**19.02.2024г**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 день понедельник | наименование блюда | выход г 3-7 лет | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая | 200 | 5,2 | 5,06 | 16,42 | 132,2 | 109 |
| бутерброд с маслом | 45 | 2,06 |   | 13,02 | 119,5 | 1 |
| чай с сахаром | 200 | 2,9 | 3,2 | 14,09 | 97,52 | 415 |
| всего за завтрак | 435 | 10,16 | 14,76 | 43,53 | 349,22 |   |
| 2 завтрак | сок в ассортименте | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | 418 |
| ОБЕД | Борщ с мясом | 200 | 1,36 | 3,85 | 5,34 | 61,6 | 62 |
| запеканка рисовая с мясом | 180 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 332 |
| соус томатный | 30 | 0,35 | 1,3 | 2,4 | 22,35 | 366 |
| хлеб ржаной | 50 | 0,56 | 0,66 | 9,6 | 51,8 | пп |
| компот из изюма | 200 | 0,68 | 0,28 | 18,97 | 94,03 | 417 |
| Всего за обед | 640 | 6,6 | 11,46 | 72,99 | 439,48 |   |
| Полдник | макароны с сыром | 180 | 7,59 | 6,41 | 36,54 | 240,09 | 179 |
| печенье | 45 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | пп |
| чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,39 | 33,85 | 411 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Всего за полдник | 405 | 4,22 | 6,46 | 27,48 | 212,16 |   |
|   | соль йодированная на день |   |   |   |   |   |   |
| Всего за весь день | 1540 | 21,88 | 32,86 | 162,18 | 1083,66 |   |

**20.02.2024г**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 день вторник | наименование блюда | выход г 3-7 лет | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) |   | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша молочная ячневая | 200 | 5,55 | 2,71 | 23,52 | 140,8 |   | 182 |
| бутерброд с маслом | 45 | 2,66 | 8,43 | 16,75 | 153,68 |   | 1 |
| чай с сахаром | 180 | 4,21 | 4,33 | 16,69 | 123,89 |   | 416 |
| всего за завтрак | 425 | 12,42 | 15,47 | 56,96 | 418,37 |   |   |
| второй завтрак | Фрукты | 100 | 5,04 | 0,5 | 21,42 | 96 |   | 386 |
| Обед |   |   |   |   |   |   |   |   |
| суп гороховый с курицей | 200 | 4,99 | 4,53 | 10,3 | 101,99 |   | 154 |
| овощи тушеные с мясом (солянка) | 180 | 4,9 | 14,6 | 30,5 | 293,8 |   | 290 |
| хлеб ржаной | 50 | 0,56 | 0,66 | 9,6 | 51,8 |   |   |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 88,74 |   | 390 |
| Всего за обед | 610 | 10,59 | 19,93 | 71,89 | 767,9 |   |   |
| полдник | ватрушка с творогом | 100 | 16,91 | 12,98 | 28,72 | 215,46 |   | 458 |
| чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,39 | 33,85 |   | 537 |
| Всего за полдник | 280 | 16,96 | 12,99 | 37,11 | 249,31 |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Всего за весь день | 1415 | 48,3 | 48,39 | 165,96 | 1526,89 |   |   |

