Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 9»

Г.В.Дурнова

Приказ № 3 от 09.01.2025 года

#### 10-дневное меню

#### для организации питания детей

#### МБДОУ «Детский сад № 9»

#### С 3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г. | г. | г. | г. | ккал. |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 150 | 6,1 | 6,9 | 29 | 202,7 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.3 | 0 | 6.7 | 27.9 |
| Пром. | Яблоко | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 31,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за Завтрак | 460 | 9,3 | 7.7 | 58.4 | 339.9 |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,6 | 95,9 |
|  | Итого за Второй завтрак | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,6 | 95,9 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-7с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5.1 | 2.8 | 18.5 | 119.5 |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 54-8р-2020 | Суфле рыбное (минтай) | 80 | 13.7 | 5.9 | 3,3 | 121.9 |
| 54-5соус- 2020 | Соус молочный натуральный | 20 | 0,7 | 1,5 | 1,9 | 23,8 |
| 54-4хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,3 | 75,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0,5 | 17,8 | 88 |
|  | Итого за Обед | 755 | 27,9 | 16.4 | 87.8 | 611.3 |
|  | Уплотнённый полдник |  |  |  |  |  |
| 54-6о-2020 | Яйцо варёное | 40 | 4.8 | 4.0 | 0.3 | 56.6 |
| 54-9в-2020 | Булочка школьная | 60 | 5.2 | 1.8 | 34.0 | 172.6 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 |
| 54-22гн-2020 | Какао с молоком сгущённым | 200 | 3.5 | 3.3 | 22.3 | 133.4 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
|  | Итого за полдник | 510 | 34.0 | 15.0 | 48,5 | 465.4 |
|  | Итого за день | 2155 | 76.4 | 43.6 | 203.3 | 1512.5 |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшенная | 150 | 6,2 | 7,6 | 28,2 | 206,2 |
| 54-20гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 |
| Пром. | Повидло яблочное | 20 | 0,1 | 0 | 13.0 | 52,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за Завтрак | 410 | 12.7 | 11.0 | 68.3 | 422.7 |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 150 | 5,1 | 3,8 | 8,3 | 87,2 |
|  | Итого за Второй завтрак | 150 | 5,1 | 3,8 | 8,3 | 87,2 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,6 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8.6 | 4.3 | 13.9 | 129.0 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей  | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-7м-2020 | Шницель из говядины | 75 | 13.7 | 13.1 | 12.4 | 221.3 |
| 54-12хн-2020 | Компот из клюквы | 200 | 0,1 | 0 | 7,1 | 28,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за Обед | 725 | 28.7 | 28.1 | 67.4 | 636.2 |
|  | Уплотнённый полдник |  |  |  |  |  |
| 54-2г-2020 | Макароны отварные с овощами | 150 | 4,7 | 6,1 | 26,5 | 180,8 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Банан | 120 | 1,8 | 0 | 26,9 | 114,7 |
|  | Итого за полдник | 510 | 13.7 | 10.2 | 81.8 | 484.1 |
|  | Итого за день | 1795 | 60.2 | 53.1 | 225.8 | 1630 |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Среда, 1 неделя |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-10к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 150 | 6,3 | 8,1 | 28,8 | 212,9 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 6,4 | 26,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Груша | 70 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 31,9 |
|  | Итого за Завтрак | 460 | 9,3 | 8,8 | 58,2 | 349,1 |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 92.0 |
|  | Итого за Второй завтрак | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 92.0 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-4с-2020 | Рассольник домашний | 200 | 4,6 | 5,7 | 11,6 | 116,1 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | 80 | 10,9 | 9,5 | 6,7 | 156,1 |
| 54-20хн-2020 | Кисель из апельсинов | 200 | 0,4 | 0,1 | 14,4 | 59,7 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за Обед | 730 | 27,5 | 22,2 | 82,4 | 639,3 |
|  | Уплотнённый полдник |  |  |  |  |  |
