|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Прием**  **пищи** | | | **Наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность ккал** | **Вит. С** | **№ технологической карты** |
| белки | жиры | углеводы |
|  | **Завтрак 1** | | | Пшеничная каша на молоке | 160 | 5.7 | 6.6 | 27.75 | 170.51 | 0.36 | 69а |
| Чай с молоком | 150 | 0.9 | 0.96 | 13.9 | 47.83 | 0.15 | 134 |
| Булка | 35 | 2.63 | 1.02 | 18.0 | 91.7 | 0.31 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| Сыр | 6.5 | 0.75 | 2.26 | 1.74 | 23.66 | 0 | 27 |
| **Итого за завтрак** | | | | **356** |  |  |  | **371.1** |  |  |
| **Завтрак 2** | Сок виноградный | | | 100 | 0.3 | 0 | 17.2 | 44.0 | 2.0 | 130 |
| Печенье | | | 12 | 0.96 | 0.96 | 14.6 | 34.04 | 0 |  |
| **Итого за 2 завтрак** | | | | **112** |  |  |  | **78.04** |  |  |
| **Обед** | | | Салат из кукурузы | 30 | 0.21 | 0.67 | 3.62 | 5.56 | 0.48 | 24а |
| Суп крестьянский на курином бульоне | 150 | 1.82 | 1.65 | 17.25 | 67.39 | 5.31 | 37 |
| Ленивые голубцы с отварной курой | 170 | 11.42 | 14.7 | 27.06 | 234.04 | 2.65 | 95а |
| Компот из ананасов | 150 | 0.36 | 0.13 | 24.33 | 100.05 | 1.48 | 65б |
| Хлеб ржаной | 32 | 1.66 | 0.26 | 14.63 | 54.08 | 0.02 |  |
| **Итого обед** | | | | **532** |  |  |  | **461.12** |  |  |
| **Полдник** | | | Рыба припущенная | 65 | 11.32 | 8.4 | 6.4 | 114.18 | 6.04 | 89б |
| Пюре картофельное | 100 | 2.2 | 2.55 | 14.39 | 89.45 | 11.65 | 56 |
| Компот из изюма | 150 | 0.75 | 0.07 | 6.73 | 28.68 | 1.33 | 122 |
| Батон особый | 20 | 1.62 | 0.58 | 9.76 | 48.4 | 0.15 |  |
| **Итого за полдник** | | | | **335** |  |  |  | **280.71** |  |  |
| **Итого за день** | | |  | |  | **41.75** | **44.97** | **217,4** | **1190.97** | **26.93** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Прием**  **пищи** | | | **Наименование**  **Блюда** | **Масса**  **Порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность ккал** | **Вит. С** | **№ технологической карты** |
| **белки** | **жиры** | **Углеводы** |
|  | **Завтрак 1** | | | Манная каша на молоке | 160 | 5.82 | 8.14 | 27.33 | 167.16 | 0.55 | 70а |
| Какао на молоке | 150 | 2.7 | 2.18 | 10.97 | 78.39 | 0.45 | 117а |
| Булка | 35 | 2.63 | 1.02 | 18.0 | 91.7 | 0.31 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| **Итого за завтрак** | | | | **350** |  |  |  | **374.65** |  |  |
| **Завтрак 2** | Яблоко | | | 76 | 0.31 | 0.31 | 7.68 | 34.44 | 15.77 | 140 |
| **Итого за 2 завтрак** | | | | **76** |  |  |  | **34.44** |  |  |
| **Обед** | | | Салат с зеленого горошка | 30 | 0.65 | 1.84 | 2.53 | 2.52 | 2.66 | 3б |
| Рассольник со сметаной на м\б | 150 | 2.55 | 2.65 | 10.45 | 78.38 | 9.3 | 32а |
| Биточки мясные | 60 | 8.04 | 7.08 | 3.19 | 126.43 | 0.64 | 105а |
| Греча отварная | 110 | 6.05 | 8.03 | 30.2 | 144.02 | 0 | 65 |
| Соус | 10 | 1.25 | 2.31 | 2.62 | 7.1 | 0.1 | 53 |
| Напиток из персиков | 150 | 0.45 | 0 | 12.9 | 49.5 | 3.0 | 130 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1.66 | 0.26 | 14.63 | 54.08 | 0 |  |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0.75 | 0.29 | 5.14 | 26.02 | 0 |  |
| **Итого обед** | | | | **522** |  |  |  | **488.05** |  |  |
| **Полдник** | | | Яйцо вареное | 40 | 2.54 | 2.3 | 0.16 | 31.4 | 0 | 77а |
| Вермишель на молоке | 150 | 3.65 | 4.91 | 20.17 | 129.92 | 0 | 70в |
| Кисель из концентрата | 150 | 1.13 | 0 | 24.18 | 101.27 | 1.33 | 118 |
| Печенье | 12 | 0.96 | 0.96 | 14,6 | 34.04 | 0 |  |
| **Итого за полдник** | | | | **352** |  |  |  | **296.63** |  |  |
| **Итого за день** | | |  | |  | **41.17** | **46.41** | **204,79** | **1193.77** | **34.72** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Прием**  **пищи** | | **Наименование**  **Блюда** | | **Масса**  **порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергетическая**  **Ценность ккал** | | **Вит. С** | | **№ технологической карты** | |
| **белки** | | **жиры** | | **Углеводы** | |
|  | **Завтрак 1** | | Пшенная каша на молоке | | 160 | | 6.23 | | 5.84 | | 31.98 | | 161.85 | | 0.41 | | 68 | |
| Кофейный напиток со сгущенным молоком | | 150 | | 4.25 | | 1.91 | | 22.5 | | 85.0 | | 0.25 | | 125а | |
| Булка | | 35 | | 2.63 | | 1.02 | | 18.0 | | 91.7 | | 0.31 | | 1а | |
| Масло | | 5 | | 0.03 | | 4.13 | | 0.04 | | 37.4 | | 0 | | 1а | |
| **Итого за завтрак** | | | | **350** | |  | |  | |  | | **375.95** | |  | |  | |
| **Завтрак 2** | Банан | | | 114 | | 1.71 | | 0.11 | | 24.89 | | 101.46 | | 3.15 | | 140 | |
| **Итого за 2 завтрак** | | | | **114** | |  | |  | |  | | **101.46** | |  | |  | |
