****

**Неделя первая Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Название блюд и продуктов | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | Энергети ческая ценность (ккал) | Витамин |
| Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | С |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 11 |
| **Завтрак** |
| 185 | **Каша манная** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150\5 | 2,4 | 3,82 | 16,1 | 108 | - |
|  | 3-7 лет  | 200\5 | 3,18 | 3,89 | 26,38 | 153 | - |
| 395 | **Кофейный напиток** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 0,98 |
|  | 3-7 лет  | 180 | 2,85 | 2,4 | 14,36 | 91 | 1,17 |
| 1 | **Бутерброд с маслом** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 30/5 | 2,41 | 3,93 | 14,55 | 104 |  |
|  | 3-7 лет  | 40/5 | 3,2 | 4,03 | 19,33 | 127,67 |  |
|  | **2 завтрак** |
| 398 | **Напиток из шиповника** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 35 | 4,78 | 0,02 | 1,74 | 9,86 | 0,1 |
|  | 3-7 лет  | 50 | 7,96 | 0,03 |  2,9 | 16,43 | 0,16 |
|  | **Обед** |
| 85 | **Суп с клецками** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 1,25 | 2,01 | 7,28 | 52,35 | 3.45 |
|  | 3-7 лет  | 200 | 2,08 | 3,35 | 12,13 | 87,25 | 5,75 |
| 132 | **Плов** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 140 | 16,2 | 13,28 | 11,03 | 228 | 16,37 |
|  | 3-7 лет  | 180 | 21,71 | 16,55 | 15,02 | 296 | 24,99 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 376 | **Компот из сухофруктов** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,8 | 84,75 | 0,3 |
|  | 3-7 лет  | 180 | 0,4 | 0,018 | 25 | 101,7 | 0,36 |
|  | **Хлеб пшеничный** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 40 | 3,16 | 0,04 | 19,32 | 94,66 |  |
|  | 3-7 лет  | 50 | 4,74 | 0,06 | 28,98 | 142 |  |
|  | **Полдник** |
| 236 | Пудинг из творога |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 50 | 7,37 | 4,72 | 9,96 | 112 | 0,1 |
|  | 3-7 лет | 75 | 14,73 | 9,94 | 18,93 | 224 | 0,19 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года |  |  |  |  |  |  |
|  | 3-7 лет  |  |  |  |  |  |  |
| 392 | **Чай сладкий** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150/7 | - | - | 12 | 44,88 | - |
|  | 3-7 лет  | 180/10 | - | - | 14 | 52,36 | - |

**Неделя первая Вторник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Название блюд и продуктов | Масса порции (г) | Химический состав | Энергетическая ценность (ккал | Минеральные вещества, мг |
|  |  |  | Белки (г) | Жиры(г) | Углеводы (г) |  | С |
|  | **Завтрак**  |  |
| 185 | **Каша пшеничная** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150\5 | 4,12 | 4,03 | 25,31 | 154 | - |
|  | 3-7 лет  | 200\5 | 4,40 | 4,06 | 31,93 | 182 | - |
| 397 | **Какао с молоком** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,98 |
|  | 3-7 лет  | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 |
| 2 | **Хлеб с повидлом** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 30 | 2,26 | 3,57 | 25,05 | 141,8 | 0,09 |
|  | 3-7 лет  | 40 | 2,71 | 4,28 | 30,06 | 170,16 | 0,108 |
|  | **2 завтрак** |
| 398 | **Напиток из шиповника** |  |
|  | 1-3 года | 35 | 4,78 | 0,02 | 1,74 | 9,86 |  0,1 |
|  | 3-7 лет  | 50 | 7,96 | 0,03 | 2,9 | 16,43 | 0,16 |
|  |  **Обед** |  |
| 76 | **Рассольник ленинградский** |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 1,26 | 3,07 | 9,95 | 72,45 | 4,52 |
|  | 3-7 лет  | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,6 | 6,03 |