**21.02.2024г**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 день среда | наименование блюда | Выход, г с 3-7 лет | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | каша пшеничная молочная | 200 | 6,8 | 6,6 | 33,6 | 220 | 1,46 | 101 |
| Сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 |   | 36,4 | 0,07 | 7 |
| бутерброд с маслом | 45 | 2,66 | 8,43 | 16,75 | 153,68 |   | 1 |
| чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,05 | 0,01 | 8,39 | 0,5 | 411 |
| всего за завтрак  | 435 | 11,83 | 18,03 | 50,36 | 418,47 | 2,03 |   |
| второй завтрак | Йогурт | 200 | 8,8 | 6,16 | 10,56 | 106 |   | 420 |
| Обед | салат из соленых огурцов | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,97 | 32,13 |   | 42 |
| суп с фрикадельками | 200 | 5,68 | 5,5 | 17,62 | 135,78 | 8,25 | 73 |
| рыба под соусом с овощами | 80 | 7,65 | 3,86 | 2,05 | 138,6 |   | 261 |
| пюре картофельное | 150 | 4,3 | 4,36 | 17 | 178,31 | 8,41 | 339 |
| хлеб ржаной | 50 | 0,56 | 0,66 | 9,6 | 51,8 | 0,4 | 12 |
| компот с шиповником | 180 | 0,68 | 0,28 | 18,97 | 94,03 | 0,36 | 417 |
| Всего за обед | 720 | 19,62 | 14,72 | 72,21 | 630,65 | 17,42 |   |
| полдник | яйцо отварное | 130 | 11,34 | 19,78 | 2,94 | 236 |   | 215 |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,8 | 0,64 | 9,8 | 53 |   | 12 |
| чай с сахаром | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 | 2,6 | 419 |
| кукуруза консервированная | 350 | 18,94 | 26,82 | 22,14 | 409 |   |   |
|   | Всего за полдник |   |   |   |   |   |   |   |

**22.02.2024г**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 день четверг | наименование блюда | Выход, г с 3-7 лет | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | суп молочный рисовый | 200 | 7,81 | 9,45 | 35,92 | 198,9 | 273 |
| бутерброд с маслом | 45 | 2,66 | 8,43 | 16,75 | 153,68 | 1 |
| какао  | 180 | 4,21 | 4,33 | 16,69 | 123,89 | 416 |
| всего завтрак | 425 | 14,68 | 22,21 | 69,36 | 476,47 |   |
| второй завтрак | витаминный салат | 100 | 3,33 | 2,13 | 2,33 | 45,34 | 420 |
| Обед | салат из свежей капусты с морковью | 60 |   |   |   |   |   |
| свекольник | 200 | 2,81 | 4,73 | 10,29 | 122,92 | 64 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Плов с мясом | 150 | 8,6 | 6,16 | 40,02 | 249,52 | 330 |
| хлеб ржаной | 50 | 0,56 | 0,66 | 9,6 | 51,8 | 12 |
| компот из изюма | 180 | 0,41 | 0,09 | 21,72 | 90,08 | 394 |
| Всего за обед | 640 | 12,38 | 11,64 | 81,63 | 514,32 |   |
| ПОЛДНИК |   | 180 | 8,26 | 3,78 | 12,57 | 115,77 | 95 |
|  Пирог с повидлом | 30 | 2,1 | 1,2 | 10,8 | 76 | 12 |
| Молоко | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,39 | 33,85 | 411 |
| Всего за полдник | 390 | 10,41 | 4,99 | 31,76 | 225,62 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| Всего за весь день | 1635 | 71,52 | 31,62 | 139,53 | 1261,75 |   |

**26.02.2024г**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 день пятница | наименование блюда | Выход, г с 3-7 лет | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша молочная геркулесовая | 200 | 5,52 | 5,92 | 29,63 | 194 | 199 |
| бутерброд с маслом | 45 | 2,66 | 8,43 | 16,75 | 153,68 | 1 |
| чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0.01 | 9,32 | 37,61 | 411 |
| всего за завтрак  | 425 | 8,23 | 14,35 | 55,7 | 385,29 |   |
| второй завтрак | Сок в ассортименте | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 418 |
|   | салат из лобы с морковью | 60 | 0,55 | 0,1 | 4 | 12 |   |
| Обед | суп рыбный (консервы) | 200 | 8,26 | 3,78 | 12,57 | 115,77 | 108 |
| Гречка  | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 304 |
| Котлета мясная | 80 | 12,59 | 12,12 | 13,25 | 208,18 | 299 |
| хлеб ржаной | 50 | 0,56 | 0,66 | 9,6 | 51,8 | 12 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| компот сухофруктов | 180 | 0,44 |   | 12,3 | 89,9 | 394 |
| Всего за обед | 720 | 25,5 | 21,93 | 84,4 | 675,35 |   |
| ПОЛДНИК | картофельное пюре | 130 |   |   |   |   |   |
|  салат из квашенной капусты  | 60 | 0,58 | 4,32 | 2 ,72 | 52 | 82 |
| хлеб пшеничный | 20 | 0,56 | 0 | 27,89 | 53 | 12 |
| кисель | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 64,8 | 517 |
| Всего за полдник | 390 | 6,36 | 8,82 | 35,09 | 169,8 |   |
| Всего за весь день | 1635 | 40,59 | 45,2 | 185,29 | 1276,44 |   |