| 54-14г-2020 | Пюре из моркови и яблок | 150 | 0,9 | 0,2 | 8,3 | 39 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 150 | 16,5 | 16,5 | 10 | 254,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| 54-22гн-2020 | Какао с молоком сгущённым | 200 | 3.5 | 3.3 | 22.3 | 133.4 |
|  | Итого за полдник | 540 | 23,5 | 21,5 | 56.4 | 505.2 |
|  | Итого за день | 1930 | 61.3 | 52.7 | 217.2 | 1686 |
|  | Четверг, 1 неделя |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 17,9 | 3,2 | 225,2 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,6 | 27,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Яблоко | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 31,1 |
|  | Итого за Завтрак | 460 | 17,5 | 21,6 | 28,6 | 378 |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,6 | 95,9 |
|  | Итого за Второй завтрак | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,6 | 95,9 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 60 | 0.6 | 6.1 | 4.3 | 74.2 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-10р-2020 | Тефтели рыбные (треска) | 80 | 10.3 | 6.4 | 10.0 | 137.9 |
| 54-2соус- 2020 | Соус белый основной | 30 | 0,8 | 1,1 | 1,3 | 18,7 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за Обед | 760 | 25,7 | 21,9 | 85,6 | 642,6 |
|  | Уплотнённый полдник |  |  |  |  |  |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 150 | 29.5 | 10.7 | 22.3 | 304.2 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.8 | 2.9 | 11.3 | 86.0 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
|  | Итого за полдник | 510 | 18,7 | 9,9 | 59,5 | 401,6 |
|  | Итого за день | 2150 | 72,3 | 62 | 237,3 | 1795,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Пятница, 1 неделя |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-19к-2020 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,5 | 4,5 | 17,9 | 134,2 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.7 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Банан | 100 | 1,5 | 0 | 22,4 | 95,6 |
|  | Итого за Завтрак | 540 | 9,8 | 5,6 | 63,1 | 342,3 |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 150 | 5,1 | 3,8 | 8,3 | 87,2 |
|  | Итого за Второй завтрак | 150 | 5,1 | 3,8 | 8,3 | 87,2 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,5 |
| 54-18с-2020 | Свекольник | 200 | 1.8 | 4.3 | 10.6 | 88.3 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-14м-2020 | Фрикадельки из говядины | 80 | 10,9 | 9,7 | 5,4 | 152,9 |
| 54-4хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,3 | 75,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за Обед | 730 | 22,7 | 23,8 | 75,3 | 607,1 |
|  | Уплотнённый полдник |  |  |  |  |  |
| 54-12г-2020 | Котлеты капустные | 150 | 8,6 | 6,3 | 25,6 | 193,5 |
| 54-22м-2020 | Суфле из курицы | 80 | 17,9 | 7,3 | 0,4 | 139,1 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 6,4 | 26,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за полдник | 470 | 29,3 | 14,2 | 49 | 441,3 |
|  | Итого за день | 2150 | 72,6 | 51,6 | 246,4 | 1741,4 |
|  | Понедельник, 2 неделя |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3,6 | 0,1 | 33.0 |
| 54-21к-2020 | Каша жидкая молочная рисовая | 150 | 3,9 | 4 | 21,5 | 138,4 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 3,4 | 2,6 | 11 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Груша | 70 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 31,9 |
|  | Итого за Завтрак | 465 | 10,2 | 10.9 | 55,6 | 362.5 |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
|  | Итого за Второй завтрак | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200 | 4,8 | 5,8 | 13,6 | 125,5 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 80 | 12.0 | 12.4 | 2.0 | 167.5 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за Обед | 730 | 29.3 | 25,3 | 86.2 | 684.6 |
|  | Уплотнённый полдник |  |  |  |  |  |
| 54-2г-2020 | Макароны отварные с овощами | 150 | 4,7 | 6,2 | 26,5 | 180,7 |
| 54-14г-2020 | Пюре из моркови и яблок | 100 | 0,5 | 0,2 | 5,1 | 24 |
| 54-22м-2020 | Суфле из курицы | 80 | 17,9 | 7,3 | 0,4 | 139,1 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 6,4 | 26,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за полдник | 570 | 25,8 | 14,2 | 54,2 | 448,1 |