| **Обед** | | Салат из огурцов | | 30 | | 0.34 | | 2.14 | | 1.03 | | 7.07 | | 5.59 | | 17 | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | | 150 | | 4.95 | | 6.75 | | 11.32 | | 140.28 | | 0.66 | | 33 | |
| Мясо протертое в соусе | | 60 | | 7.89 | | 9.41 | | 6.13 | | 88.55 | | 0.69 | | 93 | |
| Пюре картофельное | | 110 | | 2.44 | | 2.82 | | 14.83 | | 98.4 | | 9.26 | | 56 | |
| Напиток из сухофруктов | | 150 | | 0.09 | | 0.04 | | 18.85 | | 80.58 | | 0.67 | | 122 | |
| Хлеб ржаной | | 32 | | 1.66 | | 0.26 | | 14.63 | | 54.08 | | 0.02 | |  | |
| Хлеб пшеничный | | 10 | | 0.75 | | 0.29 | | 5.14 | | 26.2 | | 0.09 | |  | |
| **Итого обед** | | | | **542** | |  | |  | |  | | **495.16** | |  | |  | |
| **Полдник** | | Пудинг творожно-манный с изюмом | | 100 | | 8.59 | | 11.43 | | 19.49 | | 175.08 | | 0.57 | | 81 | |
| Соус молочный | | 10 | | 0.41 | | 0.35 | | 0.81 | | 11.77 | | 0.2 | | 113 | |
| Чай с молоком | | 150 | | 0.9 | | 0.95 | | 13.9 | | 47.83 | | 0.13 | | 134 | |
| Вафля | | 12 | | 1.0 | | 1.45 | | 9.81 | | 50.04 | | 0 | |  | |
| **Итого за полдник** | | | | **272** | |  | |  | |  | | **284.72** | |  | |  | |
| **Итого за день** | |  | |  | | **43.87** | | **48.9** | | **213.35** | | **1257.29** | | **22.0** | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Прием**  **пищи** | | | **Наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность ккал** | **Вит. С** | **№ технологической карты** |
| **белки** | **жиры** | **Углеводы** |
|  | **Завтрак 1** | | | Кукурузная каша на молоке | 160 | 5.95 | 6.37 | 34.88 | 161.2 | 0.25 | 70г |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 7.5 | 29.97 | 0 | 132 |
| Булка | 35 | 2.63 | 1.02 | 18.0 | 91.7 | 0.31 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| Сыр | 6.5 | 0.75 | 2.26 | 1.74 | 23.66 | 0 | 27 |
| **Итого за завтрак** | | | | **356.5** |  |  |  | **343.93** |  |  |
| **Завтрак 2** | Сок яблочно – виноградный | | | 100 | 0.3 | 0 | 10.7 | 46 | 4.3 | 130 |
| Печенье | | | 12 | 0.96 | 0.96 | 14,6 | 34.04 | 0 |  |
| **Итого за 2 завтрак** | | | | **112** |  |  |  | **78.04** |  |  |
| **Обед** | | | Салат витаминный | 30 | 0.43 | 3.02 | 2.87 | 40.4 | 6.12 | 5 |
| Свекольник со сметаной и с мясом | 150 | 2.81 | 8.61 | 9.63 | 51.62 | 7.26 | 44 |
| Оладьи из печени | 60 | 6.14 | 5.72 | 3.13 | 68.91 | 0.09 | 130а |
| Соус | 20 | 2.5 | 1.62 | 5.24 | 14.21 | 0.4 | 116 |
| Рис с маслом | 110 | 4.19 | 3.12 | 29.4 | 159.08 | 0 | 58а |
| Компот из свежих яблок | 150 | 0.04 | 0.04 | 18.85 | 60.07 | 2.58 | 124 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1.66 | 0.26 | 14.63 | 54.08 | 0.02 |  |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0.75 | 0.29 | 5.14 | 26.2 | 0.09 |  |
| **Итого обед** | | | | **552** |  |  |  | **474.46** |  |  |
| **Полдник** | | | Яичница – кашка на молоке | 150 | 9.03 | 5.91 | 20.54 | 160.67 | 0.13 | 68а |
| Молоко | 150 | 4.19 | 4.78 | 8.56 | 86.09 | 0.42 | 127 |
| Пряник | 20 | 1.04 | 1.86 | 11.92 | 77.4 | 0 |  |
| **Итого за полдник** | | | | **320** |  |  |  | **328.16** |  |  |
| **Итого за день** | | |  | |  | **41.15** | **50.66** | **217,37** | **1224.59** | **17.87** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Прием**  **пищи** | | | **Наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность ккал** | **Вит. С** | **№ технологической карты** |
| **белки** | **жиры** | **Углеводы** |
|  | **Завтрак 1** | | | Каша вязкая молочная «дружба» | 160 | 4.77 | 7.64 | 22.46 | 149.24 | 0.55 | 66 |
| Какао на молоке | 150 | 2.7 | 2.18 | 9.14 | 78.39 | 0.15 | 117а |
| Булка | 35 | 2.63 | 1.02 | 18.0 | 91.7 | 0.31 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| **Итого за завтрак** | | | | **350** |  |  |  | **356.78** |  |  |
| **Завтрак 2** | Груша | | | 180 | 0.72 | 0.54 | 17.54 | 81.9 | 3.6 | 140 |
| **Итого за 2 завтрак** | | | | **180** |  |  |  | **81.9** |  |  |
| **Обед** | | | Салат из свеклы с растительным маслом | 30 | 0.43 | 3.02 | 3.7 | 38.9 | 2.83 | 6б |
| Суп рыбный | 150 | 6.89 | 4.45 | 3.58 | 65.75 | 4.43 | 42 |
| Запеканка картофельная с мясом | 170 | 15.62 | 14.01 | 28.62 | 271.37 | 17.0 | 95 |
| Соус | 10 | 1.25 | 1.81 | 4.62 | 7.15 | 0.12 | 53 |
| Напиток вишневый | 150 | 0.91 | 0.08 | 12.83 | 36.33 | 2.5 | 130 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1.66 | 0.26 | 14.63 | 54.08 | 0.02 |  |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0.75 | 0.29 | 5.14 | 26.2 | 0.09 |  |
| **Итого обед** | | | | **552** |  |  |  | **499.78** |  |  |