**27.02.2024г**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 день понедельник | наименование блюда | Выход, г с 3-7 лет | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша молочная кукурузная | 180 | 7,4 | 9,4 | 32,2 | 216,52 |   | 271 |
| сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 |   | 36,4 |   | 7 |
| бутерброд с маслом | 45 | 2,66 | 8,43 | 16,75 | 153,68 |   | 1 |
| кофейный напиток со сгущенным молоком | 180 | 2,9 | 3,2 | 14,09 | 97,52 |   | 415 |
| всего за завтрак  | 415 | 15,28 | 23,98 | 63,04 | 504,12 |   | 420 |
| второй завтрак | компот из свежих плодов и ягод | 100 | 0.4 | 0,3 | 10,3 | 47 |   | 7 |
| Обед | салат из моркови |   |   |   |   |   |   |   |
| Суп крестьянский с пшенной крупой | 200 | 4,49 | 5,23 | 39,8 | 150,25 |   | 86 |
| Макароны отварные | 150 | 7,55 | 0,88 | 46,88 | 133,46 |   | 218 |
| Гуляш из отварного мяса | 80 | 7,4 | 6,29 | 8,9 | 93,95 |   | 293 |
| хлеб ржаной | 50 | 0,56 | 0,66 | 9,6 | 51,8 |   | 12 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 |   | 20,97 | 89,9 |   | 390 |
| Всего за обед | 660 | 20,44 | 13,06 | 126,15 | 519,36 |   |   |
| ПОЛДНИК |  Булочка с повидлом | 60 | 3,82 | 2,01 | 37,5 | 181,31 |   | 442 |
|   | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |   | 386 |
| чай сладкий | 180 | 0,29 | 0,07 | 21,78 | 90,54 |   | 417 |
| Всего за полдник | 340 | 4,51 | 2,38 | 69,58 | 318,85 |   |   |
| Всего за весь день | 1445 | 50,16 | 58,17 | 215,6 | 1389,33 |   |   |

**28.02.2024г**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 день вторник | наименование блюда | Выход, г с 3-7 лет | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша молочная Дружба | 200 | 5,24 | 11,66 | 36,6 | 226,21 | 266 |
| бутерброд с маслом  | 45 | 2,66 | 8,43 | 16,76 | 153,68 | 1 |
| чай с сахаром | 180 | 0,05 | 8,43 | 16,75 | 33,85 | 411 |
| всего за завтрак  | 425 | 7,95 | 28,52 | 70,11 | 413,74 |   |
| второй завтрак | сок | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 97,2 | 420 |
| Обед |   | 60 | 0,8 | 0,4 | 4,5 | 89 | 34 |
| Рассольник с курицей | 200 | 6,23 | 5,62 | 15,9 | 142,48 | 87 |
| Котлета рыбная | 80 | 12,59 | 12,12 | 13,25 | 208,18 | 101 |
| рис отварной | 100 | 3,09 | 4,85 | 14,14 | 112,65 | 330 |
| хлеб ржаной | 20 | 0,56 | 0,66 | 9,6 | 51,8 | 1 |
| соус томатный | 20 | 1,8 | 0,64 | 9,8 | 53 | 1 |
| кисель из ягод свежих | 200 | 0,12 | 0,1 | 27 | 109,4 | 396 |
| Всего за обед | 680 | 25,19 | 24,39 | 94,19 | 766,51 |   |
| ПОЛДНИК | суп овощной с курицей | 80 | 6,01 | 10,04 | 48,27 | 310,69 | 511 |
| хлеб пшеничный | 30 | 3,6 | 1,28 | 19,6 | 106 | 1 |
| чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,02 | 8,52 | 35,2 | 412 |
| Всего за полдник | 290 | 9,7 | 11,34 | 76,39 | 451,89 |   |
| Всего за весь день | 1575 | 48,06 | 68,75 | 248,25 | 1729,34 |   |

