******

***Муниципальное общеобразовательное учреждение***

***Попадьинская основная общеобразовательная школа***

***Меню. Разновозрастная группа дошкольников***

**День: понедельник Неделя: первая Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: дети 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (гр.)** | | | **Энерг.,**  **ценность**  **(ккал)** | **Витамин C** | |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | **Завтрак** | | | | | | |  |
| **215** | **Омлет натуральный с маслом** | 100 | 8,50 | 16,50 | 1,65 | 190,5 | 0,15 | |
| **397** | **Какао с молоком** | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 1,43 | |
| **1** | **Бутерброд с маслом** | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 0,00 | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 | 4,00 | 1,50 | 25,00 | 131,00 | 0,00 | |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  | |
| **пр** | **Сок абрикосовый** | 180 | 0,90 | 0,00 | 22,86 | 95,00 | 7,20 | |
|  | **Итого за завтрак** |  | **19,52** | **28,74** | **79,95** | **659,50** | **8,78** | |
|  | **Обед** | | | | | | |  |
| **33** | **Салат из свеклы** | 60 | 0,64 | 2,53 | 5,72 | 48,15 | 0,00 | |
| **86** | **Суп-лапша домашняя** | 250 | 10,00 | 7,30 | 15,82 | 170,00 | 1,50 | |
| **321** | **Картофельное пюре** | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,00 | 18,16 | |
| **252** | **Рыба в сметанном соусе** | 80 | 18,43 | 11,64 | 7,10 | 162,31 | 25,61 | |
| **376** | **Компот из сухофруктов** | 180 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,00 | |
| **пр** | **Хлеб ржаной** | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 89,60 | 0,16 | |
| **пр** | **Хлеб пшеничный** | 30 | 4,00 | 1,50 | 25,00 | 131,00 | 0,00 | |
|  | **Итого за обед** |  | 34,01 | 28,25 | 110,58 | 848,06 | 45,43 | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  | |
| **449** | **Ватрушка с повидлом** | 50 | 2,23 | 1,49 | 22,06 | 111,00 | 0,04 | |
| **401** | **Простокваша** | 180 | 5, 22 | 4,50 | 7,38 | 91,00 | 1,44 | |
|  | **Итого за день** |  | **61,86** | **62,98** | **222,49** | **1628,36** | **55,55** | |

**День: вторник Неделя: первая Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: дети 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (гр.)** | | | **Энерг.,**  **ценность**  **(ккал)** | **Вита**  **мины**  **(мг)** | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **C** | | |
|  | **Завтрак** | | | | | | |  | |
| **185** | **Каша манная жидкая с маслом** | 205 | 3,18 | 3,89 | 21.44 | 134,00 | 0,00 | | |
| **394** | **Чай с молоком** | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,00 | 1,20 | | |
| **3** | **Бутерброд с сыром** | 40/5/15 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180,00 | 0,07 | | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 | 4,00 | 1,50 | 25,00 | 131,00 | 0,00 | | |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  | | |
| **пр** | **Фрукт (яблоко)** | 65 | 0,80 | 0,2 | 7,30 | 38,70 | 54,00 | | |
|  | **Итого за завтрак** |  | **17,33** | **29,88** | **87,44** | **572.70** | **55,27** | | |
|  | **Обед** | | | | | | |  |
| **14** | **Салат летний** | 60 | 1,83 | 7,80 | 3,82 | 46,45 | 11,15 | | |
| **57** | **Борщ с капустой и картофелем** | 250 | 2,04 | 5,00 | 14,11 | 110.00 | 8,79 | | |
| **315** | **Рис отварной** | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 210,00 | 0,00 | | |
| **288** | **Фрикадельки мясные в соусе** | 80 | 10,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 0,12 | | |
| **374** | **Компот из свежих фруктов (апельсин)** | 180 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 85,00 | 0,30 | | |
| **пр** | **Хлеб ржаной** | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 89,60 | 0,16 | | |
| **пр** | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,40 | 0,27 | 15,00 | 70,50 | 0,00 | | |
|  | **Итого за обед** |  | 22,43 | 29,37 | 126,16 | 795,55 | 34,87 | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  | | |
| **401** | **Кефир** | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 | 1,05 | | |
|  | **Пряники** | 50 | 3,00 | 3,90 | 29,8 | 166,8 | 0,00 | | |
| **237** | **Запеканка из творога** | 100 | 17,76 | 12,10 | 18,37 | 253,00 | 0.24 | | |
|  | **Итого за день** |  | **65.74** | **54,40** | **233,91** | **1877,25** | **91,43** | | |