|  | Итого за день | 1965 | 56.3 | 40.6 | 216.2 | 1281.8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Вторник, 2 неделя |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 150 | 6,1 | 6,9 | 29 | 202,7 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.3 | 0 | 6.7 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Яблоко | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 31,1 |
|  | Итого за Завтрак | 460 | 9,2 | 7,8 | 58,9 | 342,5 |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 120 | 3,2 | 3 | 13 | 91,8 |
|  | Итого за Второй завтрак | 120 | 3,2 | 3 | 13 | 91,8 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0.8 | 2.7 | 4.6 | 45.6 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,6 | 5,6 | 5,7 | 92.0 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 80 | 13.5 | 13.1 | 3,2 | 185.6 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за Обед | 730 | 29,3 | 25,1 | 75,8 | 646,2 |
|  | Уплотнённый полдник |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 150 | 16,5 | 16,5 | 10 | 254,6 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.8 | 2.9 | 11.3 | 86.0 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за полдник | 475 | 23,4 | 22,1 | 38,1 | 445,3 |
|  | Итого за день | 1785 | 65.1 | 42.4 | 185,8 | 1525.8 |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 30 | 0,9 | 0,1 | 1,8 | 11,1 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 17,9 | 3,2 | 225,2 |
| 54-22гн-2020 | Какао с молоком сгущённым | 200 | 3,5 | 3,3 | 22,3 | 133,4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за Завтрак | 420 | 20.0 | 21.4 | 32.0 | 400.5 |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
|  | Итого за Второй завтрак | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 54-6з-2020 | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 60 | 1,4 | 6,6 | 2,1 | 73,5 |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5.4 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-12хн-2020 | Компот из клюквы | 200 | 0,1 | 0 | 7 | 28,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за Обед | 725 | 29.9 | 29.6 | 86.3 | 721.8 |
|  | Уплотнённый плодник |  |  |  |  |  |
| 54-3т-2020 | Суфле из моркови с творогом | 150 | 11,5 | 6,9 | 23,3 | 201,2 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,5 | 1,1 | 8,6 | 50,2 |
| Пром. | Банан | 120 | 1,8 | 0 | 26,9 | 114,7 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за полдник | 510 | 17,4 | 8,5 | 53.6 | 444,3 |
|  | Итого за день | 1855 | 68,3 | 59.7 | 192.1 | 1253.2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Четверг, 2 неделя |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-7к-2020 | Каша вязкая молочная пшённая с изюмом | 150 | 6,2 | 7,2 | 31,1 | 214,4 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 6,4 | 26,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
|  | Итого за Завтрак | 460 | 8,6 | 7,2 | 63,2 | 352,4 |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ряженка | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 91,6 |
|  | Итого за Второй завтрак | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 91,6 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 200 | 5,1 | 5,8 | 10,8 | 115,6 |
| 54-26г-2020 | Картофельный пудинг | 150 | 5,4 | 7,8 | 26,3 | 197,4 |
| 54-5м-2020 | Котлеты из курицы | 75 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за Обед | 725 | 28,4 | 17,4 | 84,2 | 607,2 |
|  | Уплотнённый полдник |  |  |  |  |  |
| 54-12г-2020 | Котлеты капустные | 150 | 8,6 | 6,3 | 25,6 | 193,5 |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | 80 | 10,9 | 9,5 | 6,7 | 156 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,6 | 27,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за полдник | 470 | 22,3 | 16,3 | 54,7 | 454,9 |
|  | Итого за день | 1835 | 64.5 | 45.4 | 209.7 | 1506.1 |
|  | Пятница, 2 неделя |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-17к-2020 | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 5,7 | 4,8 | 15,9 | 129,9 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 3,4 | 2,6 | 11 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Груша | 70 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 31,9 |