| **Полдник** | | | Творожок | 100 | 3.1 | 2.5 | 16.8 | 96 | 0 | 62б |
| Оладьи | 40 | 2.9 | 2.98 | 13.5 | 79.23 | 0.11 | 137 |
| Джем | 10 | 0.04 | 0 | 0.15 | 5.85 | 0.01 | 115б |
| Кисель из кураги | 150 | 0.36 | 0.13 | 26.0 | 98.38 | 0.03 | 118а |
| **Итого за полдник** | | | | **300** |  |  |  | **279.46** |  |  |
| **Итого за день** | | |  | |  | **44.76** | **45.09** | **195.75** | **1217.92** | **31.75** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Прием**  **пищи** | | | **Наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность ккал** | **Вит. С** | **№ технологической карты** |
| **белки** | **жиры** | **Углеводы** |
|  | **Завтрак 1** | | | Каша из овсяных хлопьев на молоке | 160 | 4.89 | 6.94 | 25.81 | 149.96 | 0.41 | 67 |
| Напиток кофейный на молоке | 150 | 2.85 | 2.55 | 14.61 | 92.74 | 0.44 | 127 |
| Булка | 35 | 2.63 | 1.02 | 18.0 | 91.7 | 0.31 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| Сыр | 6.5 | 0.75 | 2.26 | 1.74 | 23.66 | 0 | 27 |
| **Итого за завтрак** | | | | **356.5** |  |  |  | **395.46** |  |  |
| **Завтрак 2** | Сок яблочный | | | 100 | 0.3 | 0 | 17.2 | 44 | 2.0 | 130 |
| Печенье | | | 12 | 0.96 | 0.96 | 14,6 | 34.04 | 0 |  |
| **Итого за 2 завтрак** | | | | **112** |  |  |  | **78.04** |  |  |
| **Обед** | | | Салат из огурцов и зеленного горошка | 30 | 0.93 | 0.06 | 1.95 | 16.55 | 3.0 | 73а |
| Суп гороховый на к\б | 150 | 4.37 | 3.34 | 20.57 | 67.72 | 4.05 | 35а |
| Суфле куриное | 60 | 12.54 | 10.74 | 2.64 | 134.46 | 0.43 | 110 |
| Макаронные изделия с маслом | 110 | 3.96 | 5.04 | 26.85 | 141.08 | 0 | 76 |
| Компот из груши | 150 | 0.1 | 0.08 | 15.05 | 61.33 | 0.54 | 124 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1.66 | 0.26 | 14.63 | 54.08 | 0.02 |  |
| **Итого обед** | | | | **532** |  |  |  | **475.22** |  |  |
| **Полдник** | | | Яйцо вареное | 40 | 2.54 | 2.3 | 0.16 | 31.4 | 0 | 77а |
| Рагу овощное | 130 | 2.25 | 6.2 | 30.2 | 147.52 | 10.05 | 57 |
| Чай с сахаром | 150 | 0.03 | 0 | 9.98 | 39.43 | 4.5 | 133 |
| Булочка | 20 | 1.62 | 0.58 | 9.76 | 48.4 | 0.15 |  |
| **Итого за полдник** | | | | **340** |  |  |  | **266.75** |  |  |
| **Итого за день** | | |  | |  | **42.41** | **46.46** | **198,41** | **1215.47** | **25.9** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Прием**  **пищи** | | | **Наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность ккал** | **Вит. С** | **№ технологической карты** |
| **белки** | **жиры** | **Углеводы** |
|  | **Завтрак 1** | | | Яичница кашка на молоке | 160 | 9.63 | 7.37 | 19.6 | 171.43 | 0.6 | 68а |
| Чай с молоком | 150 | 0.9 | 0.96 | 13.9 | 47.83 | 0.15 | 134 |
| Булка | 35 | 2.63 | 1.02 | 18.0 | 91.7 | 0.31 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| **Итого за завтрак** | | | | **350** |  |  |  | **348.36** |  |  |
| **Завтрак 2** | Яблоко | | | 76 | 0.31 | 0.31 | 7.68 | 34.44 | 15.77 | 140 |
| **Итого за 2 завтрак** | | | | **76** |  |  |  | **34.44** |  |  |
| **Обед** | | | Салат из свежих овощей | 30 | 0.23 | 4.53 | 0.77 | 44.43 | 4.13 | 22 |
| Суп перловый на м\б | 150 | 1.82 | 1.22 | 18.23 | 69.06 | 3.4 | 31а |
| Овощи тушеные с мясом | 170 | 15.03 | 13.26 | 22.87 | 266.67 | 8.6 | 52а |
| Компот из изюма | 150 | 0.21 | 0.03 | 16.41 | 66.88 | 0.13 | 122 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1.66 | 0.26 | 14.63 | 54.08 | 0.02 |  |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0.75 | 0.29 | 5.14 | 26.02 | 0.09 |  |
| **Итого обед** | | | | **542** |  |  |  | **527.14** |  |  |
| **Полдник** | | | Пшенная каша на молоке | 150 | 3.84 | 5.48 | 31.86 | 151.74 | 0.38 | 68 |
| Молоко | 150 | 4.19 | 4.78 | 8.56 | 86.09 | 0.42 | 127 |
| Вафелька | 12 | 0.99 | 1.45 | 11.01 | 50.04 | 0 |  |
| **Итого за полдник** | | | | **312** |  |  |  | **287.87** |  |  |
| **Итого за день** | | |  | |  | **42.22** | **45.09** | **188.7** | **1197.81** | **33.98** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Прием**  **пищи** | | | **Наименование**  **Блюда** | **Масса**  **Порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность ккал** | **Вит. С** | **№ технологической карты** |
| **белки** | **жиры** | **Углеводы** |
|  | **Завтрак 1** | | | Ячневая каша на молоке | 160 | 4.18 | 6.41 | 22.22 | 134.04 | 0.56 | 68а |
| Какао на молоке | 150 | 2.7 | 2.18 | 10.97 | 78.39 | 0.45 | 117а |
| Булка | 35 | 2.63 | 1.02 | 18.0 | 91.7 | 0.31 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| Сыр | 6.5 | 0.75 | 2.26 | 1.74 | 23.66 | 0 | 27 |