**29.02.2024г**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 день вторник | наименование блюда | Выход, г с 3-7 лет | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша молочная Дружба | 200 | 5,24 | 11,66 | 36,6 | 226,21 | 266 |
| бутерброд с маслом  | 45 | 2,66 | 8,43 | 16,76 | 153,68 | 1 |
| чай с сахаром | 180 | 0,05 | 8,43 | 16,75 | 33,85 | 411 |
| всего за завтрак  | 425 | 7,95 | 28,52 | 70,11 | 413,74 |   |
| второй завтрак | сок | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 97,2 | 420 |
| Обед |   | 60 | 0,8 | 0,4 | 4,5 | 89 | 34 |
| Рассольник с курицей | 200 | 6,23 | 5,62 | 15,9 | 142,48 | 87 |
| Котлета рыбная | 80 | 12,59 | 12,12 | 13,25 | 208,18 | 101 |
| рис отварной | 100 | 3,09 | 4,85 | 14,14 | 112,65 | 330 |
| хлеб ржаной | 20 | 0,56 | 0,66 | 9,6 | 51,8 | 1 |
| соус томатный | 20 | 1,8 | 0,64 | 9,8 | 53 | 1 |
| кисель из ягод свежих | 200 | 0,12 | 0,1 | 27 | 109,4 | 396 |
| Всего за обед | 680 | 25,19 | 24,39 | 94,19 | 766,51 |   |
| ПОЛДНИК | суп овощной с курицей | 80 | 6,01 | 10,04 | 48,27 | 310,69 | 511 |
| хлеб пшеничный | 30 | 3,6 | 1,28 | 19,6 | 106 | 1 |
| чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,02 | 8,52 | 35,2 | 412 |
| Всего за полдник | 290 | 9,7 | 11,34 | 76,39 | 451,89 |   |
| Всего за весь день | 1575 | 48,06 | 68,75 | 248,25 | 1729,34 |   |

**01.03.2024г**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 день среда | наименование блюда | Выход, г с 3-7 лет | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | суп молочный с вермишелью | 1 шт | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 209 |
| сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 |   | 36,4 | 7 |
| бутерброд с маслом | 45 | 2,66 | 8,43 | 16,75 | 153,88 | 1 |
| чай с сахаром | 180 | 2,9 | 3,2 | 14,09 | 97,58 | 411 |
| всего за завтрак  | 235 | 12,96 | 19,22 | 32,55 | 359,55 |   |
| второй завтрак | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 386 |
| ОБЕД | суп картофельный с клецками | 200 | 5,01 | 6,57 | 17,64 | 144,3 | 91 |
| Запеканка из печени | 80 | 13,26 | 5,79 | 6 | 133,96 | 261 |
| гречка | 150 | 5,7 | 4,832 | 27,45 | 180,34 | 330 |
| хлеб ржаной | 20 | 0,56 | 0,66 | 9,6 | 51,8 | 12 |
|  салат из свеклы | 20 | 1,8 | 0,64 | 9,8 | 53 | 12 |
| Компот из шиповника | 180 | 0.68 | 0,28 | 18,97 | 94,03 | 417 |
| Всего за обед | 650 | 26,33 | 18,772 | 89,46 | 657,43 |   |
| ПОЛДНИК | вареники с картофелем | 180 | 5,63 | 5,99 | 19,78 | 154,37 | 100 |
|   | 20 | 3,75 | 9 | 33,5 | 53 |   |
| хлеб пшеничный | 40 | 3,6 | 1,28 | 19,6 | 104 | 12 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,02 | 8,52 | 35,28 | 411 |
| Всего за полдник | 420 | 13,07 | 16,29 | 81,4 | 346,65 |   |