|  | Итого за Завтрак | 525 | 15,5 | 12,5 | 49,9 | 374,7 |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 120 | 3,2 | 3 | 13 | 91,8 |
|  | Итого за Второй завтрак | 120 | 3,2 | 3 | 13 | 91,8 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 54-8з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1.0 | 6.1 | 5.8 | 81.5 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 180 | 4,3 | 5,2 | 12,3 | 113 |
| 54-2г-2020 | Макароны отварные с овощами | 150 | 4,7 | 6,2 | 26,5 | 180,7 |
| 54-11р-2020 | Тефтели рыбные (минтай) | 80 | 10,3 | 6,5 | 10 | 138,9 |
| 54-2соус- 2020 | Соус белый основной | 20 | 0,5 | 0,8 | 0,9 | 12,5 |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,3 | 0,4 | 13,9 | 68,5 |
|  | Итого за Обед | 705 | 22,9 | 22,8 | 90,6 | 658,5 |
|  | полдник |  |  |  |  |  |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 200 | 20,8 | 12,2 | 35 | 332,8 |
| 54-23гн-2020 |  Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86 |
| Пром. | Яблоко | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 31,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за полдник | 510 | 23,9 | 13,1 | 59,3 | 450 |
|  | Итого за день | 1960 | 55.5 | 51.4 | 212.8 | 1585 |

**С 1 года до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г. | г. | г. | г. | ккал. |
|  | Понедельник, 1 неделя |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 120 | 4,8 | 5,5 | 23,2 | 162,1 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 4,9 | 20,4 |
| Пром. | Яблоко | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 31,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за Завтрак | 380 | 9,3 | 7.7 | 58.4 | 339.9 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,6 | 95,9 |
|  | Итого за Второй завтрак | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,6 | 95,9 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 40 | 0,3 | 0,06 | 1,0 | 5.6 |
| 54-7с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 3.8 | 2.1 | 13.8 | 89.6 |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 120 | 3,6 | 4,5 | 21,3 | 139,0 |
| 54-8р-2020 | Суфле рыбное (минтай) | 60 | 10,3 | 4,4 | 2,5 | 91,4 |
| 54-5соус- 2020 | Соус молочный натуральный | 20 | 0,7 | 1,5 | 1,9 | 23,8 |
| 54-4хн-2020 | Компот из изюма | 150 | 0,3 | 0,1 | 13,8 | 56,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0,5 | 17,8 | 88 |
|  | Итого за Обед | 715 | 22,0 | 13.1 | 72.1 | 566.4 |
|  | **Уплотнённый полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6о-2020 | Яйцо варёное | 40 | 4.8 | 4.0 | 0.3 | 56.6 |
| 54-9в-2020 | Булочка школьная | 60 | 5.2 | 1.8 | 34.0 | 172.6 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 |
| 54-22гн-2020 | Какао с молоком сгущённым | 150 | 2,6 | 2,5 | 16,7 | 100,1 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
|  | Итого за полдник | 510 | 34.0 | 15.0 | 48,5 | 465.4 |
|  | Итого за день | 1785 | 70.5 | 40.3 | 187.6 | 1468 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вторник 1 неделя |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшенная | 120 | 4,9 | 6,1 | 22,6 | 164,9 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,3 | 1,9 | 8,2 | 58,9 |
| Пром. | Повидло яблочное | 20 | 0,1 | 0 | 13.0 | 52,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
|  | Итого за Завтрак | 400 | 10.5 | 8.6 | 64.9 | 378.8 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 150 | 5,1 | 3,8 | 8,3 | 87,2 |
|  | Итого за Второй завтрак | 150 | 5,1 | 3,8 | 8,3 | 87,2 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 40 | 0,4 | 1,3 | 2,3 | 22,9 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 150 | 6.4 | 3.2 | 10.4 | 96.7 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей  | 120 | 2,2 | 5,9 | 10,9 | 106,7 |
| 54-7м-2020 | Шницель из говядины | 60 | 11,0 | 10,5 | 9,9 | 177,0 |
| 54-12хн-2020 | Компот из клюквы | 150 | 0,1 | 0 | 5,3 | 21,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за Обед | 685 | 22.7 | 21.4 | 54.6 | 503.1 |