| **Итого за завтрак** | | | | **356.5** |  |  |  | **365.19** |  |  |
| **Завтрак 2** | Банан | | | 95 | 1.42 | 0.01 | 19.95 | 84.55 | 2.62 | 140 |
| **Итого за 2 завтрак** | | | | **95** |  |  |  | **84.55** |  |  |
| **Обед** | | | Салат из капусты с растительным маслом | 30 | 0.5 | 3.02 | 2.89 | 22.75 | 7.68 | 10 |
| Бульон куриный с яйцом | 150 | 4.11 | 2.94 | 10.05 | 54.67 | 1.08 | 34а |
| Котлета мясная | 60 | 4.24 | 7.15 | 3.64 | 93.99 | 15.52 | 98 |
| Соус | 10 | 1.25 | 2.31 | 2.62 | 7.1 | 0.1 | 53 |
| Греча рассыпчатая | 110 | 5.05 | 6.03 | 25.2 | 139.02 | 0 | 65 |
| Кисель из свежих ягод | 150 | 1.13 | 0 | 24.18 | 101.27 | 1.33 | 118б |
| Хлеб ржаной | 32 | 1.66 | 0.26 | 14.63 | 54.08 | 0.02 |  |
| **Итого обед** | | | | **542** |  |  |  | **472.88** |  |  |
| **Полдник** | | | Сырники творожные | 100 | 14.68 | 9.82 | 28.21 | 211.87 | 0.42 | 83 |
| Сгущенное молоко | 10 | 0.72 | 0.86 | 5.55 | 32.73 | 0.1 | 81а |
| Компот из свежих фруктов | 150 | 0.38 | 0.13 | 24.33 | 100.05 | 1.48 | 124 |
| Печенье | 12 | 0.96 | 0.96 | 14,6 | 34.04 | 0 |  |
| **Итого за полдник** | | | | **272** |  |  |  | **378.69** |  |  |
| **Итого за день** | | |  | |  | **46.39** | **45.36** | **228,82** | **1301.31** | **31.76** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Прием**  **пищи** | | | **Наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность ккал** | **Вит. С** | **№ технологической карты** |
| **белки** | **жиры** | **Углеводы** |
|  | **Завтрак 1** | | | Вермишель на молоке | 160 | 4.28 | 7.2 | 24.57 | 134.45 | 0.76 | 70в |
| Напиток кофейный на сгущенном молоке | 150 | 4.25 | 1.91 | 22.5 | 85.0 | 0.29 | 125а |
| Булка | 35 | 2.63 | 1.02 | 18.0 | 91.7 | 0.31 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| **Итого за завтрак** | | | | **350** |  |  |  | **348.55** |  |  |
| **Завтрак 2** | Сок абрикосовый | | | 100 | 0.3 | 0 | 17.2 | 44 | 2.0 | 130 |
| Печенье | | | 12 | 0.96 | 0.96 | 14,6 | 34.04 | 0 |  |
| **Итого за 2 завтрак** | | | | **112** |  |  |  | **78.04** |  |  |
| **Обед** | | | Салат из отварной моркови | 30 | 0.28 | 2.15 | 4.93 | 32.74 | 1.68 | 5с |
| Щи из свежей капустысо сметаной на м\б | 150 | 3.31 | 1.78 | 5.0 | 48.03 | 11.73 | 30 |
| Печень по строгановски со сметаной | 60 | 6.74 | 7.73 | 16.34 | 92.78 | 0.48 | 102 |
| Рис с овощами | 110 | 4.19 | 3.12 | 29.4 | 159.08 | 0 | 58 |
| Компот из консервированных фруктов | 150 | 0.36 | 0.13 | 2.6 | 98.38 | 1.48 | 65б |
| Хлеб ржаной | 32 | 1.66 | 0.26 | 14.63 | 54.08 | 0.02 |  |
| **Итого обед** | | | | **532** |  |  |  | **461.09** |  |  |
| **Полдник** | | | Яйцо вареное | 40 | 2.54 | 2.3 | 0.16 | 31.4 | 0 | 77а |
| Рагу овощное | 100 | 8.02 | 10.42 | 14.68 | 156.62 | 5.06 | 2 |
| Чай с сахаром | 150 | 0.03 | 0 | 9.98 | 39.43 | 4.5 | 132 |
| Батон особый | 20 | 1.62 | 0.58 | 9.76 | 48.4 | 0.15 |  |
| **Итого за полдник** | | | | **340** |  |  |  | **275.85** |  |  |
| **Итого за день** | | |  | |  | **41.95** | **43.69** | **204,39** | **1165.53** | **28.46** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Прием**  **пищи** | | | **Наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность ккал** | **Вит. С** | **№ технологической карты** |
| **белки** | **жиры** | **Углеводы** |
|  | **Завтрак 1** | | | Рисовая каша на молоке | 160 | 5.73 | 9.63 | 25.06 | 151.36 | 0.5 | 70б |
| Чай с молоком | 150 | 1.8 | 1.35 | 8.91 | 47.85 | 0.2 | .134 |
| Булка | 35 | 2.63 | 1.02 | 18.0 | 91.7 | 0.31 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| Сыр | 6.5 | 0.75 | 2.26 | 1.74 | 23.66 | 0 | 27 |
| **Итого за завтрак** | | | | **356.5** |  |  |  | **351.97** |  |  |
| **Завтрак 2** | Яблоко | | | 80 | 0.33 | 0.33 | 8.09 | 36.26 | 18.1 | 140 |
| **Итого за 2 завтрак** | | | | **80** |  |  |  | **36.26** |  |  |
| **Обед** | | | Салат из свежих овощей | 30 | 0.43 | 3.02 | 2.87 | 23.4 | 6.12 | 22 |
| Борщ со сметаной на м\б | 150 | 4.3 | 4.28 | 6.23 | 81.42 | 5.26 | 28 |
| Рыбные тефтели | 60 | 10.97 | 6.28 | 9.72 | 87.47 | 1.05 | 90 |
| Соус | 10 | 1.25 | 2.31 | 2.62 | 7.1 | 0.1 | 53 |
| Пюре картофельное | 110 | 2.44 | 2.81 | 15.83 | 98.4 | 9.26 | 56 |
| Напиток ягодный | 150 | 0.41 | 0.17 | 11.79 | 65.15 | 12.0 | 130 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1.66 | 0.26 | 14.63 | 54.08 | 0.02 |  |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0.75 | 0.29 | 5.14 | 26.2 | 0.09 |  |
| **Итого обед** | | | | **552** |  |  |  | **443.22** |  |  |
| **Полдник** | | | Булочка домашняя | 60 | 5.3 | 5.83 | 37.77 | 207.08 | 0 | 82б |