**День: среда Неделя: первая Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: дети 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (гр.)** | | | **Энерг.,**  **ценность**  **(ккал)** | **Витам**  **ины (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **C** | |
|  | **Завтрак** | | | | | |  | |
| **168** | **Каша пшенная вязкая с маслом** | 205 | 5,67 | 5,28 | 32,55 | 200,00 | 0,00 | |
| **395** | **Кофейный напиток с молоком** | 180 | 2,85 | 2,41 | 14.36 | 91,00 | 1,17 | |
| **2** | **Бутерброд с повидлом** | 30/5/20 | 2,49 | 3,93 | 27.56 | 156,00 | 0.10 | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 15 | 2,00 | 0.75 | 12,00 | 65,5 | 0,00 | |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  | |
| **пр** | **Сок яблочный** | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,00 | 3,60 | |
|  | **Итого за завтрак** |  | **13,91** | **10,62** | **92.56** | **588,50** | **4,87** | |
|  | **Обед** | | | | | |  | |
| **13** | **Салат из свежих огурцов** | 60 | 0,88 | 8,10 | 2,88 | 106,00 | 11,12 | |
| **81** | **Суп картофельный с бобовыми** | 250 | 5,50 | 5,25 | 13,04 | 108,00 | 5,83 | |
| **344** | **Рагу овощное** | 150 | 2,3 | 5,20 | 14,6 | 115,5 | 10,9 | |
| **300** | **Мясо куры** | 60 | 13,56 | 10,20 | 0,00 | 146,00 | 0.00 | |
| **378** | **Кисель** | 180 | 0,14 | 0,06 | 24,72 | 100,8 | 0,05 | |
| **пр** | **Хлеб ржаной** | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 89,60 | 0,16 | |
| **пр** | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,40 | 0,27 | 15,00 | 70,50 | 0,00 | |
|  | **Итого за обед** |  | **24,76** | **29,08** | **90,16** | **646,80** | **28,06** | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  | |
| **231** | **Вафли** | 50 | 22,20 | 16,60 | 30,20 | 380,00 | 1,35 | |
| **401** | **Ряженка** | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 1,30 | |
|  | **Итого за день** |  | **66,22** | **60,80** | **231,22** | **1691,30** | **35,58** | |

**День: четверг Неделя: первая Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: дети 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (гр.)** | | | **Энерг.,**  **ценность**  **(ккал)** | | **Витамины (мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **C** | |
|  | **Завтрак** | | | | | |  | | |
| **215** | **Омлет натуральный с маслом** | 100 | 8,50 | 16,50 | 1,65 | 190,5 | | 0,15 | |
| **1** | **Бутерброд с маслом** | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | | 0,00 | |
| **397** | **Какао с молоком** | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | | 1,43 | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 | 4,00 | 1,50 | 25,00 | 131,00 | | 0,00 | |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  | |  | |
| **пр** | **Фрукт (груша)** | 65 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | | 5,00 | |
|  | **Итого за завтрак** |  | **19,02** | **29,04** | **67,39** | **611,50** | | **6,58** | |
|  | **Обед** | | | | | | | |  |
| **45** | **Винегрет овощной** | 80 | 2,63 | 8,16 | 7,36 | 105,60 | | 8,99 | |
| **84** | **Суп картофельный с рыбными фрикадельками** | 250 | 5,60 | 3,02 | 15,65 | 112,25 | | 11,17 | |
| **317** | **Макаронные изделия отварные** | 100 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | | 0,00 | |
| **282** | **Котлета мясная** | 60 | 5,61 | 8,60 | 5,84 | 124,00 | | 0,11 | |
| **376** | **Компот из сухофруктов** | 180 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | | 0,00 | |
| **пр** | **Хлеб ржаной** | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 89,60 | | 0,16 | |
| **пр** | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,40 | 0,27 | 15,00 | 70,50 | | 0,00 | |
|  | **Итого за обед** |  | **25,07** | **25,77** | **116,33** | **665,09** | | **20,73** | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  | |  | |
| **401** | **Простокваша** | 180 | 5, 22 | 4,50 | 7,38 | 91,00 | | 1,44 | |
| **469** | **Булочка домашняя** | 50 | 5,60 | 5,10 | 32,80 | 198,80 | | 0,20 | |
|  | **Итого за день** |  | **54,91** | **64,41** | **223,90** | **1566,39** | | **28,95** | |

