

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | | **жиры** | **углеводы** |
| **Неделя первая**  **День 1** |  |
| **ЗАВТРАК** | Каша манная вязкая молочная с маслом и сахаром | 180  150 | | 6,21  4,66 | 7,47  5,6 | 25,09  18,82 | 192  144 | 88 [2] |
| Бутерброд с маслом | 30/10  25/5 | | 2,4/2.81  1,8/2.05 | 7,5/3.97  5,6/3.87 | 14,6/16.98  10,9/12.13 | 136/114.6  102/91.35 | 1 [1] |
| Чай с сахаром | 200  170 | | 0,06  0,06 | 0,02  0,02 | 10,51  10,51 | 42,1  42,1 | 395 [1] |
| **Итого за завтрак** |  | **420**  **350** | | **11,48**  **8,57** | **18.96**  **15,09** | **67,18**  **52,36** | **484,7**  **379,45** |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | Сок яблочный | **100**  **100** | | **0,5**  **0,5** | **0,0**  **0,0** | **10,01**  **10,01** | **42,2**  **42,2** | 399[2] |
| **ОБЕД** | Борщ со сметаной на кур/бульоне | 200  150 | | 2,81  2,35 | 4,79  3,99 | 7,82  6,52 | 93,6  78,08 | 88 [2] |
| Макароны отварные | 130  100 | | 5,76  3,84 | 0,82  0.55 | 32,52  21,68 | 155,1  103,4 | 204 [4] |
| Тефтели | 70  50 | | 10  7 | 8  6 | 5  4 | 172  129,64 | 174 [3] |
| Соус томатный | 40  30 | | 0,46  0,34 | 1,68  1,26 | 3,20  2,40 | 29,8  22,35 | 350 5] |
| Хлеб ржаной | 40  30 | | 5,25  2,25 | 1,75  0,75 | 3,20  15 | 132,3  75 | 148 [4] |
| Компот из сухофруктов | 180  150 | | 0,4  0,3 | 0  0 | 26,9  20,17 | 111  83,25 | 376 [1] |
| **Итого за обед** |  | **660**  **510** | | **21,36**  **15,87** | **19.33**  **18,1** | **132,8**  **82,52** | **760,32**  **551,32** |  |
| **ПОЛДНИК** | Кофейный напиток с молоком | 200  170 | | 3,1  3,1 | 3.1  3,1 | 17,1  17,1 | 103,5  103,5 | 395 [1] |
| Печенье | 50  30 | | 3  2,25 | 3,9  2,92 | 29,8  22,35 | 166,8  125,1 | В/С |
| **Итого за полдник** |  | **250**  **200** | | **7,08**  **6,33** | **7,44**  **6,46** | **47,38**  **39,93** | **285,7**  **244** |  |
| **Итого за день** |  | **1 430**  **1 160** | | **40,32**  **31,17** | **46,13**  **40,05** | **257,16**  **184,61** | **1 574,72**  **1 218,77** |  |

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **Неделя первая**  **День 2** |
| **ЗАВТРАК** | Каша пшенная молочная | 180  150 | 6,76  5,07 | 10,48  7,81 | 25,86  19,39 | 224,34  199,7 | 68 [4] |
| Батон  Сыр | 30/10  2510 | 3/3.48  2,2/2.32  1,8/2.05 | 1,2/4.43  0,9/2.95  5,6/3.87 | 20/0  15/0  10,9/12.13 | 100/54  54/36  102/91.35 | В/С  7 [2]  1 [1] |
| Чай с сахаром | 200  170 | 0,06  0,06 | 0,02  0,02 | 10,51  10,51 | 42,1  42,1 | 395 [1] |
| **Итого за**  **завтрак** |  | **420**  **355** | **16,34**  **12,69** | **19,21**  **14,76** | **62,96**  **51,49** | **428,38**  **357,56** |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Сок яблочный | **100**  **100** | **0,5**  **0,5** | **0,0**  **0,0** | **10,01**  **10,01** | **42,2**  **42,2** | 399[2] |
| **ОБЕД** | Суп гречневый с цыпленком | 200  150 | 4,98  3,62 | 4,91  3,56 | 20,49  14,87 | 142,4  103,38 | 80 [2] |
| Пюре картофельное | 150  120 | 4,08  2,95 | 64,02  46,24 | 24,62  17,78 | 183  132,16 | 321 [2] |