| 277 | **Гуляш** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 90 | 11,2 | 1,51 | 0,02 | 189 | 0,2 |
|  | 3-7 лет  | 125 | 16,81 | 2,26 | 0,03 | 228 | 0,3 |
| 317 | Макароны отварные |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 110 | 3,68 | 3,01 | 17,63 | 112,3 |  |
|  | 3-7 лет  | 130 | 4,78 | 3,9 | 22,9 | 146 |  |
| 36 | **Салат из свеклы с огурцами солеными** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 40 | 0,58 | 2,44 | 2,67 | 34,96 | 3,4 |
|  | 3-7 лет  | 50 | 0,72 | 3,05 | 3,34 | 43,7 | 4,25 |
| 376 | **Компот из сухофруктов** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,8 | 84,75 | 0,3 |
|  | 3-7 лет  | 180 | 0,4 | 0,018 | 25 | 101,7 | 0,36 |
|  | **Хлеб ржаной** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,3 |  |
|  | 3-7 лет  | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |  |
|  | **Полдник** |  |
| 473 Булочка  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 50 | 3,74 | 2,03 | 23,76 | 128,3 |  |
|  | 3-7 лет  | 70 | 5,2 | 2,84 | 33,26 |  179,6 |  |
| 392 | **Чай сладкий** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150/7 | - | - | 12 | 44,88 | - |
|  | 3-7 лет  | 180/10 | - | - | 14 | 52,36 | - |

**Неделя первая Среда**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Название блюд и продуктов | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | Энергети ческая ценность (ккал) | Витамин |
| Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |  С |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 11 |
|  | **Завтрак** |  |
| 96 | **Каша ячневая**  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150\5 | 3,31 | 3,95 | 25,2 | 145 |  |
|  | 3-7 лет  | 200\5 | 3,84 | 4,5 | 31,2 | 191 |  |
| 392 | Чай с сахаром |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 |  |  | 12,0 | 44,88 |  |
|  | 3-7 лет  | 180 |  |  | 14,0 | 52,36 |  |
| 1 | **Бутерброд с маслом** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 30/5 | 2,41 | 3,93 | 14,55 | 104 |  |
|  | 3-7 лет  | 40/5 | 3,2 | 4,03 | 19,33 | 127,67 |  |
|  | **2 завтрак** |  |
| 368 | **Яблоко** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,2 | 8 |
|  | 3-7 лет  | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 10 |
|  | **Обед** |  |
| 81 | **Суп гороховый** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 3,29 | 3,16 | 9,8 | 80,85 | 3,49 |
|  | 3-7 лет | 200 | 5,5 | 5,3 | 16,3 | 134,75 | 5,8 |
| 89 | **Овощное рагу с мясом**  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 13,03 | 14,4 | 11,23 | 224,5 | 7,30 |
|  | 3-7 лет | 200 | 17,38 | 18,86 | 14,98 | 299 | 9,74 |
|  399 | **Сок** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 0,75 |  | 15,15 | 64 | 3 |
|  | 3-7 лет  | 180 | 0,90 |  | 18,18 | 76 | 3,69 |
|  | **Хлеб пшеничный** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 40 | 3,16 | 0,04 | 19,32 | 94,66 |  |
|  | 3-7 лет  | 50 | 4,74 | 0,06 | 28,98 | 142 |  |
|  | **Полдник** |  |
| 87 | **Суп с рыбными консервами** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 7,37 | 4,72 | 9,96 | 112 |  |
|  | 3-7 лет  | 200  | 14,73 | 9,94 | 18,93 | 224 |  |
| 392 | **Чай сладкий** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150/7 | - | - | 12 | 44,88 | - |
|  | 3-7 лет  | 180/10 | - | - | 14 | 52,36 | - |
|  | Хлеб шеничный |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 20 | 1,58 | 0,02 | 9,66 | 68 |  |
|  | 3-7 лет | 25 | 2,14 | 0.02 | 12,19 | 68,7 |  |