**День: пятница Неделя: первая Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: дети 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (гр.)** | | | **Энерг.,**  **ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **C** |
|  | **Завтрак** | | | | | |  |
| **168** | **Каша геркулесовая вязкая с маслом** | 150 | 4,39 | 4,38 | 27,13 | 157,00 | 0.00 |
| **3** | **Бутерброд с сыром** | 40/5/15 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180,00 | 0,07 |
| **394** | **Чай с молоком** | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,00 | 1,20 |
| **7** | **Хлеб пшеничный** | 15 | 2,00 | 0,75 | 14,00 | 65,50 | 0,00 |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **пр** | **Сок (виноградный)** | 180 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 123,00 | 3,60 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **16,28** | **16,28** | **104,17** | **614,50** | **4,87** |
|  | **Обед** | | | | | |  |
| **33** | **Салат из свеклы** | 50 | 0,64 | 2,53 | 5,72 | 48,15 | 0,00 |
| **74** | **Рассольник на мясном бульоне** | 250 | 2,78 | 3,28 | 12,80 | 92,00 | 6,85 |
| **321** | **Картофельное пюре** | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,00 | 18,16 |
| **277** | **Гуляш** | 60 | 7,71 | 6,20 | 1,98 | 94,50 | 0,01 |
| **372** | **Компот из свежих фруктов (яблоко)** | 180 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,00 |
| **пр** | **Хлеб ржаной** | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 89,60 | 0,16 |
| **пр** | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,40 | 0,27 | 15,00 | 70,50 | 0,00 |
|  | **Итого за обед** |  | **18,03** | **17,56** | **92,44** | **742,10** | **25,18** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **449** | **Печенье** | 50 | 1,10 | 1,30 | 30,9 | 141,6 | 0,00 |
| **401** | **Кефир** | 150 | 6,10 | 4,50 | 9,90 | 109,80 | 1,30 |
| **237** | **Запеканка из творога** | 100 | 17,76 | 12,10 | 18,37 | 253,00 | 0,24 |
|  | **Итого за день** |  | **59,27** | **51,74** | **255,78** | **1861,00** | **32,59** |

**День: Понедельник Неделя: вторая Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: дети 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (гр.)** | | | **Энерг.,**  **ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **C** | |
|  | **Завтрак** | | | | | |  |
| **168** | **Каша пшенная вязкая с маслом** | 205 | 5,67 | 5,28 | 32,55 | 200,00 | 0,00 | |
| **395** | **Кофейный напиток с молоком** | 180 | 2,85 | 2,41 | 14.36 | 91,00 | 1,17 | |
| **2** | **Бутерброд с повидлом** | 30/5/20 | 2,49 | 3,93 | 27.56 | 156,00 | 0.10 | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 | 4,00 | 1,50 | 25,00 | 131,00 | 0,00 | |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  | |
|  | **Фрукт (апельсин)** | 65 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 5,00 | |
|  | **Итого за завтрак** |  | **15,41** | **13,42** | **109,77** | **625,00** | **6,27** | |
|  | **Обед** | | | | | |  |
| **13** | **Салат из свежих огурцов** | 60 | 0,88 | 8,10 | 2,88 | 106,00 | 11,12 | |
| **57** | **Борщ с капустой и картофелем** | 250 | 2,04 | 5,00 | 14,11 | 110,00 | 8,79 | |
| **276** | **Жаркое по домашнему** | 150 | 18,9 | 4,10 | 15,0 | 195.00 | 7,80 | |
| **300** | **Мясо куры** | 60 | 13,56 | 10,20 | 0,00 | 146,00 | 0.00 | |
| **378** | **Кисель** | 180 | 0,07 | 0,00 | 16,70 | 67,00 | 0,05 | |
| **пр** | **Хлеб ржаной** | 40 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87.00 | 0,00 | |
| **пр** | **Хлеб пшеничный** | 30 | 3.95 | 0,50 | 24,15 | 118,00 | 0,00 | |
|  | **Итого за обед** |  | **42,64** | **28.50** | **89,54** | **829,00** | **27,76** | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  | |
| **401** | **Ряженка** | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 1,30 | |
|  | **Пряники** | 50 | 3,00 | 3,90 | 29,8 | 166,8 | 0,00 | |
|  | **Итого за день** |  | **65,40** | **49,57** | **235,41** | **1696,80** | **35,33** | |