| Компот из кураги | 150 | 0.36 | 0.13 | 24.33 | 100.05 | 1.48 | 122 |
| Йогурт | 100 | 3.1 | 2.5 | 15.8 | 98 | 0.4 | 62а |
| **Итого за полдник** | | | | **310** |  |  |  | **405.13** |  |  |
| **Итого за день** | | |  | |  | **42.24** | **46.6** | **208.57** | **1236.58** | **54.83** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Прием**  **пищи** | | | **Наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность ккал** | **Вит. С** | **№ технологической карты** |
| белки | жиры | углеводы |
| 1. X   **XI** | **Завтрак 1** | | | Гречневая каша на молоке | 160 | 5.72 | 6.57 | 24.73 | 154.32 | 0.41 | 64 |
| Напиток кофейный на молоке | 150 | 2.85 | 2.55 | 14.61 | 92.74 | 0.44 | 125 |
| Булка | 35 | 2.63 | 1.02 | 18.0 | 91.7 | 0.31 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| **Итого за завтрак** | | | | **350** |  |  |  | **376.6** |  |  |
| **Завтрак 2** | Сок персиковый | | | 100 | 0.3 | 0 | 17.2 | 44.0 | 2.0 | 130 |
| Печенье | | | 12 | 0.96 | 0.96 | 14,6 | 34.04 | 0 |  |
| **Итого за 2 завтрак** | | | | **112** |  |  |  | **78.04** |  |  |
| **Обед** | | | Салат из кукурузы | 30 | 0.21 | 0.67 | 3.62 | 5.57 | 0.48 | 24а |
| Суп с макаронными изделиями на к\б | 150 | 5.93 | 7.98 | 21.99 | 160.1 | 1.8 | 34 |
| Капуста тушенная с курой | 170 | 6.94 | 8.43 | 22.15 | 147.57 | 13.52 | 48а |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0.09 | 0.04 | 18.85 | 80.58 | 0.67 | 122 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1.66 | 0.26 | 14.63 | 54.08 | 0.02 |  |
| **Итого обед** | | | | **532** |  |  |  | **447.9** |  |  |
| **Полдник** | | | Рыба с овощами | 65 | 9.32 | 7.4 | 6.4 | 114.18 | 1.04 | 89б |
| Картофельное пюре | 100 | 2.2 | 2.55 | 14.39 | 89.45 | 11.65 | 56 |
| Чай с лимоном | 150 | 0.03 | 0 | 9.98 | 39.43 | 4.5 | 133 |
| Батон | 20 | 1.62 | 0.58 | 9.76 | 48.4 | 0.15 |  |
| **Итого за полдник** | | | | **335** |  |  |  | **291.46** |  |  |
| **Итого за день** | | |  | |  | **40.49** | **43.14** | **210,95** | **1193.56** | **36.99** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Прием**  **пищи** | | | **Наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность ккал** | **Вит. С** | **№ технологической карты** |
| Белки | жиры | Углеводы |
| **XII** | **Завтрак 1** | | | Пшеничная каша на молоке | 160 | 5.77 | 6.63 | 27.75 | 167.62 | 0.35 | 69а |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 7.5 | 29.97 | 0 | 132 |
| Булка | 35 | 2.63 | 1.02 | 18.0 | 91.7 | 0.31 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| Сыр | 6.5 | 0.75 | 2.26 | 1.74 | 23.66 | 0 | 27 |
| **Итого за завтрак** | | | | **356.5** |  |  |  | **350.35** |  |  |
| **Завтрак 2** | Яблоко | | | 76 | 0.31 | 0.31 | 7.68 | 34.44 | 15.77 | 140 |
| **Итого за 2 завтрак** | | | | **76** |  |  |  | **34.44** |  |  |
| **Обед** | | | Салат из зеленого горошка | 30 | 0.65 | 1.84 | 2.53 | 20.66 | 2.64 | 3б |
| Суп молочно - полевой | 150 | 5.78 | 5.75 | 11.32 | 99.45 | 0.67 | 33а |
| Тефтели мясные | 60 | 8.34 | 6.09 | 3.19 | 109.59 | 0.64 | 105 |
| Соус | 10 | 1.25 | 2.31 | 2.62 | 7.1 | 0.1 | 53 |
| Макароны с маслом | 110 | 3.96 | 5.4 | 22.92 | 116.41 | 0 | 76 |
| Компот из ананасов | 150 | 0.36 | 0.13 | 24.33 | 100.05 | 1.48 | 65б |
| Хлеб ржаной | 32 | 1.66 | 0.26 | 14.63 | 54.08 | 0.02 |  |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0.75 | 0.29 | 5.14 | 26.2 | 0.09 |  |
| **Итого обед** | | | | **552** |  |  |  | **533.94** |  |  |
| **Полдник** | | | Каша рисовая на молоке | 150 | 5.37 | 9.03 | 23.49 | 131.9 | 0.47 | 75б |
| Кисель | 150 | 1.13 | 0 | 24.18 | 101.27 | 1.33 | 115б |
| Вафли | 12 | 1.0 | 1.45 | 9.81 | 50.04 | 0 | 118 |
| **Итого за полдник** | | | | **312** |  |  |  | **283.21** |  |  |
| **Итого за день** | | |  | |  | **39.74** | **46.9** | **206.87** | **1201.94** | **23.87** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Прием**  **пищи** | | | **Наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность ккал** | **Вит. С** | **№ технологической карты** |
| белки | жиры | углеводы |
| XIII | **Завтрак 1** | | | Яичница кашка | 160 | 9.63 | 7.37 | 19.6 | 171.43 | 0.6 | 68а |
| Какао на молоке | 150 | 2.7 | 2.18 | 10.97 | 78.39 | 0.45 | 117а |
| Булка | 35 | 2.63 | 1.02 | 18.0 | 91.7 | 0.31 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| **Итого за завтрак** | | | | **350** |  |  |  | **378.92** |  |  |
| **Завтрак 2** | Банан | | | 95 | 1.42 | 0.01 | 19.95 | 84.55 | 2.62 | 140 |