| Котлета рыбная запеченная | 70  50 | 10.09  7,61 | 3.26  3.04 | 6.79  5.99 | 97  87 | 255  [1] |
| Салат из свеклы отварной | 50  30 | 0,86  0,57 | 3,65  2,44 | 5,02  3,34 | 56,34  37,56 | 52 [2] |
| Хлеб ржаной | 40  30 | 5,25  2,25 | 1,75  0,75 | 3,20  15 | 132,3  75 | 148 [4] |
| Компот из сухофруктов | 180  150 | 0,4  0,3 | 0  0 | 26,9  20,17 | 111  83,25 | 376 [1] |
| **Итого за**  **обед** |  | **690**  **530** | **24,00**  **16,59** | **72,9**  **53,1** | **117,37**  **80,26** | **692,9**  **493,44** |  |
| **ПОЛДНИК** | Чай с сахаром | 200  150 | 0,07  0,05 | 0,02  0,02 | 10,51  7,88 | 42,1  31,58 | 392 [2] |
| Ватрушка | 70  50 | 9,43  6,28 | 9,81  6,94 | 29,79  19,86 | 258,57  172,38 | 136 [4] |
| **Итого за полдник** |  | **270**  **200** | **9,5**  **6,3** | **9,83**  **6,9** | **40,3**  **27,74** | **300,67**  **203,96** |  |
| **Итого за**  **день** |  | **1 480**  **1 185** | **50,34**  **33,19** | **101,94**  **74,76** | **220,63**  **159,49** | **1 464,15**  **1 097,16** |  |

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Вес**  **блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **Неделя 1**  **День 3** |
| **ЗАВТРАК** | Каша рисовая молочная | 180  150 | 2.94  2,17 | 3,87  3,71 | 34,79  26,09 | 201,25  152,94 | 168 [1] | |
| Чай с сахаром | 200  170 | 0,06  0,06 | 0,02  0,02 | 10,51  10,51 | 42,1  42,1 | 395 [1] | |
|  | Бутерброд с маслом | 30/10  25/5 | 2,4/2.81  1,8/2.05 | 7,5/3.97  5,6/3.87 | 14,6/16.98  10,9/12.13 | 136/114.6  102/91.35 | 1 [1] | |
| **Итого за завтрак** |  | **420**  **350** | **23,42**  **19,32** | **16,16**  **13,25** | **37,88**  **31,42** | **399,35**  **329,33** |  | |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Сок яблочный | **100**  **100** | **0,5**  **0,5** | **0,0**  **0,0** | **10,01**  **10,01** | **42,2**  **42,2** | 399[2] | |
| **ОБЕД** | Суп - уха | 200  150 | 5,3  3,81 | 6,5  4,68 | 25,3  18,21 | 150,3  101,52 | 41 [3] | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130  100 | 10,26  7,41 | 8,67  6,26 | 49,41  35,68 | 324,61  234,44 | 65 [4] | |
| Котлета рубленая из птицы | 70  50 | 9,8  7,2 | 13,92  10,44 | 7,8  5,9 | 196  147 | 307 [1] | |
| Подлива | 40  30 | 0,46  0,34 | 1,68  1,26 | 3,20  2,40 | 29,8  22,35 | 348 [2] | |
| Хлеб пшеничный | 40  30 | 4,2  1,8 | 0,7  0,3 | 31,03  13,29 | 132,3  56,7 | 148 [4] | |
| Компот из сухофруктов | 180  150 | 0,4  0,3 | 0  0 | 26,9  20,17 | 111  83,25 | 376 [1] | |
| **Итого за**  **обед** |  | **660**  **510** | **35,52**  **20,71** | **31,55**  **23,0** | **134,16**  **88,54** | **902,65**  **614,09** |  | |
| **ПОЛДНИК** | Кефир | 200/  170 | 5,22/  5,22 | 4,5/  4,5 | 7,2/  7,2 | 95,4/  95,4 | 401 [1] | |
| Вафля | 50/  30 | 1,46/  0,89 | 1,67/  0,10 | 38,75/  23,25 | 177,09/  106,25 | 152 [4] | |
| **Итого за полдник** |  | **250**  **200** | **8,61**  **7,81** | **4,85**  **4,77** | **36,15**  **29,31** | **229,6**  **197,88** |  | |