**День: вторник Неделя: вторая Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: дети 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (гр.)** | | | **Энерг.,**  **ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **C** |
|  | **Завтрак** | | | | | |  |
| **215** | **Омлет натуральный с маслом** | 130 | 11,28 | 20,28 | 0,00 | 235,50 | 0,22 |
| **377** | **Чай с сахаром и лимоном** | 180/10/7 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,83 |
| **1** | **Бутерброд с маслом** | 15/7 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 0,00 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 | 4,00 | 1,50 | 25,00 | 131,00 | 0,00 |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **пр** | **Сок яблочный** | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,00 | 3,60 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **18,75** | **29,35** | **68,00** | **619,00** | **6,65** |
|  | **Обед** | | | | | |  |
| **45** | **Винегрет овощной** | 80 | 2,63 | 8,16 | 7,36 | 105,60 | 8,99 |
| **84** | **Суп картофельный с рыбными фрикадельками** | 250 | 5,60 | 3,02 | 15,65 | 112,25 | 11,17 |
| **313** | **Греча рассыпчатая** | 150 | 8,56 | 6,09 | 38,64 | 244,00 | 0,00 |
| **288** | **Фрикадельки мясные в соусе** | 80 | 10,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 0,12 |
| **376** | **Компот из сухофруктов** | 180 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,00 |
| **пр** | **Хлеб ржаной** | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 89,60 | 0,16 |
| **пр** | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,40 | 0,27 | 15,00 | 70,50 | 0,00 |
|  | **Итого за обед** |  | **27,08** | **27,26** | **131,43** | **914,95** | **20,44** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **401** | **Простокваша** | 180 | 5, 22 | 4,50 | 7,38 | 91,00 | 1,44 |
| **449** | **Ватрушка с повидлом** | 50 | 2,23 | 1,49 | 22,06 | 111,00 | 0,04 |
| **237** | **Запеканка из творога** | 100 | 17,76 | 12,10 | 18,37 | 253,00 | 0.24 |
|  | **Итого за день** |  | **71,04** | **74,70** | **247,24** | **1988,95** | **28,81** |

**День: среда Неделя: вторая Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: дети 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (гр.)** | | | **Энерг.,**  **ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **C** |
|  | **Завтрак** | | | | | |  |
| **168** | **Каша геркулесовая вязкая с маслом** | 205 | 5,39 | 6,38 | 27,13 | 187,00 | 0.00 |
| **397** | **Какао с молоком** | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 1,43 |
| **3** | **Бутерброд с сыром** | 40/5/15 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180,00 | 0,07 |
| **пр** | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,40 | 0,27 | 15,00 | 70,50 | 0,00 |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| **пр** | **Фрукт (банан)** | 65 | 1,40 | 0,5 | 18,9 | 86,40 | 9,00 |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **19,54** | **18,79** | **96,24** | **630,90** | **10,50** |
|  | **Обед** | | | | | |  |
| **14** | **Салат летний** | 60 | 1,83 | 7,80 | 3,82 | 46,45 | 11,15 |
| **74** | **Рассольник на мясном бульоне** | 250 | 2,78 | 3,28 | 12,80 | 92,00 | 6,85 |
| **336** | **Капуста тушеная с овощами** | 150 | 3,09 | 4,86 | 14,15 | 113,00 | 25,74 |
| **300** | **Мясо куры** | 60 | 13,56 | 10,20 | 0,00 | 146,00 | 0.00 |
| **374** | **Компот из свежих фруктов (апельсины)** | 180 | 0,40 | 0,10 | 31,57 | 110,00 | 10,8 |
| **пр** | **Хлеб ржаной** | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 89,60 | 0,16 |
| **пр** | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,40 | 0,27 | 15,00 | 70,50 | 0,00 |
|  | **Итого за обед** |  | **25,80** | **28,18** | **100,50** | **668,55** | **69,05** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| **401** | **Кефир** | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 | 1,05 |
| **231** | **Вафли** | 40 | 22,20 | 16,60 | 30,20 | 380,00 | 1,35 |
|  | **Итого за день** |  | **72,76** | **68,07** | **234,14** | **1769,45** | **81,95** |

