,2* | *320,0* | *2,03* | *0,1* | *0,32* | *2,5* |

*2-завтрак*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№84 Сок натуральный* | *100* | *0,5* | *0,1* | *10,1* | *47,0* | *7,0* | *1,4* | *0,01* | *0,01* | *2,0* |

*Обед*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№27 Борщ* | *250* | *11,43* | *45,33* | *45,58* | *293,4* | *34,8* | *2,77* | *4,74* | *0,18* | *31,5* |
| *№161 Биточки с гречкой* | *100/150* | *29,1* | *20,2* | *32,9* | *361,0* | *51,5* | *6,5* | *29,0* | *0,2* | *2,0* |
| *№ 241 Компот из сухофруктов + Вит. С* | *200* | *0,54* | *-* | *27,0* | *103,2* | *2,1* | *1,1* | *-* | *-* | *1,0+1,0* |
|  *Хлеб пшеничный* | *50* | *2,2* | *0,9* | *15,4* | *75,0* | *17,2* | *1,39* | *-* | *-* | *-* |
| *Хлеб ржаной* | *30* | *2,3* | *0,4* | *12,0* | *56,0* | *12,2* | *1,4* | *0,1* | *0,03* | *-* |
| *Итого:* |  | *46,0* | *67,0* | *133,0* | *889,0* | *118,0* | *13,2* | *34,0* | *0,4* | *35,5* |

*Полдник*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№61 Блинчики со сгущенным молоком* | *90* | *48,0* | *21,0* | *73,3* | *437,3* | *202,0* | *2,0* | *5,4* | *1,1* | *1,5* |
| *№263 Чай с сахаром* | *200* | *-* | *-* | *15,5* | *56,8* | *0,2* | *0,03* | *-* | *-* | *-* |
| *Итого:* |  | *48,0* | *21,0* | *89,0* | *494,1* | *202,2* | *2,03* | *5,4* | *1,1* | *1,5* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Итого за день:* |  | *107,5* | *143,2* | *300,0* | *1896,3* | *647,2* | *19,0* | *39,5* | *2,0* | *41,516,0* |

*В приготовлении пищи используется соль йодированная, хлеб йодированный*

*Режим работы 10,5 часов. Возрастная категория 3-7 лет. 1 группа 21 человек.*

*5 день.*

*1-ый завтрак*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№93 Геркулесовая молочная каша* | *200* | *11,0* | *51,1* | *39,0* | *300,0* | *319,3* | *3,0* | *0,2* | *0,35* | *2,5* |
| *№263 Чай с сахаром* | *200* | *-* | *-* | *15,5* | *56,8* | *0,2* | *0,03* | *-* | *-* | *-* |
| *№117 Хлеб с повидлом* | *45* | *5,0* | *7,1* | *52,5* | *293,0* | *19,1* | *1,2* | *0,1* | *0,05* | *1,0* |
| *Итого:* |  | *16,0* | *58,2* | *107,0* | *650,0* | *339,0* | *4,2* | *0,3* | *0,4* | *3,5* |

*2-завтрак*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№84 Сок натуральный* | *100* | *0,5* | *0,1* | *10,1* | *47,0* | *7,0* | *1,4* | *0,01* | *0,01* | *2,0* |

*Обед*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№33 Рассольник* | *250* | *10,5* | *7,0* | *37,0* | *246,1* | *43,3* | *3,0* | *5,0* | *0,2* | *31,5* |
| *№195,№89 Рожки отварные на масле с колбасой* | *180/80* | *15,5* | *27,0* | *46,0* | *405,0* | *41,0* | *3,0* | *6,0* | *1,12* | *-* |
| *№233 Кисель из концентрата +Вит .С* | *200* | *-* | *-* | *42,4* | *169,2* | *6,0* | *-* | *-* | *-* | *0+1,0* |
|  *Хлеб пшеничный* | *75* | *5,7* | *0,7* | *37,6* | *252* | *17,2* | *1,39* | *-* | *-* | *-* |
| *Хлеб ржаной* | *30* | *2,3* | *0,4* | *12,0* | *56,0* | *12,2* | *1,4* | *0,1* | *0,03* | *-* |
| *Итого:* |  | *34,0* | *35,1* | *175,0* | *1128,3* | *120,0* | *9,0* | *11,1* | *1,3* | *32,5* |