| **Итого за день** |  | **1 430**  **1 160** | **68,05**  **48,34** | **52,56**  **41,02** | **218,2**  **159,28** | **1573,8**  **1183,5** |  | |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **Неделя 1**  **День 4** |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный вермишелевый | 180  150 | 5,74  4,3 | 5,2  3,9 | 18,83  14,12 | 145,6  109,2 | 93 [2] | |
| Бутерброд с маслом | 30/10  25/5 | 2,4/2.81  1,8/2.05 | 7,5/3.97  5,6/3.87 | 14,6/16.98  10,9/12.13 | 136/114.6  102/91.35 | 1 [1] | |
| Чай с сахаром | 200  170 | 0,06  0,06 | 0,02  0,02 | 10,51  10,51 | 42,1  42,1 | 395 [1] | |
| **Итого за завтрак** |  | **420**  **350** | **11,08**  **8,25** | **16,69**  **13,39** | **61,74**  **45,65** | **441,75**  **336,72** |  | |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Сок яблочный | **100**  **100** | **0,5**  **0,5** | **0,0**  **0,0** | **10,01**  **10,01** | **42,2**  **42,2** | **399[2]** | |
| **ОБЕД** | Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы и  сухариками | 200  150  20  15 | 6,5  3,87  2,18  1,63 | 5,2  3,51  0,22  0,16 | 22,09  15,75  14,08  10,56 | 150  95,04  67  50,25 | 36 [3]  156 [4] | |
| Рагу овощное с цыпленком | 200  160 | 19,98  13,90 | 21,68  15,08 | 17,22  11,98 | 344,33  239,53 | 89 [4] | |
| Хлеб пшеничный | 40  30 | 4,2  1,8 | 0,7  0,3 | 31,03  13,29 | 132,3  56,7 | 148 [4] | |
| Компот из сухофруктов | 180  150 | 0,4  0,3 | 0,00  0,00 | 24,21  20,17 | 99,9  83,25 | 376 [1] | |
| **Итого за**  **обед** |  | **640**  **505** | **33,26**  **21,5** | **27,8**  **19,05** | **108,63**  **71,75** | **793,53**  **524,77** |  | |
| **ПОЛДНИК** | Кисель из повидла | 180  150 | 0,12  0,1 | 0  0 | 25.56  21.3 | 102,48  85.4 | 23[1] | |
| Запеканка творожная | 80  80 | 6,55  4,36 | 11,26  7,51 | 48,52  32,35 | 322,2  214,8 | 469 [4] | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Итого за полдник** |  | **260**  **230** | **12,35**  **8,71** | **16,26**  **11,26** | **58,12**  **39/55** | **430,2**  **295,8** |  | |
| **Итого за день** |  | **1 420**  **1 185** | **57,19**  **38,96** | **60,75**  **43,70** | **238,50**  **166,96** | **1 707,68**  **1 199,49** |  | |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **Неделя 1**  **День 5** |
| **ЗАВТРАК** | Каша «Дружба» | 180  150 | 6,32  4,74 | 10,18  7,63 | 26,34  19,75 | 223,16  167,37 | 66 [4] | |
| Батон  Сыр | 30/10  2510 | 3/3.48  2,2/2.32  1,8/2.05 | 1,2/4.43  0,9/2.95  5,6/3.87 | 20/0  15/0  10,9/12.13 | 100/54  54/36  102/91.35 | В/С  7 [2]  1 [1] | |
| Кофейный напиток с молоком | 200  170 | 3,1  3,1 | 3.1  3,1 | 17,1  17,1 | 103,5  103,5 | 395 [1] | |
| **Итого за**  **завтрак** |  | **420**  **355** | **15,9**  **12,36** | **18,91**  **14,58** | **63,44**  **51,85** | **580,66**  **360,87** |  | |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Сок яблочный | **100**  **100** | **0,5**  **0,5** | **0,0**  **0,0** | **10,01**  **10,01** | **42,2**  **42,2** | **399[2]** | |
| **ОБЕД** | Суп –лапша с курицей | 200  150 | 25,9  19,4 | 7,88  5,9 | 121,6  91,46 | 662,2  496,65 | 86[2] | |
| Картофель тушеный с цыпленком | 200/  130 | 11.1/  9.5 | 10.42/  8.93 | 4.28/  3.67 | 155.4/  133.2 |  | |