**День: четверг Неделя: вторая Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: дети 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (гр.)** | | | **Энерг.,**  **ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **C** | |
|  | **Завтрак** | | | | | |  |
| **168** | **Каша гречневая вязкая с сахаром** | 155 | 4,63 | 1.24 | 25.76 | 133,00 | 0,00 | |
| **395** | **Кофейный напиток с молоком** | 180 | 2,85 | 2,41 | 14.36 | 91,00 | 1,17 | |
| **2** | **Бутерброд с повидлом** | 30/5/20 | 2,49 | 3,93 | 27.56 | 156,00 | 0.10 | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 | 4,00 | 1,50 | 25,00 | 131,00 | 0,00 | |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  | |
| **пр** | **Сок (абрикосовый)** | 180 | 0,90 | 0,00 | 22,86 | 95,00 | 2,20 | |
|  | **Итого за завтрак** |  | **14,87** | **9,08** | **115,54** | **606,00** | **3,47** | |
|  | **Обед** | | | | | |  |
| **33** | **Салат из свеклы** | 50 | 0,64 | 2,53 | 5,72 | 48,15 | 0,00 | |
| **67** | **Щи из свежей капусты с картофелем** | 200 | 1,39 | 3,90 | 6,78 | 67,80 | 14,77 | |
| **321** | **Картофельное пюре** | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,00 | 18,16 | |
| **256** | **Котлета рыбная** | 60 | 8,09 | 2,54 | 6,41 | 105,00 | 0,72 | |
| **378** | **Кисель** | 180 | 0,07 | 0,00 | 16,70 | 67,00 | 0,05 | |
| **пр** | **Хлеб ржаной** | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 89,60 | 0,16 | |
| **пр** | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,40 | 0,27 | 15,00 | 70,50 | 0,00 | |
|  | **Итого за обед** |  | **17,53** | **14,32** | **90,97** | **685,05** | **33,8** | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  | |
| **401** | **Ряженка** | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 1,30 | |
| **449** | **Печенье** | 50 | 1,10 | 1,30 | 30,9 | 141,6 | 0,00 | |
| **237** | **Запеканка из творога** | 100 | 17,76 | 12,10 | 18,37 | 253,00 | 0.24 | |
|  | **Итого за день** |  | **55,61** | **40,55** | **145,79** | **1271,19** | **38,81** | |

**День: пятница Неделя: вторая Сезон: весенне-летний**

**Возрастная категория: дети 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецепта** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (гр.)** | | | **Энерг.,**  **ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **С** | | |
|  | **Завтрак** | | | | | | |
| **215** | **Омлет натуральный с маслом** | 100 | 8,50 | 16,50 | 1,65 | 190,5 | 0,15 | | |
| **7** | **Сыр порционный** | 10 | 6,90 | 8.70 | 0,00 | 72,80 | 0,14 | | |
| **394** | **Чай с молоком** | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,00 | 1,20 | | |
| **1** | **Бутерброд с маслом** | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 0,00 | | |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 | 4,00 | 1,50 | 25,00 | 131,00 | 0,00 | | |
|  | **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  | | |
| **пр** | **Фрукт (яблоко)** | 65 | 0,80 | 0,20 | 7,30 | 38,70 | 54,00 | | |
|  | **Итого за завтрак** |  | **25,32** | **36,79** | **58,06** | **658,00** | **55,49** | | |
|  | **Обед** | | | | | |
| **45** | **Винегрет овощной** | 80 | 2,63 | 8,16 | 7,36 | 105,60 | 8,99 | | |
| **77** | **Суп картофельный** | 250 | 2,35 | 2,26 | 16,63 | 101,25 | 12,00 | | |
| **317** | **Макаронные изделия отварные** | 100 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,00 | | |
| **277** | **Гуляш** | 60 | 7,71 | 6,20 | 1,98 | 94,50 | 0,01 | | |
| **376** | **Компот из сухофруктов** | 180 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,00 | | |
| **пр** | **Хлеб ржаной** | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 89,60 | 0,16 | | |
| **пр** | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,40 | 0,27 | 15,00 | 70,50 | 0,00 | | |
|  | **Итого за обед** |  | **23,79** | **22,79** | **114,92** | **773,59** | **21,16** | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  | | |
| **401** | **Простокваша** | 180 | 5, 22 | 4,50 | 7,38 | 91,00 | 1,44 | | |
| **469** | **Булочка домашняя** | 50 | 5,60 | 5,10 | 32,80 | 198,80 | 0,20 | | |
|  | **Итого за день** |  | **59,93** | **69,18** | **213,16** | **1721,39** | **78,25** | | |