**Неделя первая Четверг**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Название блюд и продуктов | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | Энергети ческая ценность (ккал) | Витамин |
| Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | С |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 11 |
|  | **Завтрак** |  |
| 185 | **Каша овсяная «Геркулес»** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150\5 | 3,69 | 5,4 | 17,62 | 134 |  |
|  | 3-7 лет | 200\5 | 4,91 | 6 | 28,41 | 187 |  |
| 397 | **Какао с молоком** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,9 | 89 | 1,2 |
|  | 3-7 лет  | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,8 | 107 | 1,43 |
| 2 | **Хлеб с повидлом** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 30 | 2,26 | 3,57 | 25,05 | 141,8 | 0,09 |
|  | 3-7 лет  | 40 | 2,71 | 4,28 | 30,06 | 170,16 | 0,108 |
|  | **2 завтрак** |
| 399 | **Сок**  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 50 | 0,25 |  | 5,05 | 21,3 | 1 |
|  | 3-7 лет  | 100 | 0,5 |  | 10,1 | 42,2 | 2 |
|  | **Обед** |  |
| 57 | **Борщ со сметаной** |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 1,1 | 2,95 | 7,64 | 61,5 | 6,17 |
|  | 3-7 лет | 200 | 1,8 | 4,91 | 12,74 | 102,5 | 10,29 |
| 255 | **Биточки рыбные с соусом** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 60\15 | 8,02 | 2,82 | 5,99 | 81 | 0,26 |
|  | 3-7 лет  | 80\30 | 10,64 | 3,76 | 7,67 | 107 | 0,34 |
| 315 | **Отварной рис** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,45 | 140 | - |
|  | 3-7 лет | 130 | 3,16 | 4,66 | 31,8 | 182 | - |
| 33 | **Икра кабачковая** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 30 | 0,3 | 2,1 | 2,1 | 29,1 |  |
|  | 3-7 лет  | 40 | 0,4 | 2,8 | 2,87 | 38,8 |  |
| 376 | **Компот из сухофруктов** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,8 | 84,75 | 0,3 |
|  | 3-7 лет  | 180 | 0,4 | 0,018 | 25 | 101,7 | 0,36 |
|  | **Хлеб ржаной** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,3 |  |
|  | 3-7 лет  | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |  |
|  | **Полдник** |  |
| 453 | **Пирожки с картошкой** | 50 | 3,74 | 2,03 | 23,76 | 128,3 | - |
|  | 1-3 года | 70 | 5,2 | 2,84 | 33,26 | 179,6 | - |
|  | 3-7 лет  |  |  |  |  |  |  |
| 392 | **Чай сладкий** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150/7 | - | - | 12 | 44,88 | - |
|  | 3-7 лет  | 180/10 | - | - | 14 | 52,36 | - |

**Неделя первая Пятница**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Название блюд и продуктов | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | Энергети ческая ценность (ккал) | Витамин |
| Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | С |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 11 |
|  | **Завтрак** |
| 96 | **Каша пшенная** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150\5 | 3,31 | 3,95 | 25,2 | 150 |  |
|  | 3-7 лет  | 200\5 | 4,59 | 4,9 | 31,26 | 187 |  |
| 392 | **Чай сладкий** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 |  |  | 12,0 | 44,88 |  |
|  | 3-7 лет  | 180 |  |  | 14,0 | 52,36 |  |
| 1 | **Бутерброд с маслом** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 30/5 | 2,41 | 3,93 | 14,55 | 104 |  |
|  | 3-7 лет  | 40/5 | 3,2 | 4,03 | 19,33 | 127,67 |  |
| **2 завтрак** |
| 398 | **Напиток из шиповника**  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 35 | 4,78 | 0,02 | 1,74 | 9,86 |  0,1 |