*Полдник*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№92 Печенье*  | *40* | *8,2* | *5,0* | *26,4* | *188,0* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| *№52 Кефир с сахаром* | *200* | *6,0* | *0,1* | *85,5* | *97,4* | *252,2* | *0,23* | *0,1* | *0,24* | *1,4* |
| *Итого:* |  | *14,2* | *5,1* | *112,0* | *285,4* | *252,2* | *0,23* | *0,1* | *0,24* | *1,4* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Итого за день:* |  | *65,0* | *98,5* | *404,1* | *2111,0* | *718,2* | *15,0* | *11,5* | *2,0* | *39,4* |

*В приготовлении пищи используется соль йодированная, хлеб йодированный*

*Режим работы 10,5 часов. Возрастная категория 3-7 лет. 1 группа 21 человек.*

*6 день.*

*1-ый завтрак*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№186 Гречневая каша на масле* | *200* | *6,36* | *9,55* | *102,2* | *195,6* | *42,0* | *4,8* | *5,56* | *0,12* | *-* |
| *№263 Чай с сахаром* | *200* | *-* | *-* | *15,5* | *56,8* | *0,2* | *0,03* | *-* | *-* | *-* |
| *№3 Хлеб с маслом* | *35/5* | *3,0* | *5,1* | *16,0* | *120,4* | *1,6* | *-* | *-*  | *-* | *-* |
| *Итого:* |  | *9,4* | *15,0* | *134,0* | *373,0* | *44,0* | *5,0* | *5,56* | *0,12* | *-* |

*2-завтрак*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№84 Сок натуральный* | *100* | *0,5* | *0,1* | *10,1* | *47,0* | *7,0* | *1,4* | *0,01* | *0,01* | *2,0* |

*Обед*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№34 Свекольник* | *250* | *10,2* | *7,0* | *33,0* | *229,3* | *67,0* | *3,4* | *0,2* | *0,2* | *33,0* |
| *№186,№152 Перловая каша с гуляшом* | *180/160* | *26,0* | *26,3* | *49,2* | *299,0* | *46,2* | *4,4* | *5,45* | *0,2* | *1,1* |
| *№241 Компот из сухофруктов + Вит. С* | *200* | *0,54* | *-* | *27,0* | *103,2* | *2,1* | *1,1* | *-* | *-* | *1,0+1,0* |
|  *Хлеб пшеничный* | *75* | *5,7* | *0,7* | *37,6* | *252* | *17,2* | *1,39* | *-* | *-* | *-* |
| *Хлеб ржаной* | *30* | *2,3* | *0,4* | *12,0* | *56,0* | *12,2* | *1,4* | *0,1* | *0,03* | *-* |
| *Итого:* |  | *45,0* | *34,4* | *159,0* | *939,5* | *145,0* | *12,0* | *6,0* | *0,4* | *36,1* |

*Полдник*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№70 Нарезка из свежего яблока* | *60* | *0,28* | *-* | *7,9* | *32,3* | *11,2* | *1,54* | *-* | *-* | *9,1* |
| *№43 Суп-лапша* | *250* | *10,0* | *6,0* | *39,0* | *241,2* | *28,4* | *2,4* | *5,0* | *0,2* | *31,5* |
| *№263 Чай с сахаром* | *200* | *-* | *-* | *15,5* | *56,8* | *0,2* | *0,03* | *-* | *-* | *-* |
| *Итого:* |  | *10,3* | *6,0* | *62,4* | *330,3* | *40,0* | *4,0* | *5,0* | *0,2* | *41,0* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Итого за день:* |  | *65,2* | *55,5* | *365,5* | *1690,0* | *236,0* | *22,4* | *17,0* | *1,0* | *79,1* |