| **Итого за 2 завтрак** | | | | **95** |  |  |  | **84.55** |  |  |
| **Обед** | | | Салат из свеклы | 30 | 0.42 | 3.02 | 3.7 | 38.9 | 2.83 | 6б |
| Суп овощной со сметаной | 150 | 3.32 | 4.95 | 5.0 | 48.03 | 11.73 | 38 |
| Оладьи из печени | 60 | 6.14 | 5.72 | 3.13 | 68.91 | 0.09 | 130а |
| Соус | 10 | 1.25 | 2.31 | 2.62 | 7.1 | 0.1 | 53 |
| Рис с маслом | 110 | 4.19 | 3.12 | 29.4 | 159.08 | 0 | 58а |
| Компот из яблок | 150 | 0.04 | 0.04 | 16.85 | 60.57 | 2.58 | 124 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1.66 | 0.26 | 14.63 | 54.08 | 0.02 |  |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0.75 | 0.29 | 5.14 | 26.2 | 0.09 |  |
| **Итого обед** | | | | **552** |  |  |  | **462.87** |  |  |
| **Полдник** | | | Запеканка творожная с сухофруктами | 100 | 8.59 | 13.6 | 20.49 | 175.08 | 2.23 | 80 |
| Сгущенное молоко | 10 | 0.72 | 0.86 | 5.55 | 32.73 | 0.1 | 81а |
| Компот из кураги | 150 | 0.36 | 0.13 | 24.33 | 100.05 | 1.48 | 122 |
| Печенье | 12 | 0.96 | 0.96 | 14,6 | 34.04 | 0 |  |
| **Итого за полдник** | | | | **272** |  |  |  | **341.9** |  |  |
| **Итого за день** | | |  | |  | **44.81** | **49.97** | **214,06** | **1268.24** | **25.23** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Прием**  **пищи** | | | **Наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность ккал** | **Вит. С** | **№ технологической карты** |
| белки | жиры | углеводы |
| **XIV** | **Завтрак 1** | | | Геркулесовая каша на молоке | 160 | 4.89 | 6.94 | 25.81 | 149.96 | 0.41 | 67 |
| Напиток кофейный со сгущенным молоком | 150 | 4.25 | 1.91 | 22.5 | 85.0 | 0.29 | 125а |
| Булка | 35 | 2.63 | 1.02 | 18.0 | 91.7 | 0.31 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| **Итого за завтрак** | | | | **350** |  |  |  | **364.06** |  |  |
| **Завтрак 2** | Сок виноградный | | | 100 | 0.3 | 0 | 17.2 | 44.0 | 2.0 | 130 |
| Печенье | | | 12 | 0.96 | 0.96 | 14,6 | 34.04 | 0 |  |
| **Итого за 2 завтрак** | | | | **112** |  |  |  | **78.04** |  |  |
| **Обед** | | | Салат из овощей | 30 | 0.43 | 4.02 | 2.87 | 23.4 | 6.12 | 14 |
| Рассольник со сметаной с курой | 150 | 2.55 | 6.65 | 10.45 | 78.38 | 9.3 | 32 |
| Рыба отварная | 65 | 11.32 | 10.4 | 5.4 | 114.18 | 1.04 | 89 |
| Картофельное пюре | 110 | 2.44 | 2.82 | 14.83 | 98.4 | 9.26 | 56 |
| Компот из изюма | 150 | 0.75 | 0.07 | 6.73 | 28.68 | 1.33 | 122 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1.66 | 0.26 | 14.63 | 54.08 | 0.02 |  |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0.75 | 0.29 | 5.4 | 26.2 | 0.09 |  |
| **Итого обед** | | | | **547** |  |  |  | **423.32** |  |  |
| **Полдник** | | | Фруктовый салат с йогуртом | 150 | 2.39 | 1.61 | 20.1 | 119.4 | 20.75 | 12а |
| Пряник | 20 | 1.04 | 1.86 | 11.92 | 77.4 | 0 |  |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 7.5 | 29.97 | 0 | 132 |
| **Итого за полдник** | | | | **320** |  |  |  | **226.77** |  |  |
| **Итого за день** | | |  | |  | **36.39** | **42.94** | **198,01** | **1092.19** | **50.92** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Прием**  **пищи** | | | **Наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность ккал** | **Вит. С** | **№ технологической карты** |
| Белки | жиры | углеводы |
| **XV** | **Завтрак 1** | | | Вермишель на молоке | 160 | 4.28 | 7.2 | 24.57 | 134.45 | 0.76 | 70в |
| Чай с молоком | 150 | 0.9 | 0.96 | 13.9 | 47.83 | 0.15 | 134 |
| Булка | 35 | 2.63 | 1.02 | 18.0 | 91.7 | 0.31 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| Яйцо | 20 | 0.75 | 2.26 | 1.74 | 23.66 | 0 | 127 |
| **Итого за завтрак** | | | | **370** |  |  |  | **335.04** |  |  |
| **Завтрак 2** | Яблоко | | | 76 | 0.31 | 0.31 | 7.68 | 34.44 | 15.72 | 140 |
| **Итого за 2 завтрак** | | | | **76** |  |  |  | **34.44** |  |  |
| **Обед** | | | Салат витаминный | 30 | 0.93 | 0.06 | 1.95 | 12.55 | 3.0 | 5 |
| Борщ со сметаной на м\б с фасолью | 150 | 4.3 | 4.28 | 6.23 | 81.42 | 5.26 | 29 |
| Плов с мясом | 170 | 16.03 | 14.48 | 39.76 | 308.74 | 4.39 | 58а |
| Напиток абрикосовый | 150 | 0.45 | 0 | 12.9 | 40.5 | 3.0 | 130 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1.66 | 0.26 | 14.63 | 54.08 | 0.02 |  |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0.75 | 0.29 | 5.14 | 26.2 | 0.09 |  |
| **Итого обед** | | | | **542** |  |  |  | **532.49** |  |  |
| **Полдник** | | | Пирожок с яблоком | 60 | 5.43 | 5.83 | 40.27 | 139.63 | 0.8 | 139 |
| Молоко | 150 | 4.19 | 4.78 | 8.56 | 86.09 | 0.92 | 127 |
| Творожок | 100 | 3.1 | 2.5 | 15.8 | 98.0 | 0.4 | 62б |