|  | 3-7 лет  | 50 | 7,96 | 0,03 | 2,9 | 16,43 | 0,16 |
| **Обед** |
| 80 | **Суп карт. с рисовой крупой** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 1,18 | 1,64 | 8,75 | 54,45 | 4,95 |
|  | 3-7 лет | 200 | 1,97 | 2,73 | 14,58 | 90,75 | 8,25 |
| 317 | Суфле из отварной курицы с соусом томатным |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 55\15 | 9,88 | 10,4 | 1,84 |  140 | 7,30 |
|  | 3-7 лет | 63\30 | 13,21 | 14,19 | 2,45 | 190 | 9,74 |
|  | **Картофельное пюре** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 110 | 2,04 | 3,2 | 13,6 | 91,5 | 12,1 |
|  | 3-7 лет  | 130 | 2,66 | 4,16 | 17,7 | 119 | 15,74 |
|  19 | **Салат из сол. огурцов** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 40 | 0,34 | 2,04 | 1,04 | 23,9 | 2,22 |
|  | 3-7 лет  | 50 | 0,43 | 2,55 | 1,3 | 29,9 | 2,78 |
| 376 | Компот из сухофруктов  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 гога | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,8 | 84,75 | 0,3 |
|  | 3-7 лет | 180 | 0,4 | 0,018 | 25 | 101,7 | 0,36 |
|  | Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 20 | 1,58 | 0,02 | 9,66 | 68 |  |
|  | 3-7 лет | 25 | 2,14 | 0,02 | 12,19 | 68,7 |  |
|  | Хлеб ржаной |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 | 20 | 1,88 | 0,32 | 9,02 | 40 |  |
|  | 3-7 | 25 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 43 |  |
| **Полдник** |
|  | Печенье |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 30 | 1,5 | 2,4 | 21,6 | 114 |  |
|  | 3-7 лет | 40 | 2 | 3,2 | 28,8 | 142,26 |  |
| 392 | **Чай сладкий** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150/7 | - | - | 12 | 44,88 | - |
|  | 3-7 лет  | 180/10 | - | - | 14 | 52,36 | - |

**Неделя вторая Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Название блюд и продуктов | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | Энергети ческая ценность (ккал) | Витамин |
| Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | С |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 11 |
|  | **Завтрак** |  |
| 185 | **Каша манная** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150\5 | 2,4 | 3,82 | 16,1 | 108 | - |
|  | 3-7 лет  | 200\5 | 3,18 | 3,89 | 26,38 | 153 | - |
| 392 | **Чай сладкий** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 |  |  | 12 |  44,88 |  |
|  | 3-7 лет  | 180 |  |  | 14 | 52,36 |  |
| 1 | **Бутерброд с маслом** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 30/5 | 2,41 | 3,93 | 14,55 | 104 |  |
|  | 3-7 лет  | 40/5 | 3,2 | 4,03 | 19,33 | 127,67 |  |
| **2 завтрак** |
| 398 |  **Напиток из шиповника** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 35 | 4,78 | 0,02 | 1,74 |  9,86 | 01 |
|  | 3-7 лет  | 50 | 7,96 | 0,03 |  2,9 | 16,43 | 02 |
| **Обед** |  |
| 67 | **Щи из свежей капусты с картофелем** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 1,04 | 2,93 | 5,09 | 50,85 | 11,08 |
|  | 3-7 лет  | 200 | 1,7 | 4,82 | 2,83 | 67,8 | 12,25 |
| 310 | **Котлета мясная с соусом томатным** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 60\15 | 9,43 | 9,65 | 9,98 | 139 | 0,09 |
|  | 3-7 лет  | 80\30 | 12,64 | 13,14 | 13,46 | 183 | 0,12 |
| 165 | Отварная гречка |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 95 | 5,4 | 1,45 | 24,4 | 152 |  |
|  | 3-7 лет  | 115 | 6,5 | 1,75 | 29,5 | 184 |  |
| 36 | **Салат из свеклы**  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 40 | 0,56 | 2,44 | 3,34 | 37,56 | 3,8 |