*В приготовлении пищи используется соль йодированная, хлеб йодированный*

*Режим работы 10,5 часов. Возрастная категория 3-7 лет. 1 группа 21 человек.*

*7 день.*

*1-ый завтрак*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№43 Вермишель молочная* | *250* | *9,63* | *49,47* | *37,98* | *291,58* | *308,24* | *0,58* | *0,11* | *0,34* | *2,5* |
| *№263 Чай с сахаром* | *200* | *-* | *-* | *15,5* | *56,8* | *0,2* | *0,03* | *-* | *-* | *-* |
| *№3 Хлеб с маслом* | *35/5* | *3,0* | *5,1* | *16,0* | *120,4* | *1,6* | *-* | *-*  | *-* | *-* |
| *Итого:* |  | *13,0* | *55,0* | *69,5* | *469,0* | *310,0* | *1,0* | *0,11* | *0,34* | *2,5* |

*2-завтрак*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№84 Сок натуральный*  | *100* | *0,5* | *0,1* | *10,1* | *47,0* | *7,0* | *1,4* | *0,01* | *0,01* | *2,0* |

*Обед*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
|  *Нарезка из капусты квашеной* | *60* | *1,1* | *0,1* | *2,0* | *14,0* | *29,0* | *0,4* | *0,01* | *0,01* | *18,0* |
| *№5 Суп фасолевый* | *250* | *15,69* | *6,4* | *47,52* | *300,73* | *71,62* | *6,0* | *4,85* | *0,21* | *31,5* |
| *№36 Жаркое по-домашнему* | *200* | *24,0* | *22,0* | *46,0* | *419,1* | *41,3* | *5,0* | *0,3* | *0,3* | *47,0* |
| *№233 Кисель из концентрата +Вит. С* | *200* | *-* | *-* | *42,4* | *169,2* | *6,0* | *-* | *-* | *-* | *0+1,0* |
|  *Хлеб пшеничный* | *75* | *5,7* | *0,7* | *37,6* | *252,0* | *17,2* | *1,39* | *-* | *-* | *-* |
| *Хлеб ржаной* | *30* | *2,3* | *0,4* | *12,0* | *56,0* | *12,2* | *1,4* | *0,1* | *0,03* | *-* |
| *Итого:* |  | *49,0* | *30,0* | *187,5* | *1211,0* | *177,3* | *14,2* | *5,3* | *0,5* | *97,5* |

*Полдник*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№ 62 Пироги с морковью и повидлом* | *90*  | *8,3* | *55,0* | *53,1* | *303,0* | *99,3* | *2,0* | *0,1* | *0,2* | *32,5* |
| *№248 Какао на молоке* | *200* | *6,0* | *6,4* | *19,4* | *153,4* | *3,0* | *0,2* | *0,1* | *0,3* | *2,0* |
| *Итого:* |  | *14,3* | *61,4* | *72,5* | *456,4* | *102,3* | *2,2* | *0,2* | *0,5* | *34,5* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Итого за день:* |  | *77,0* | *146,5* | *340,0* | *2183,4* | *597,0* | *19,0* | *6,0* | *1,3* | *136,5* |

*В приготовлении пищи используется соль йодированная, хлеб йодированный*

*Режим работы 10,5 часов. Возрастная категория 3-7 лет. 1 группа 21 человек.*

*8 день.*

*1-ый завтрак*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№84 Сборная молочная каша* | *250* | *9,3* | *50,0* | *120,2* | *287,4* | *310,0* | *9,3* | *0,1* | *0,3* | *2,5* |
| *№263 Чай с сахаром* | *200* | *-* | *-* | *15,5* | *56,8* | *0,2* | *0,03* | *-* | *-* | *-* |
| *№3 Хлеб с маслом* | *35/5* | *3,0* | *5,1* | *16,0* | *120,4* | *1,6* | *-* | *-*  | *-* | *-* |
| *Итого:* |  | *12,3* | *55,1* | *152,0* | *465,0* | *312,0* | *9,3* | *0,1* | *0,3* | *2,5* |

*2-завтрак*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№84 Сок натуральный* | *100* | *0,5* | *0,1* | *10,1* | *47,0* | *7,0* | *1,4* | *0,01* | *0,01* | *2,0* |