| Салат из свеклы | 50  30 | 0,86  0,57 | 3,65  2,44 | 5,02  3,34 | 56,34  37,56 | 52 [2] | |
| Хлеб пшеничный | 40  30 | 4,2  1,8 | 0,7  0,3 | 31,03  13,29 | 132,3  56,7 | 148 [4] | |
| Компот из сухофруктов | 180  150 | 0,13  0,1 | 0,00  0,00 | 28,4  21,3 | 113,87  85,4 | 383 [1] | |
| **Итого за**  **обед** |  | **670**  **490** | **45,04**  **32,07** | **90,25**  **65,38** | **207,49**  **144,83** | **1 299,48**  **922,15** |  | |
| **ПОЛДНИК** | Чай с сахаром | 200  170 | 0,06  0,05 | 0,02  0,02 | 10,51  7,88 | 42,1  31,58 | 395 [1] | |
| Пряник | 50  30 | 4,15  2,49 | 4  2,4 | 30,2  18,12 | 174  104,4 | В/С | |
| **Итого за полдник** |  | **250**  **200** | **4,21**  **2,54** | **4,02**  **2,42** | **40,71**  **26,0** | **216,1**  **135,98** |  | |
| **Итого за день** |  | **1 440**  **1 145** | **65,55**  **47,37** | **113,58**  **82, 78** | **321,44**  **232,48** | **2 140,24**  **1 463,00** |  | |

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **Неделя 2**  **День1** |
| **ЗАВТРАК** | Каша гречневая молочная | 180  150 | 5,84  4,38 | 6,07  4,56 | 32,29  24,22 | 207,5  158,63 | | 168 [1] |
| Бутерброд с маслом | 30/10  25/5 | 2,4/2.81  1,8/2.05 | 7,5/3.97  5,6/3.87 | 14,6/16.98  10,9/12.13 | 136/114.6  102/91.35 | | 1 [1] |
| Чай с сахаром | 200  170 | 4,08  4,08 | 3,54  3,54 | 17,58  17,58 | 118,9  118,9 | | 397 [2] |
| **Итого за**  **завтрак** |  | **420**  **350** | **15,13**  **12,31** | **21,08**  **17,57** | **81,45**  **64,83** | **577,00**  **470,88** | |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Сок яблочный | **100**  **100** | **0,5**  **0,5** | **0,0**  **0,0** | **10,01**  **10,01** | **42,2**  **42,2** | | **399[2]** |
| **ОБЕД** | Щи из свежей капусты с цыпленком | 200  150 | 1,74  1,25 | 4,88  3,52 | 9,21  6,11 | 85  42 | | 67 [2] |
| Макароны отварные | 130  100 | 5,76  3,84 | 0,82  0.55 | 32,52  21,68 | 155,1  103,4 | | 204 [4] |
| Тефтели | 70  50 | 10  7 | 8  6 | 5  4 | 172  129,64 | | 174 [3] |
| Соус томатный | 40  30 | 0,46  0,34 | 1,68  1,26 | 3,20  2,40 | 29,8  22,35 | | 348[2] |
| Хлеб пшеничный | 40  30 | 4,2  1,8 | 0,7  0,3 | 31,03  13,29 | 132,3  56,7 | | 148 [4] |
| Компот из сухофруктов | 180  150 | 0,4  0,3 | 0,00  0,00 | 24,21  20,17 | 99,9  83,25 | | 376 [1] |
| **Итого за**  **обед** |  | **660**  **510** | **50,6**  **34,1** | **36,3**  **26,03** | **96,63**  **59,56** | **1 046,94**  **679,88** | |  |
| **ПОЛДНИК** | Чай с сахаром | 200  170 | 0,13  0,1 | 0,00  0,00 | 28,4  21,3 | 113,87  85,4 | | 383 [1] |
| Печенье | 50/  30 | 3,35/  2,25 | 4,88/  2,92 | 29,8/  22,35 | 166,8/  125,14 | | В/С |
| **Итого за полдник** |  | **250**  **200** | **6,28**  **4,44** | **7,73**  **5,46** | **61,79**  **44,87** | **341,67**  **246,20** | |  |
| **Итого за день** |  | **1 430**  **1 160** | **72,44**  **51,25** | **65,51**  **49,46** | **249,67**  **179,06** | **2 009,61**  **1 440,96** | |  |

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **Неделя вторая**  **День 2** |