|  | 3-7 лет  | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 4,75 |
|  | **Хлеб пшеничный** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 40 | 3,16 | 0,04 | 19,32 | 94,66 |  |
|  | 3-7 лет  | 50 | 4,74 | 0,06 | 28,98 | 142 |  |
| 376 | **Компот из сухофруктов** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,8 | 84,75 | 0,3 |
|  | 3-7 лет  | 180 | 0,4 | 0,018 | 25 | 101,7 | 0,36 |
| **Полдник** |  |
| 93 | **Суп молочный с макаронными изделиями** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 4,31 | 3,9 | 14,13 | 108,9 | 0,68 |
|  | 3-7 лет  | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,2 | 0,91 |
| 392 | **Чай сладкий** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150/7 | - | - | 12 | 44,88 | - |
|  | 3-7 лет  | 180/10 | - | - | 14 | 52,36 | - |
|  | **Хлеб пшеничный** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 20 | 2,37 | 0,04 | 19,32 | 94,66 |  |
|  | 3-7 лет  | 25 | 3,16 | 0,06 | 28,98 | 142 |  |

**Неделя вторая Вторник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Название блюд и продуктов | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | Энергети ческая ценность(ккал) | ВитаминС |
| Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|  | **Завтрак** |  |
| 185 | **Каша «Дружба»** |  |  |  |  |  |  |
| 1-3 года | 150\5 | 2,81 | 3,6 | 24,6 | 145 |  |
| 3-7 лет  | 200\5 | 3,84 | 4,5 | 31,2 | 191 |  |
| 395 | **Кофейный напиток** |  |  |  |   |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 0,98 |
|  | 3-7 лет | 180 | 2,85 | 2,4 | 14,36 | 91 | 1,17 |
| 2 | **Хлеб с повидлом** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 30 | 2,26 | 3,57 | 25,05 | 141,8 | 0,09 |
|  | 3-7 лет  | 40 | 2,71 | 4,28 | 30,06 | 170,16 | 0,108 |
|  | **2 завтрак** |  |
| 398 |  **Напиток из шиповника** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,25 | 1 |
|  | 3-7 лет | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44 |  10 |
|  | **Обед** |  |
| 80 | **Суп с перловой крупой** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 3,29 | 3,16 | 9,8 | 80,85 | 3,49 |
|  | 3-7 лет  | 200 | 5,5 | 5,3 | 16,3 | 134,75 | 5,8 |
| 276 | **Жаркое по-домашнему** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 19,6 | 5,02 | 17,4 | 193 | 6,83 |
|  | 3-7 лет | 200 | 25 | 6,79 | 19,95 | 241 | 8,15 |
| 20 | **Салат из свежей капусты с морковью** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 40 | 0,56 | 2,03 | 3,61 | 34,96 | 12,98 |
|  | 3-7 лет | 50 | 0,70 | 2,54 | 4,5 | 43,7 | 16,22 |
|  399 | **Сок** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 0,75 |  | 15,15 | 64 | 3 |
|  | 3-7 лет  | 180 | 0,90 |  | 18,18 | 76 | 3,69 |
|  | **Хлеб ржаной** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,3 |  |
|  | 3-7 лет | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |  |
|  | **Полдник** |  |
| 473 | **Булочка "Веснушка"**  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 50 | 3,74 | 2,03 | 23,76 | 128,3 | - |
|  | 3-7 лет | 70 | 5,2 | 2,84 | 33,26 | 179,6 | - |
| 392 | **Чай сладкий** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150/7 | - | - | 12 | 44,88 | - |
|  | 3-7 лет | 180/10 | - | - | 14 | 52,36 | - |

**Неделя вторая Среда**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Название блюд и продуктов | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | Энергети ческая ценность (ккал) | Витамин |
| Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | С |