*Обед*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№7 Суп гречневый* | *250* | *10,0* | *6,1* | *38,4* | *240,6* | *34,0* | *3,1* | *5,0* | *0,2* | *31,5* |
| *№44 Плов* | *200* | *22,4* | *24,3* | *36,5* | *402,0* | *30,0* | *4,0* | *0,1* | *0,2* | *1,5* |
| *№241 Компот из сухофруктов + Вит. С* | *200* | *0,54* | *-* | *27,0* | *103,2* | *2,1* | *1,1* | *-* | *-* | *1,0+1,0* |
| *Хлеб пшеничный* | *75* | *5,7* | *0,7* | *37,6* | *252* | *17,2* | *1,39* | *-* | *-* | *-* |
| *Хлеб ржаной* | *30* | *2,3* | *0,4* | *12,0* | *56,0* | *12,2* | *1,4* | *0,1* | *0,03* | *-* |
| *Итого:* |  | *41,0* | *31,5* | *151,5* | *1054,0* | *95,5* | *11,0* | *5,2* | *0,43* | *35,0* |

*Полдник*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№195 Рожки отварные на масле* | *250* | *5,3* | *9,0* | *44,4* | *199,0* | *17,5* | *1,4* | *5,4* | *1,0* | *-* |
| *№253 Кофейный напиток с молоком* | *200* | *6,0* | *6,4* | *19,4* | *153,4* | *3,0* | *0,2* | *0,1* | *0,3* | *2,0* |
| *№96 Вафля* | *24* | *1,0* | *1,0* | *19,0* | *85,0* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* |
| *Итого:* |  | *12,3* | *16,4* | *83,0* | *437,4* | *20,5* | *2,0* | *5,5* | *1,3* | *2,0* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Итого за день:* |  | *66,1* | *103,1* | *397,0* | *1994,4* | *435,0* | *24,0* | *11,0* | *2,0* | *41,5* |

*В приготовлении пищи используется соль йодированная, хлеб йодированный*

*Режим работы 10,5 часов. Возрастная категория 3-7 лет. 1 группа 21 человек.*

*9 день.*

*1-ый завтрак*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№99 Кукурузная молочная каша* | *250* | *9,0* | *49,5* | *34,2* | *274,0* | *308,0* | *1,0* | *0,1* | *0,3* | *2,5* |
| *№263 Чай с сахаром* | *200* | *-* | *-* | *15,5* | *56,8* | *0,2* | *0,03* | *-* | *-* | *-* |
| *№3 Хлеб с маслом* | *35/5* | *3,0* | *5,1* | *16,0* | *120,4* | *1,6* | *-* | *-*  | *-* | *-* |
| *Итого:* |  | *12,0* | *55,0* | *66,0* | *451,2* | *310,0* | *1,03* | *0,1* | *0,3* | *2,5* |

*2-завтрак*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№84 Сок натуральный* | *100* | *0,5* | *0,1* | *10,1* | *47,0* | *7,0* | *1,4* | *0,01* | *0,01* | *2,0* |

*Обед*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№70 Нарезка из свежего огурца* | *35* | *0,1* | *-* | *0,3* | *2,0* | *3,0* | *0,1* | *-* | *-* | *1,2* |
| *№12 Суп с фрикадельками* | *200/30* | *9,0* | *5,89* | *31,17* | *208,03* | *26,62* | *2,28* | *4,7* | *0,16* | *31,5* |
| *№77 Рыба с тушёными овощами с картофельным пюре* | *80/180* | *37,3* | *12,0* | *42,2* | *472,0* | *30,2* | *4,0* | *0,4* | *0,4* | *48,0* |
| *№233 Кисель из концентрата +Вит. С* | *200* | *-* | *-* | *42,4* | *169,2* | *6,0* | *-* | *-* | *-* | *0+1,0* |
| *Хлеб пшеничный* | *75* | *5,7* | *0,7* | *37,6* | *252* | *17,2* | *1,39* | *-* | *-* | *-* |
| *Хлеб ржаной* | *30* | *2,3* | *0,4* | *12,0* | *56,0* | *12,2* | *1,4* | *0,1* | *0,03* | *-* |
| *Итого:* |  | *54,4* | *19,0* | *166,0* | *1159,2* | *95,2* | *9,2* | *5,2* | *1,0* | *82,0* |