| **Итого за полдник** | | | | **310** |  |  |  | **321.72** |  |  |
| **Итого за день** | | |  | |  | **45.74** | **48.36** | **211.17** | **1243.69** | **34.82** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Прием**  **пищи** | | | **Наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность ккал** | **Вит. С** | **№ технологической карты** |
| белки | жиры | углеводы |
| XVI | **Завтрак 1** | | | Каша дружба на молоке | 160 | 4,77 | 7,69 | 22.46 | 129,29 | 0.55 | 66 |
| Напиток кофейный на молоке | 150 | 2,85 | 2,55 | 14,61 | 92,74 | 0,44 | 125 |
| Булка | 35 | 2,63 | 1,02 | 18,0 | 91,7 | 0,31 | 1а |
| Масло | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 0 | 1а |
| Сыр | 6,5 | 0,75 | 2,26 | 1,74 | 23,66 | - | 27 |
| **Итого за завтрак** | | | | **356,5** |  |  |  | **374,79** |  |  |
| **Завтрак 2** | Сок яблочный | | | 100 | 0.3 | 0 | 17.2 | 44.0 | 2.0 | 130 |
| **Итого за 2 завтрак** | | | | **100** |  |  |  | **44.0** |  |  |
| **Обед** | | | Салат из свежих овощей | 30 | 0,43 | 4,02 | 2,87 | 23,4 | 6,12 | 22 |
| Суп с зеленого горошка со сметаной | 150 | 2,58 | 3,53 | 16,27 | 45,9 | 10,15 | 37а |
| Суфле куриное | 60 | 12,54 | 10,74 | 2,64 | 134,46 | 0,46 | 110 |
| Спагетти с маслом | 110 | 3,96 | 5,04 | 26,85 | 141,08 | - | 76 |
| Компот ассорти | 150 | 0,36 | 0,13 | 24,33 | 100,05 | 1,48 | 124 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1,66 | 0,26 | 14,63 | 54,08 | 0.02 |  |
| **Итого обед** | | | | **532** |  |  |  | **498,97** |  |  |
| **Полдник** | | | Картофельное пюре | 100 | 2,2 | 2,55 | 14,39 | 89,45 | 11,65 | 72а |
| Рыба отварная | 65 | 8,32 | 8.4 | 6,4 | 114,18 | 1,04 | 62а |
| Чай с сахаром | 150 | - | - | 7,5 | 29,97 | 0 | 132 |
| Батон | 20 | 1,62 | 0,58 | 9,76 | 48,4 | 0.15 |  |
| **Итого за полдник** | | | | **335** |  |  |  | **282,0** |  |  |
| **Итого за день** | | |  | |  | **45,0** | **52,9** | **199,69** | **1199,76** | **34,37** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Прием**  **пищи** | | | **Наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность ккал** | **Вит. С** | **№ технологической карты** |
| белки | жиры | углеводы |
| **XVII** | **Завтрак 1** | | | Кукурузная каша на молоке | 160 | 5,95 | 6,37 | 34,88 | 161,2 | 0,25 | 70г |
| Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 7,5 | 29,95 | 0 | 132 |
| Булка | 35 | 2,63 | 1.02 | 18,0 | 91,7 | 0,31 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| **Итого за завтрак** | | | | **350** |  |  |  | **320,27** |  |  |
| **Завтрак 2** | Напиток витаминизированный | | | 100 | 0.23 | 0.08 | 14.6 | 59.81 | 27 | 37 |
| **Итого за 2 завтрак** | | | | **100** |  |  |  | **59.81** |  |  |
| **Обед** | | | Салат из помидор | 30 | 0,29 | 4,55 | 1,02 | 46,15 | 6,32 | 25 |
| Суп с фрикадельками | 150 | 7,7 | 6,98 | 21,9 | 87,66 | 5,1 | 34а |
| Жаркое картофельное с мясом | 170 | 14,95 | 14,13 | 27,35 | 215,91 | 15,76 | 94 |
| Компот из чернослив | 150 | 0.12 | 0.07 | 22,58 | 91,03 | 3,3 | 122 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1,66 | 0,26 | 14,63 | 54,08 | 0.02 |  |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,75 | 0,29 | 5,14 | 26,2 | 0,09 |  |
| **Итого обед** | | | | **542** |  |  |  | **521,03** |  |  |
| **Полдник** | | | Яичница кашка | 150 | 9,03 | 5,91 | 20,54 | 160,67 | 0.13 | 68а |
| Кисель | 150 | 0.36 | 0.13 | 26,0 | 91,38 | 11,48 | 118 |
| Печенье | 12 | 0,96 | 0,96 | 14,6 | 34,04 | 0 |  |
| **Итого за полдник** | | | | **312** |  |  |  | **286,09** |  |  |
| **Итого за день** | | |  | |  | **44,66** | **44,88** | **223,78** | **1187,20** | **60,65** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Прием**  **пищи** | | | **Наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность ккал** | **Вит. С** | **№ технологической карты** |
| белки | жиры | углеводы |
| XVIII | **Завтрак 1** | | | Манная каша на молоке | 160 | 58,2 | 8,14 | 27,33 | 167,16 | 0,55 | 70а |
| Какао с молоком | 150 | 2,7 | 2,18 | 8,53 | 78,39 | 0,05 | 117а |
| Булка | 35 | 2,63 | 1,02 | 18,0 | 91,7 | 0,31 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| **Итого за завтрак** | | | | **350** |  |  |  | **374,65** |  |  |
| **Завтрак 2** | Банан | | | 80 | 1.2 | 0.08 | 16,8 | 71,2 | 2,21 | 140 |
| **Итого за 2 завтрак** | | | | **80** |  |  |  | **71,2** |  |  |
| **Обед** | | | Салат из зеленого горошка и огурца | 30 | 0,65 | 1,84 | 2,53 | 12,52 | 4.4 | 73а |
| Суп рыбный | 150 | 6,09 | 4,45 | 3,58 | 65,75 | 5.31 | 42 |
| Гуляш из мяса | 60 | 5,89 | 6,4 | 6,13 | 88,55 | 0.92 | 93 |