|  | **Завтрак** |  |
| 185 | **Каша пшенная** |  |  |  |  |  |
| **1-3 года** | 160\5 | 3,31 | 3,95 | 25,2 | 150 | **-** |
| 3-7 лет | 180\5 | 4,59 | 4,9 | 31,26 | 187 | - |
| 392 | **Чай сладкий** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 |  |  | 12 | 44,8 |  |
|  | 3-7 лет | 180 |  |  |  | 52,36 |  |
| 1 | **Хлеб с маслом** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 30 | 2,26 | 3,57 | 25,05 | 141,8 | 0,09 |
|  | 3-7 лет  | 40 | 2,71 | 4,28 | 30,06 | 170,16 | 0,108 |
|  | **2 завтрак** |  |
| 368 | **Бананы** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 80 | 1,2 | 0,40 | 16,8 | 76 | 8 |
|  | 3-7 лет | 100 | 1,50 | 0,50 | 21 | 95 | 10 |
|  | **Обед** |  |
| 82 | **Суп картофельный с вермишелью** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 1,6 | 1,7 | 10,2 | 62,85 | 5 |
|  | 3-7 лет | 250 | 2,7 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 8,25 |
| 298 | **Ленивые голубцы** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 120 | 10,61 | 6,81 | 15,04 | 164 | 15,03 |
|  | 3-7 лет  | 160 | 14,12 | 9,047 | 20,26 | 219 | 20,03 |
| 376 | **Компот из сухофруктов** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,8 | 84,75 | 0,3 |
|  | 3-7 лет | 180 | 0,4 | 0,018 | 25 | 101,7 | 0,36 |
|  | **Хлеб ржаной** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,3 |  |
|  | 3-7 лет | 50 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 |  |
|  | **Полдник** |  |
| 215 | **Омлет натуральный** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 65 | 5,73 | 11,04 | 1,1 | 127 | 0,1 |
|  | 3-7 лет | 85 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 | 0,15 |
|  | **Хлеб пшеничный** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 20 | 2,37 | 0,04 | 19,32 | 68 |  |
|  | 3-7 лет  | 25 | 3,16 | 0,06 | 28,98 | 68,7 |  |
| 392 | **Чай сладкий** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150/7 | - | - | 12 | 44,88 | - |
|  | 3-7 лет | 180/10 | - | - | 14 | 52,36 | - |

**Неделя вторая Четверг**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Название блюд и продуктов | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | Энергети ческая ценность (ккал) | Витамин |
| Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | С |
|  | **Завтрак** |  |  |
| 185 | **Каша ячневая** |  |  |  |  |  |
| 1-3 года | 150\5 | **3,18** | 3,89 | 25,31 | 153 |  |
| 3-7 лет  | 200\5 | **4,12** | 4,03 | 26,38 | 154 |  |
| 397 | Какао с молоком |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,9,63 | 89 | 1,2 |
|  | 3-7 лет | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,8 | 107 | 1,43 |
| 2 | **Бутерброд с повидлом** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 30/10 | 2,26 | 3,57 | 25,05 | 141,8 | 0,09 |
|  | 3-7 лет | 40/15 | 2,71 | 4,28 | 30,06 | 170,16 | 0,108 |
|  | **2 завтрак** |  |
| 398 | **Напиток из шиповника** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 35 | 4,78 | 0,02 | 1,74 | 9,86 | 0,1 |
|  | 3-7 лет | 50 | 7,96 | 0,03 | 2,9 | 16,43 | 0,16 |
|  | **Обед** |  |
| 34 | Свекольник со сметаной |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 1,1 | 2,95 | 7,64 | 61,5 | 6,17 |
|  | 3-7 лет  | 200 | 1,8 | 4,91 | 12,74 | 102,5 | 10,29 |
| 279 | **Суфле мясное с соусом томатным** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 60\15 | 11,6 | 8,94 | 13,07 | 179 | - |
|  | 3-7 лет  | 80\30 | **15,56** | 11,39 | 16,7 | 232 | - |
| 317 | **Макароны отварные** |  |  |  |  |  |