|  | **Уплотнённый полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-2г-2020 | Макароны отварные с овощами | 120 | 3,8 | 4,9 | 21,2 | 144,6 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 150 | 2,5 | 2 | 8,3 | 60,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Банан | 120 | 1,8 | 0 | 26,9 | 114,7 |
|  | Итого за полдник | 510 | 13.7 | 10.2 | 81.8 | 484.1 |
|  | Итого за день | 1745 | 52.0 | 44.0 | 209.6 | 1453 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Среда, 1 неделя |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-10к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 120 | 5 | 6,4 | 23,1 | 170,3 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 4,8 | 19,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Груша | 70 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 31,9 |
|  | Итого за Завтрак | 460 | 9,3 | 8,8 | 58,2 | 349,1 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 92.0 |
|  | Итого за Второй завтрак | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 92.0 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 40 | 0,4 | 0,1 | 0.06 | 8.5 |
| 54-4с-2020 | Рассольник домашний | 150 | 3.4 | 4.2 | 8.7 | 87.0 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 6,6 | 5,0 | 28,8 | 187,0 |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | 60 | 8,2 | 7,1 | 5 | 117,1 |
| 54-20хн-2020 | Кисель из апельсинов | 150 | 0,3 | 0,1 | 10,8 | 44,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за Обед | 690 | 21,5 | 17.0 | 69.1 | 522.6 |
|  | **Уплотнённый полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-14г-2020 | Пюре из моркови и яблок | 100 | 0,6 | 0,1 | 5,5 | 26 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 120 | 13,2 | 13,2 | 8 | 203,7 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| 54-22гн-2020 | Какао с молоком сгущённым | 150 | 2,6 | 2,5 | 16,7 | 100,1 |
|  | Итого за полдник | 540 | 23,5 | 21,5 | 56.4 | 505.2 |
|  | Итого за день | 1860 | 55.3 | 47.5 | 203.9 | 1469 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Четверг, 1 неделя |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 100 | 8,5 | 11,9 | 2,1 | 150,1 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 4,9 | 20,4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Яблоко | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 31,1 |
|  | Итого за Завтрак | 360 | 13.2 | 15,6 | 25.8 | 296.1 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,6 | 95,9 |
|  | Итого за Второй завтрак | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,6 | 95,9 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 40 | 0,2 | 3 | 2,2 | 37,2 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150 | 3.5 | 4.2 | 7.5 | 82.8 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 120 | 2,6 | 4,2 | 15,8 | 111,5 |
| 54-10р-2020 | Тефтели рыбные (треска) | 60 | 7,7 | 4,8 | 7,5 | 103,4 |
| 54-2соус- 2020 | Соус белый основной | 30 | 0,8 | 1,1 | 1,3 | 18,7 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 150 | 0,7 | 0 | 11,8 | 50,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за Обед | 590 | 18.1 | 17.8 | 61.9 | 482.0 |
|  | **Уплотнённый полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 120 | 23,6 | 8,56 | 17,84 | 243,36 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,3 | 1,9 | 8,2 | 58,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
|  | Итого за полдник | 380 | 29.1 | 11.06 | 47.14 | 404.96 |
|  | Итого за день | 1510 | 65.6 | 48.9 | 143.4 | 1279 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Пятница, 1 неделя |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-19к-2020 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,5 | 4,5 | 17,9 | 134,2 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,1 | 0,8 | 6,4 | 37,7 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Банан | 100 | 1,5 | 0 | 22,4 | 95,6 |
|  | Итого за Завтрак | 490 | 10.7 | 5,8 | 62.5 | 345.7 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 150 | 5,1 | 3,8 | 8,3 | 87,2 |
|  | Итого за Второй завтрак | 150 | 5,1 | 3,8 | 8,3 | 87,2 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 40 | 0,4 | 2.0 | 1.2 | 25.0 |
| 54-18с-2020 | Свекольник | 150 | 1.3 | 3.2 | 7.9 | 66.2 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 120 | 3,0 | 3,8 | 29,2 | 162,8 |