| **ЗАВТРАК** | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 180  150 | 6,66  4,99 | 11,00  8,25 | 22,64  16,98 | 216,44  162,33 | | 67 [4] |
| Батон  Сыр | 30/10  25/10 | 3/3,48  2,2/2.32 | 1,2/4,43  0,9/2.95 | 20/0  15/0 | 100/54  54/36 | | В/С  7 [2] |
| Чай с сахаром | 200  170 | 0,13  0,1 | 0,02  0,02 | 11,33  8,5 | 45,55  34,17 | | 393 [2] |
| **Итого за завтрак** |  | **420**  **355** | **13,27**  **9,51** | **16,65**  **12,12** | **43,31**  **40,48** | **415,99**  **448,83** | |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Сок яблочный | **100**  **100** | **0,5**  **0,5** | **0,0**  **0,0** | **10,01**  **10,01** | **42,2**  **42,2** | | **399[2]** |
| **ОБЕД** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200  150 | 6,75  5,06 | 6,66  5,00 | 15,82  12,02 | 150,84  113,13 | | 39 [3] |
| Голубцы ленивые | 200  130 | 15,66  11.31 | 14,49  10,46 | 14,69  9,17 | 244,35  176,37 | | 298 [2] |
| Хлеб пшеничный | 40  30 | 4,2  1,8 | 0,7  0,3 | 31,03  13,29 | 132,3  84,7 | | 148 [4] |
| Компот из сухофруктов | 180  150 | 0,4  0,3 | 0,00  0,00 | 24,21  20,17 | 99,9  83,25 | | 376 [1] |
| **Итого за**  **обед** |  | **620**  **460** | **28,84**  **19,68** | **78,33**  **56,50** | **156,32**  **106,57** | **707,79**  **552,50** | |  |
| **ПОЛДНИК** | Кофейный напиток с молоком | 200  200 | 3,1  3,1 | 3,1  3,1 | 17,1  17,1 | 103,5  103,5 | | 395 [1] |
|  | Пирожок с повидлом | 70  50 | 3,35  2,25 | 4,98  2,92 | 29,8  22,35 | 166,8  125,14 | | В/С |
| **Итого за полдник** |  | **270**  **250** | **6,45**  **5,35** | **9,83**  **6,02** | **46,9**  **19,49** | **270,3**  **228,64** | |  |
| **Итого за день** |  | **1 410**  **1 165** | **49,06**  **35,04** | **121,46**  **74,64** | **256,54**  **176,55** | **1436,28**  **1 272,17** | |  |

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **Неделя вторая**  **День 3** |
| **ЗАВТРАК**  **Запеканка**  **150/200** | Запеканка творожная | 150  100 | 6,55  4,36 | 11,26  7,51 | 48,52  32,35 | 322,2  214,8 | 469 [4] | |
| Кисель из повидла | 50  50 | 0,03 | 0 | 7,1 | 28,46 | 23[1] | |
| Чай с сахаром | 200  200 | 0,13  0,1 | 0,02  0,02 | 11,33  8,5 | 45,55  34,17 | 393 [2] | |
| **Итого за**  **завтрак** |  | **400**  **350** | **25,46**  **23,73** | **20,61**  **19,7** | **45,01**  **41,87** | **468,15**  **431,85** |  | |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Сок яблочный | **100**  **100** | **0,5**  **0,5** | **0,0**  **0,0** | **10,01**  **10,01** | **42,2**  **42,2** | **399[2]** | |
| **ОБЕД** | Суп -уха | 200  150 | 5,3  3,81 | 6,5  4,68 | 28,3  23,21 | 150,3  101,52 | 41 [3] | |
| Плов из птицы | 200  130 | 58.1/  49.4 | 48.8  /34 | 102.6/  71.37 | 1083/  754 | 304 [1] | |
| Хлеб пшеничный | 40  30 | 4,2  1,8 | 0,7  0,3 | 31,03  13,29 | 132,3  56,7 | 148 [4] | |
| Компот из сухофруктов | 180  150 | 0,4  0,3 | 0,00  0,00 | 24,21  20,17 | 99,9  83,25 | 376 [1] | |
| **Итого за**  **обед** |  | **620**  **460** | **30,61**  **17,03** | **21,7**  **15,45** | **98,45**  **63,99** | **622,95**  **508,11** |  | |
| **ПОЛДНИК** | Молоко | 200  160 | 5,8  5,8 | 5  5 | 9,6  9,6 | 108  108 | 255 [3] | |