| 165 | 1-3 года | 104 | 3,68 |  3,01 | 17,63 | 112,3 | - |
|  | 3-7 лет | 125 |  4,78 | 3,9 | 22,9 | 146 | - |
| 33 | **Икра кабачковая** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 30 | 0,3 | 2,1 | 2,1 | 29,1 |  |
|  | 3-7 лет  | 40 | 0,4 | 2,8 | 2,87 | 38,8 |  |
|  399 | **Сок** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 0,75 |  | 15,15 | 64 | 3 |
|  | 3-7 лет  | 180 | 0,90 |  | 18,18 | 76 | 3,69 |
|  | **Хлеб пшеничный** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 40 | 3,16 | 0,04 | 19,32 | 94,66 |  |
|  | 3-7 лет  | 50 | 4,74 | 0,06 | 28,98 | 142 |  |
|  | **Полдник** |  |
| 43 | **Пирожки с картофелем** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 50 | 3,74 | 2,03 | 23,76 | 128,3 | - |
|  | 3-7 лет  | 70 | 5,2 | 2,84 | 33,26 | 179,6 | - |
| 392 | **Чай сладкий** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150/7 | - | - | 12 | 44,88 | - |
|  | 3-7 лет | 180/10 | - | - | 14 | 52,36 | - |

**Неделя вторая Пятница**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Название блюд и продуктов | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | Энергети ческая ценность (ккал) | Витамин |
| Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | С |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 185 | **Каша овсяная «Геркулес»** |  |  |  |  |
| 1-3 года | 150\5 | 3,69 | 5,4 | 17,62 | 134 | - |
| 3-7 лет  | 200\5 | 4,91 | 6 | 28,41 | 187 | - |
| 397 | **Какао с молоком** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,9 | 89 | 1,2 |
|  | 3-7 лет | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,8 | 107 | 1,43 |
| 1 | **Хлеб с маслом** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 30 | 2,26 | 3,57 | 25,05 | 141,8 | 0,09 |
|  | 3-7 лет  | 40 | 2,71 | 4,28 | 30,06 | 170,16 | 0,108 |
|  | **2 завтрак** |  |
| 399 | **Сок**  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 50 | 0,25 |  | 5,05 | 21,3 | 1 |
|  | 3-7 лет | 100 | 0,5 |  | 10,1 | 42,2 | 2 |
|  | **Обед** |  |
| 83121 | **Суп картофельный с фрикадельками** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150/20 | 3,98 | 3,1 | 9,26 | 81 | 1,12 |
|  | 3-7 лет | 250/25 | 6,64 | 5,18 | 15,4 | 135 | 6,72 |
| 255 | **Биточки рыбные с сосом томатным** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 60\15 | 8,02 | 2,82 | 5,99 | 81 | 0,26 |
|  | 3-7 лет  | 80\30 | 10,64 | 3,76 | 7,67 | 107 | 0,34 |
| 402 | Гороховое пюре |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 100 | 11,16 | 0,78 | 23,3 | 145 |  |
|  | 3-7 лет  | 130 | 12,2 | 0,86 | 25,5 | 158,5 |  |
| 36 | **Салат из свеклы**  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 40 | 0,56 | 2,44 | 3,34 | 37,56 | 14,06 |
|  | 3-7 лет  | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 17,57 |
| 376 | **Компот из сухофруктов** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,8 | 84,75 | 0,3 |
|  | 3-7 лет | 180 | 0,4 | 0,018 | 25 | 101,7 | 0,36 |
|  | **Хлеб пшеничный** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 40 | 3,16 | 0,04 | 19,32 | 94,66 |  |
|  | 3-7 лет  | 50 | 4,74 | 0,06 | 28,98 | 142 |  |
|  | **Полдник** |  |
| 236 | **Запеканка из творога** |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 50 | 8,77 | 6,03 | 8,58 | 124 | 0,12 |
|  | 3-7 лет | 75 | 12,28 | 8,43 | 12 | 173 | 0,17 |
| 392 | **Чай сладкий** |  |  |  |  |  |  |
|  | 1-3 года | 150/7 | - | - | 12 | 44,88 | - |
|  | 3-7 лет | 180/10 | - | - | 14 | 52,36 | - |