| 54-14м-2020 | Фрикадельки из говядины | 60 | 8,2 | 7,3 | 4 | 114,8 |
| 54-4хн-2020 | Компот из изюма | 150 | 0,3 | 0,1 | 13,8 | 56,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за Обед | 560 | 15.9 | 16.9 | 71.9 | 503.9 |
|  | **Уплотнённый полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-12г-2020 | Котлеты капустные | 110 | 6,9 | 5,0 | 20,4 | 154,8 |
| 54-22м-2020 | Суфле из курицы | 60 | 13,3 | 5,5 | 0,4 | 104,3 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 4,8 | 19,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за полдник | 360 | 22.9 | 11.0 | 41.4 | 356.9 |
|  | Итого за день | 1560 | 54.6 | 37.5 | 184.1 | 1294 |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3,6 | 0,1 | 33.0 |
| 54-21к-2020 | Каша жидкая молочная рисовая | 120 | 3,1 | 3,3 | 17,1 | 110,7 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 150 | 2,5 | 2 | 8,3 | 60,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Груша | 70 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 31,9 |
|  | Итого за Завтрак | 385 | 8.5 | 9.6 | 48.5 | 314.6 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
|  | Итого за Второй завтрак | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,4 | 8.5 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 150 | 3.6 | 4.3 | 10.2 | 94.1 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 6,6 | 5,0 | 28,8 | 187,0 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 60 | 9 | 9,3 | 1,5 | 125,6 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 150 | 0,7 | 0 | 11,8 | 50,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за Обед | 560 | 22.9 | 19.2 | 69.5 | 543.6 |
|  | **Уплотнённый полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-2г-2020 | Макароны отварные с овощами | 120 | 3,8 | 4,9 | 21,2 | 144,6 |
| 54-14г-2020 | Пюре из моркови и яблок | 100 | 0,6 | 0,1 | 5,5 | 26 |
| 54-22м-2020 | Суфле из курицы | 60 | 13,3 | 5,5 | 0,4 | 104,3 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 4,8 | 19,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за полдник | 470 | 20.4 | 11.0 | 47.7 | 372.7 |
|  | Итого за день | 1615 | 52.8 | 40.0 | 185.9 | 1318 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Вторник, 2 неделя |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 120 | 4,8 | 5,5 | 23,2 | 162,1 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 4,9 | 20,4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Яблоко | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 31,1 |
|  | Итого за Завтрак | 380 | 7.8 | 6.3 | 50.8 | 291.8 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 120 | 3,2 | 3 | 13 | 91,8 |
|  | Итого за Второй завтрак | 120 | 3,2 | 3 | 13 | 91,8 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 40 | 0,5 | 1,7 | 3.0 | 30.5 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 3.4 | 4.2 | 4.2 | 69.0 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 120 | 2,6 | 4,2 | 15,8 | 111,5 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 60 | 10,1 | 9,8 | 2,4 | 139,2 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,4 | 0 | 14,9 | 60,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за Обед | 560 | 19.6 | 20,4 | 56.1 | 489.2 |
|  | **Уплотнённый полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 120 | 13,2 | 13,2 | 8 | 203,7 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,3 | 1,9 | 8,2 | 58,9 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за полдник | 390 | 21.0 | 18.7 | 37.3 | 401.1 |
|  | Итого за день | 1450 | 51.6 | 48.4 | 157.2 | 1274 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Среда, 2 неделя |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 30 | 0,9 | 0,1 | 1,8 | 11,1 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 100 | 8,5 | 11,9 | 2,1 | 150,1 |
| 54-22гн-2020 | Какао с молоком сгущённым | 150 | 2,6 | 2,5 | 16,7 | 100,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Яблоко | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 31,1 |
|  | Итого за Завтрак | 390 | 14.6 | 15.0 | 36.4 | 339.5 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