**04.03.2024г**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 день четверг | наименование блюда | Выход, г с 3-7 лет | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша молочная ячневая | 200 | 4,9 | 6,8 | 15,5 | 165,3 |   | 100 |
| бутерброд с маслом | 45 | 2,66 | 8,43 | 16,75 | 153,68 |   | 1 |
| чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,39 | 33,85 |   | 411 |
| всего за завтрак  | 425 | 7,61 | 15,24 | 40,64 | 352,83 |   |   |
| второй завтрак | снежок | 100 | 0,4 | 0,1 | 10,3 | 47 |   | 418 |
| Обед | салат из моркови |   |  |  |  |  |   |   |
| Борщ со сметаной | 200 | 3,37 | 2,98 | 15,69 | 144 |   | 112 |
| Макароны отварные | 180 | 7,59 | 6,41 | 36,54 | 240,09 |   | 179 |
| хлеб ржаной | 20 | 0,56 | 0,66 | 9,6 | 51,8 |   | 287 |
| гуляш из печени | 80 | 12,85 | 6,02 | 7,14 | 133,96 |   | 261 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 20,97 | 85,86 | 89,9 |   | 394 |
| Всего за обед | 660 | 24,81 | 37,04 | 154,83 | 659,75 |   |   |
| Полдник | Омлет  | 160 | 21,89 | 19,4 | 22,53 | 284,51 |   |   |
|  чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,39 | 33,85 |   | 411 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| Всего за полдник | 340 | 21,94 | 19,41 | 30,92 | 318,36 |   |   |
|   | кислота аскорбиновая на день |   |   |   |   |   |   |   |
|   | соль йодированная на день |   |   |   |   |   |   |   |
| Всего за весь день | 1495 | 54,41 | 71,7 | 234,78 | 1377,94 |   |   |

**05.03.2024г**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 день пятница | наименование блюда | Выход, г с 3-7 лет | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 200 | 40,8 | 36,86 | 88,04 | 156 |   | 199 |
| сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 |   | 7 |
| бутерброд с маслом | 45 | 2,66 | 8,43 | 16,75 | 153,68 |   | 1 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,39 | 33,85 |   | 411 |
| всего за завтрак  | 435 | 45,83 | 48,25 | 113,18 | 379,93 |   |   |
| второй завтрак | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,1 | 46 |   | 386 |
|   | лоба порционно | 40 | 0,3 | 2,4 | 0,95 | 26,92 |   | 13 |
|   | Суп картофельный с крупой (гречка) | 200 | 2,2 | 2,84 | 20,13 | 165 |   | 86 |
| жаркое по-домашнему | 180 | 22,02 | 6,79 | 19,95 | 259 |   | 276 |
| хлеб ржаной | 20 | 0,56 | 0,66 | 9,6 | 51,8 |   | 12 |
| лоба порционно | 20 | 1,8 | 0,64 | 9,8 | 53 |   | 12 |
| компот сухофруктов | 180 | 0,44 | 20,97 |   | 89,9 |   | 394 |
| Всего за обед | 600 | 27,02 | 31,9 | 59,48 | 645,62 |   |   |
| Полдник | Сырники творожные запеченые | 150 | 26,5 | 20,2 | 19,59 | 347,8 |   | 317 |
| Кисель | 180 | **0,1** |  | **20,39** | **68,3** |   | 517 |
|  Соус сметанный сладкий | 30 | 0,51 |   | 2,5 | 31,27 |   | 385 |
|   | Всего за полдник |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Всего за весь день | 1455 | 45 | 65,29 | 261 | 1102,82 |   |   |