*Полдник*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№102 Манный пудинг с повидлом* | *180* | *43,0* | *52,3* | *50,1* | *204,0* | *192,3* | *1,3* | *0,1* | *0,2* | *2,5* |
| *№263 Чай с сахаром* | *200* | *-* | *-* | *15,5* | *56,8* | *0,2* | *0,03* | *-* | *-* | *-* |
| *Итого:* |  | *43,0* | *52,3* | *66,0* | *261,0* | *192,5* | *1,3* | *0,1* | *0,2* | *2,5* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Итого за день* |  | *110,0* | *126,4* | *308,1* | *1918,4* | *605,0* | *13,0* | *5,4* | *1,5* | *89,0* |

*В приготовлении пищи используется соль йодированная, хлеб йодированный*

*Режим работы 10,5 часов. Возрастная категория 3-7 лет. 1 группа 21 человек.*

*10 день.*

*1-ый завтрак*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№88 Манная молочная каша* | *250* | *9,3* | *49,4* | *34,0* | *278,0* | *308,0* | *1,0* | *0,3* | *0,3* | *2,5* |
| *№263 Чай с сахаром* | *200* | *-* | *-* | *15,5* | *56,8* | *0,2* | *0,03* | *-* | *-* | *-* |
| *№3 Хлеб с маслом и сыром* | *30/25* | *6,05* | *8,03* | *17,3* | *167,2* | *124,0* | *0,1* | *-* | *0,05* | *0,1* |
| *Итого:* |  | *15,3* | *57,4* | *67,0* | *502,0* | *432,2* | *1,1* | *0,3* | *0,3* | *3,0* |

*2-завтрак*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№84 Сок натуральный* | *100* | *0,5* | *0,1* | *10,1* | *47,0* | *7,0* | *1,4* | *0,01* | *0,01* | *2,0* |

*Обед*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№9 Суп гороховый* | *250* | *12,4* | *6,1* | *40,0* | *256,5* | *40,0* | *3,3* | *5,0* | *0,2* | *31,5* |
| *№38 Детские голубцы* | *200* | *25,0* | *27,0* | *42,0* | *367,5* | *62,2* | *3,5* | *90,1* | *47,0* | *83,0* |
| *№241 Компот из сухофруктов + Вит. С* | *200* | *0,54* | *-* | *27,0* | *103,2* | *2,1* | *1,1* | *-* | *-* | *1,0+1,0* |
| *Хлеб пшеничный* | *75* | *5,7* | *0,7* | *37,6* | *252* | *17,2* | *1,39* | *-* | *-* | *-* |
| *Хлеб ржаной* | *30* | *2,3* | *0,4* | *12,0* | *56,0* | *12,2* | *1,4* | *0,1* | *0,03* | *-* |
| *Итого:* |  | *46,0* | *34,2* | *159,0* | *1035,2* | *134,0* | *11,0* | *95,2* | *47,2* | *116,5* |

*Полдник*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование блюда* | *Вес порции* | *Белки* | *Жиры* | *Углеводы* | *к/кал* | *Ca* | *Fe* | *B1* | *B2* | *C* |
| *№274 Рогалик с сахаром* | *90* | *8,72* | *54,87* | *49,64* | *304,67* | *62,63* | *0,77* | *0,1* | *0,12* | *29* |
| *№52 Кефир с сахаром* | *200* | *6,0* | *0,1* | *85,98* | *97,4* | *252,2* | *0,23* | *0,08* | *0,24* | *1,4* |
| *Итого:* |  | *15,0* | *55,0* | *136,0* | *402,1* | *315,0* | *1,0* | *0,2* | *0,4* | *30,4* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Итого за день* |  | *77,0* | *147,0* | *372,1* | *1986,3* | *888,2* | *14,5* | *96,0* | *48,0* | *152,0* |

*В приготовлении пищи используется соль йодированная, хлеб йодированный*