|  | Итого за Второй завтрак | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-6з-2020 | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 40 | 0,9 | 4.4 | 1.3 | 49.0 |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 150 | 5.0 | 3.4 | 12.2 | 99.8 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 120 | 4,3 | 3,9 | 26,2 | 157,4 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 60 | 11 | 10,5 | 9,9 | 177 |
| 54-12хн-2020 | Компот из клюквы | 150 | 0,1 | 0 | 5,3 | 21,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за Обед | 560 | 23.9 | 22.7 | 70.7 | 583.0 |
|  | **Уплотнённый плодник** |  |  |  |  |  |
| 54-3т-2020 | Суфле из моркови с творогом | 120 | 9,2 | 5,6 | 18,6 | 161,0 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,1 | 0,8 | 6,4 | 37,7 |
| Пром. | Банан | 120 | 1,8 | 0 | 26,9 | 114,7 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за полдник | 430 | 6.9 | 6.9 | 67.7 | 391.6 |
|  | Итого за день | 1580 | 46.4 | 44.8 | 195.0 | 1401 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Четверг, 2 неделя |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-7к-2020 | Каша вязкая молочная пшённая с изюмом | 120 | 4,8 | 5,7 | 25 | 171,5 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 4,8 | 19,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
|  | Итого за Завтрак | 380 | 8,1 | 6.3 | 50.9 | 293.8 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт  | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 91,6 |
|  | Итого за Второй завтрак | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 91,6 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 40 | 0,3 | 0,1 | 1,0 | 5.6 |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 150 | 3.8 | 4.3 | 8.1 | 86.7 |
| 54-26г-2020 | Картофельный пудинг | 120 | 4,4 | 6,2 | 21,1 | 158,0 |
| 54-5м-2020 | Котлеты из курицы | 60 | 11,5 | 2,6 | 8,1 | 101,1 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,4 | 0 | 14,9 | 60,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за Обед | 560 | 23.0 | 13.7 | 69.0 | 490.0 |
|  | **Уплотнённый полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-12г-2020 | Котлеты капустные | 110 | 6,9 | 5,0 | 20,4 | 154,8 |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | 60 | 8,2 | 7,1 | 5 | 117,1 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 4,9 | 20,4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за полдник | 360 | 17.8 | 12.6 | 46.1 | 370.5 |
|  | Итого за день | 1480 | 54.1 | 37.1 | 173.6 | 1246 |
|  | Пятница, 2 неделя |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 |
| 54-17к-2020 | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 5,7 | 4,8 | 15,9 | 129,9 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 150 | 2,5 | 2 | 8,3 | 60,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Груша | 70 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 31,9 |
|  | Итого за Завтрак | 470 | 13.4 | 10.5 | 47.2 | 336.6 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 120 | 3,2 | 3 | 13 | 91,8 |
|  | Итого за Второй завтрак | 120 | 3,2 | 3 | 13 | 91,8 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-8з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 40 | 0,6 | 4.0 | 3.8 | 54.4 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 150 | 3.5 | 4.3 | 10.2 | 94.1 |
| 54-2г-2020 | Макароны отварные с овощами | 120 | 3,8 | 4,9 | 21,2 | 144,6 |
| 54-11р-2020 | Тефтели рыбные (минтай) | 60 | 7,7 | 4,9 | 7,5 | 104,2 |
| 54-2соус- 2020 | Соус белый основной | 20 | 0,5 | 0,8 | 0,9 | 12,5 |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива | 150 | 0,4 | 0,1 | 14,6 | 61 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,3 | 0,4 | 13,9 | 68,5 |
|  | Итого за Обед | 575 | 18.8 | 19.4 | 72.1 | 539.3 |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 200 | 20,8 | 12,2 | 35 | 332,8 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,3 | 1,9 | 8,2 | 58,9 |
| Пром. | Яблоко | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 31,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | Итого за полдник | 460 | 26.0 | 14.9 | 65.9 | 501.0 |
|  | Итого за день | 1625 | 61.4 | 47.8 | 198.2 | 1469 |