| Бутерброд с  джемом | 40/15  30/12 | 3,39  2,59 | 0,35  0,27 | 29,95  26,11 | 134,2  102,48 | 2 [7] | |
| **Итого за полдник** |  | **255**  **202** | **9,19**  **8,39** | **5,35**  **5,27** | **39,55**  **35,71** | **242,2**  **210,48** |  | |
| **Итого за**  **день** |  | **1 375**  **1 112** | **65,76**  **49,65** | **47,66**  **40,42** | **193,02**  **151,58** | **1 375,5**  **1 192,64** |  | |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **Неделя вторая**  **День 4** |
| **ЗАВТРАК** | Каша рисовая молочная | 180  150 | 2.94  2,17 | 3,87  3,71 | 34,79  26,09 | 201,25  152,94 | 168 [1] |
| Батон  Сыр | 30/10/  25/10/ | 3/3.48  2,2/2.32 | 1,2/4.43  0,9/2.95 | 20/0  15/0 | 100/54  54/36 | В/С  7 [2] |
| Чай с сахаром | 200  170 | 0,13  0,1 | 0,02  0,02 | 11,33  8,5 | 45,55  34,17 | 393 [2] |
| **Итого за**  **завтрак** |  | **420**  **355** | **13,5**  **10,77** | **13,04**  **11,10** | **72,37**  **58,67** | **474,15**  **326,20** |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Сок яблочный | **100**  **100** | **0,5**  **0,5** | **0,0**  **0,0** | **10,01**  **10,01** | **42,2**  **42,2** | 399[2] |
| **ОБЕД** | Свекольник с мясом и со сметаной | 200  150 | 4,22  5,26 | 6,5  4,22 | 13,77  11,03 | 145  116,11 | 34 [3] |
| Пюре картофельное | 150  120 | 4,08  2,95 | 64,02  46,24 | 24,62  17,78 | 183  132,16 | 321 [2] |
| Рыба, тушенная с овощами | 70  50 | 13,41  9,57 | 6,95  4,96 | 60,64  43,31 | 141,75  101,26 | 144 [3] |
| Хлеб ржаной | 40  30 | 4,2  1,8 | 0,7  0,3 | 31,03  13,29 | 132,3  56,7 | 148 [4] |
| Компот из сухофруктов | 180  150 | 0,2  0,15 | 0,08  0,06 | 17,42  13,06 | 69,64  52,08 | 123 [4] |
| **Итого за**  **обед** |  | **640**  **500** | **22,61**  **17,5** | **78,89**  **56,41** | **92,01**  **59,04** | **664,32**  **484,81** |  |
| **ПОЛДНИК** | Кефир | 200  180 | 5,22  5,22 | 4,5  4,5 | 7,2  7,2 | 95,4  95,4 | 401 [1] |
| Вафля | 50  30 | 1,46  0,89 | 1,67  0,10 | 38,75  23,25 | 177,09  106,25 | 152 [4] |
| **Итого за**  **полдник** |  | **250**  **210** | **6,68**  **6,11** | **6,17**  **4,6** | **45,95**  **30,45** | **272,49**  **201,65** |  |
| **Итого за день** |  | **1 410**  **1 165** | **43,29**  **34,88** | **98,10**  **72,11** | **220,34**  **158,17** | **1 453,16**  **1 054,86** |  |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюд** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | |  | | **№ рецептуры** | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | | **Энергетическая ценность** | |
| **Неделя 2**  **День 5** |
| **ЗАВТРАК** | Каша манная вязкая молочная с маслом и сахаром | 180  150 | 6,21  4,66 | 7,47  5,6 | | 25,09  18,82 | | 192  144 | | 88 [2] |
| Бутерброд с маслом | 30/10  25/5 | 2,4/2,81  1,8/2,05 | 7,5/3.97  5,6/3.87 | | 14,6/16.98  10,9/12.13 | | 136/114.6  102/91.35 | | 1 [1] |
| Чай с сахаром | 200  170 | 0,06  0,05 | 0,02  0,02 | | 10,51  7,88 | | 42,1  31,58 | | 395 [1] |
| **Итого за**  **завтрак** |  | **420**  **350** | **14,82**  **11,56** | **24,62**  **20,12** | | **44,44**  **32,81** | | **456,76**  **357,74** | |  |