| Греча | 110 | 6,05 | 7,03 | 30,2 | 144,02 | 0 | 65 |
| Напиток вишневый | 150 | 0,45 | - | 12,9 | 49,5 | 3.6 | 130 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1,66 | 0.26 | 14,63 | 54,08 | 0.02 |  |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,75 | 0,29 | 5,14 | 26,2 | 0.01 |  |
| **Итого обед** | | | | **542** |  |  |  | **440,62** |  |  |
| **Полдник** | | | Сырники творожные | 90 | 16.68 | 9.82 | 28.21 | 190,68 | 0.42 | 83 |
| Сгущенное молоко | 10 | 1.44 | 1.71 | 11.1 | 32,73 | 0.2 | 81а |
| Чай с молоком | 150 | 1.08 | 1.15 | 16.69 | 47,83 | 0.16 | 134 |
| Вафли | 12 | 1.66 | 2.42 | 16.35 | 50,04 | 0 |  |
| **Итого за полдник** | | | | **262** |  |  |  | **321,28** |  |  |
| **Итого за день** | | |  | |  | **50,35** | **56,74** | **202,11** | **1207,75** | **14,62** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Прием**  **пищи** | | | **Наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность ккал** | **Вит. С** | **№ технологической карты** |
| белки | жиры | углеводы |
| **XIX** | **Завтрак 1** | | | Рисовая каша на молоке | 160 | 5,73 | 9,63 | 25,06 | 151,36 | 0,5 | 70б |
| Напиток кофейный со сгущенным молоком | 150 | 4,25 | 1,91 | 22,5 | 85 | 0,25 | 125а |
| Булка | 35 | 2,63 | 1,02 | 18,0 | 91,7 | 0,31 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| **Итого за завтрак** | | | | **350** |  |  |  | **365,46** |  |  |
| **Завтрак 2** | Яблоко | | | 80 | 0,33 | 0,33 | 8,09 | 36,26 | 16,1 | 140 |
| **Итого за 2 завтрак** | | | | **80** |  |  |  | **36,26** |  |  |
| **Обед** | | | Салат из свеклы с кукурузой | 30 | 0,55 | 3,67 | 4,25 | 34,69 | 2,3 | 73б |
| Суп гороховый | 150 | 4,37 | 3,34 | 20,57 | 67,72 | 4,05 | 3б |
| Запеканка картофельная с печенью | 170 | 13,93 | 16,01 | 26,67 | 252,87 | 17 | 99а |
| Соус | 10 | 1,25 | 1,81 | 4,62 | 7,1 | 0,1 | 53 |
| Компот из кураги | 150 | 0,36 | 0,13 | 24,33 | 100,05 | 1,48 | 122 |
| Хлеб ржаной | 32 | 1,66 | 0,26 | 14,63 | 54,08 | 0,02 |  |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,75 | 0,29 | 5,14 | 26,02 | 0,01 |  |
| **Итого обед** | | | | **552** |  |  |  | **542,53** |  |  |
| **Полдник** | | | Вермишель на молоке | 160 | 4,28 | 7,2 | 24,57 | 134,45 | 0,76 | 70в |
| Кисель | 150 | 1,113 | - | 24,18 | 101,27 | 1,33 | 118 |
| Печенье | 12 | 0,96 | 0,96 | 14,6 | 34,04 | 0 |  |
| **Итого за полдник** | | | | **322** |  |  |  | **269,76** |  |  |
| **Итого за день** | | |  | |  | **41,11** | **50,54** | **237,25** | **1214,01** | **44,21** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Прием**  **пищи** | | | **Наименование**  **Блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **Ценность ккал** | **Вит. С** | **№ технологической карты** |
| белки | жиры | углеводы |
| **ХХ** | **Завтрак 1** | | | Пшенная каша на молоке | 160 | 6,23 | 5,84 | 31,98 | 161,85 | 0.41 | 68 |
| Чай | 150 | 2,7 | 2,18 | 9,14 | 78,39 | 0.15 | 134 |
| Булка | 35 | 2,63 | 1.02 | 18,0 | 91,7 | 0.31 | 1а |
| Масло | 5 | 0.03 | 4.13 | 0.04 | 37.4 | 0 | 1а |
| **Итого за завтрак** | | | | **350** |  |  |  | **369,34** |  |  |
| **Завтрак 2** | Сок виноградный | | | 100 | 0.3 | 0 | 17.2 | 44.0 | 2.0 | 130 |
| Печенье | | | 12 | 0,96 | 0,96 | 14,6 | 34,04 |  |  |
| **Итого за 2 завтрак** | | | | **112** |  |  |  | **78,04** |  |  |
| **Обед** | | | Салат из зеленого горошка | 30 | 0,65 | 1,84 | 2,53 | 2,52 | 2,66 | 14 |
| Суп овсяный на м\б | 150 | 1,71 | 0,93 | 16,07 | 67,63 | 2,09 | 40 |
| Овощи тушенные с мясом | 170 | 17,03 | 14,26 | 24,87 | 231,89 | 10.12 | 52а |
| Компот из персиков | 150 | 0,36 | 0,13 | 2,6 | 98,38 | 1.78 | 65б |
| Хлеб ржаной | 32 | 1,66 | 0,26 | 14,63 | 54,08 | 0.02 |  |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,75 | 0,29 | 5,14 | 26,2 | 0,09 |  |
| **Итого обед** | | | | **665** |  |  |  | **480,7** |  |  |
| **Полдник** | | | Ватрушка с творогом | 60 | 6,09 | 9,38 | 18,68 | 88,5 | 1,05 | 13б |
| Молоко | 150 | 4,19 | 4,78 | 8,56 | 86,09 | 0,42 | 127 |
| Йогурт | 100 | 3.1 | 2.5 | 15.8 | 98.0 | 0.4 | 62а |
| **Итого за полдник** | | | | **360** |  |  |  | **272,59** |  |  |
| **Итого за день** | | |  | |  | **48,39** | **48,5** | **199,84** | **1200,67** | **21,5** |  |

Утверждено

Заведующей МБДОУ

«Детский сад №2 п.Калевала»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Семенова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

« Детский сад № 2 п. Калевала »

**Цикличное меню**

**МБДОУ « Детский сад № 2 п. Калевала »**

**Возраст : с 1 до 3 лет**