| **2-Й ЗАВТРАК** | Сок яблочный | **100**  **100** | **0,5**  **0,5** | **0,0**  **0,0** | | **10,01**  **10,01** | | **42,2**  **42,2** | | 399[2] |
|  | Рассольник ленинградский | 200  150 | 1,59  1,19 | 4,08  3.06 | | 13.53  10,15 | | 97,4  73,05 | | 76[2] |
| Гречка | 130  100 | 7,41  5,70 | 6.26  4,82 | | 35,69  27,45 | | 234,44  180,34 | | 65 [4] |
| Гуляш из цыплят | 70  50 | 14,59  9,68 | 12,08  8,04 | | 4,86  3,91 | | 165,8  139,74 | | 437 [9] |
| Хлеб ржаной | 40  30 | 4,2  1,8 | 0,7  0,3 | | 31,03  13,29 | | 132,3  56,7 | | 148 [4] |
| Компот из сухофруктов | 180  150 | 0,2  0,15 | 0,08  0,06 | | 17,42  13,06 | | 69,64  52,08 | | 123 [4] |
| **Итого за**  **обед** |  | **620**  **480** | **32,0**  **20,98** | **23,01**  **15,89** | | **102,75**  **64,12** | | **708,53**  **489,08** | |  |
| **ПОЛДНИК** | Какао с молоком | 180  150 | 4,08  4,08 | 3,54  3,54 | | 17,58  17,58 | | 118,9  118,9 | | 397 [2] |
| Ватрушка | 70  50 | 9,43  6,28 | 9,81  6,94 | | 29,79  25,86 | | 258,57  172,38 | | 136 [4] |
| **Итого за**  **полдник** |  | **250**  **200** | **13,51**  **10,36** | **13,35**  **10,48** | | **47,37**  **43,44** | | **377,47**  **291,28** | |  |
| **Итого за весь день** |  | **1 390**  **1 130** | **60,73**  **43,30** | **61,38**  **46,89** | | **204,36**  **150,17** | | **1 586,76**  **1 182,10** | |  |
|  | | | | | | | | | | |
| Среднее значение за период |  | **14 215**  **11 567** | **57,28**  **41,31** | **76,90**  **56,59** | **237,99**  **171,83** | | **1 632,20**  **1 230,46** | |  | |

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. - 628с
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584 с.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.
4. Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007**. Методические указания города Москвы.** Разработано: Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН); Мосов А.В. (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН); Тобис В.И., (Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения); Цапенко М.М. (Департамент образования города Москвы) и другие.
5. Могильный М.П. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях"
6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г. или 2011 г.
7. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. /Под ред. М.П.Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005г.
8. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. /Под ред. М.П.Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007 г.
9. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г.
10. Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ. Воронеж 2010.
11. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко 2005 г.
12. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, под общей ред. проф. А.Я. Перевалова, 7-е издание- Уральский региональный центр питания 2013 г.
13. Л.Е.Курнешова. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях( Рецептура из справочника МФССЭБН).Москва 2006 г. -183 с.