****

**День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции**  **(гр.)**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамин «С»**  **(мг)** | **№ технологич. карты** |
| **Б**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Ж**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **У**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Ккал.**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная (жидкая) | 150  200 | 6.1  7.2 | 7.2  9.6 | 22.9  30.6 | 213.2  284.2 | 0.7 | 1 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 20/5  40/7 | 1.41  2.12 | 5.68  8.13 | 9.57  14.36 | 97.9  143.2 |  | 11 |
|  | Чай сладкий с молоком | 150  200 | 2.11  2.8 | 2.3  3.1 | 11.6  15.5 | 72.5  96.6 | 0.5 | 13 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **325/447** | **9,62/12,12** | **15,18/20,83** | **44,07/60,46** | **383,6/524** | **1,2** |  |
| **2 завтрак** | Витаминный напиток | 100 | - | - | 19 | 80 | 50 | 93 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **100/150** | **0.75/ 1** | **-** | **19.05/ 25,4** | **82,5/110** | **3.5** |  |
| **Обед** | Салат из репчатого лука | 30  40 | 0.33  0.44 | 1.55  2.59 | 1.96  2.61 | 23.2  30.95 | 3.1 | 25 |
|  | Щи из свежей капусты на м/б со сметаной | 150  200 | 3.51  5.02 | 5.08  7.7 | 8.4  10.3 | 46.9  62.0 | 2 | 40 |
|  | Гуляш из говядины | 50  70 | 15.3  21.4 | 14.4  16.1 | 12.9  14.08 | 207.7  280.8 | 0.7 | 51 |
|  | Каша пшеничная рассыпчатая | 100  150 | 3.1  4.6 | 0.4  0.6 | 12.3  13.4 | 106  159 | 0.3 | 50 |
|  | Компот из сухофруктов | 150  200 | 0.24  0.36 | -  - | 15.2  22.8 | 63.1  94.7 | 50 | 16 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/40 | 1,1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 |  | 74 |
|  | Хлеб ржаной | 20  30 | 1.2  1.8 | 0.2  0.3 | 8,86  13.29 | 37.8  56.7 | 0.001 | 96 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **490/730** | **24,78/34,72** | **21,73/27,39** | **67,12/83,98** | **520,2/719,65** | **56,101** |  |
| **Полдник** | Макароны отварные со сливочным маслом | 95/5  100/7 | 3.7  5.55 | 4.2  6.3 | 28.4  42.6 | 161.1  179.65 | 0.2 | 54 |
|  | Ряженка | 150  180 | 4.35  5.22 | 4.8  5.76 | 6  7,2 | 88.5  106.2 | 1.26 | 24 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **250/287** | **8,05/10,77** | **9 /12,06** | **34,4/49,8** | **249,6/285,85** | **1,46** |  |
|  | **Итого за 1 день:** | **1215/1664** | **43,2/58,61** | **46,61/60,28** | **164,64/219,64** | **1235,9/1 639,5** | **62,261** |  |

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции**  **(гр.)**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамин «С»**  **(мг)** | **№ технологич. карты** |
| **Б**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Ж**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **У**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Ккал.**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** |
| **Завтрак** | Каша манная молочная | 150  200 | 0.7  0.9 | 4.4  5.8 | 26.1  34.8 | 159.7  213.4 | 0.8 | 2 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом и с сыром | 20/5/4  40/5/5 | 6.1  7.2 | 7.2  9.6 | 22.9  30.6 | 213.2  284.2 | 0.7 | 12 |
|  | Чай сладкий | 150  200 | 0.15  0.20 | -  - | 8.25  11.0 | 33.2  44.3 |  | 14 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **329/450** | **6,95/8,3** | **11,6/15,4** | **57,25/76,4** | **406,1/541,9** | **1,5** |  |
| **2 завтрак** | Витаминный напиток | 100 | - | - | 19 | 80 | 50 | 93 |
|  | **Итого на приём пищи:** | **100** | **1.5** | **0,5** | **20,5** | **93,4** | **4** |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с растительным маслом | 30  40 | 0.30  0.35 | 0.90  0.95 | 12.40  12.45 | 20.7  20.9 | 16.8 | 30 |
|  | Суп гороховый на м/б | 150  200 | 4.27  8.54 | 6.59  11.18 | 9.62  19.82 | 96.3  192.6 | 7 | 41 |
|  | Тефтели из говядины с рисом («Ёжики») в томатном соусе | 50 / 15  70 / 20 | 8.3  10.2 | 6.85  12.6 | 8  11 | 116  162 | 0.4 | 88 |
|  | Рагу из овощей | 100  150 | 2.25  2.70 | 3.66  4.27 | 17  20 | 125  145 | 1.33 | 73 |
|  | Компот из сухофруктов | 150  200 | 0.24  0.36 | -  - | 15.2  22.8 | 63.1  94.7 | 50 | 16 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/40 | 1,1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 |  | 74 |
|  | Хлеб ржаной | 20  30 | 1.2  1.8 | 0.2  0.3 | 8,86  13.29 | 37.8  56.7 | 0.001 | 96 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **505/750** | **17,66/25,05** | **18,3/29,4** | **78,58/99,36** | **497,4/707,4** | **75,531** |  |
| **Полдник** | Ватрушка с творогом | 50  70 | 6.05  7.33 | 6.15  7.63 | 20.05  23.17 | 140,13  201.11 | 0.05 | 85 |
|  | Кисель | 150  180 | 00,8  0,1 | 00,8  0,1 | 10.9  17.9 | 84,8.0  113.8 | 1,8 | 19 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **200/250** | **10,04/12,55** | **10,95/13,39** | **26,05/30,37** | **228,63/307,31** | **1,31** |  |
|  | **Итого за 2 день:** | **1134/1533** | **36,15/47,4** | **41,35/58,69** | **182,38/226,63** | **1225,53/1650,01** | **82,341** |  |

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции**  **(гр.)**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамин «С»**  **(мг)** | **№ технологич. карты** |
| **Б**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Ж**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **У**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Ккал.**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** |
| **Завтрак** | Каша ячневая молочная | 150  200 | 4.3  6.46 | 5.8  7.6 | 20.4  28.13 | 157  209 |  | 3 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 20/5  40/7 | 1.41  2.12 | 5.68  8.13 | 9.57  14.36 | 97.9  143.2 |  | 11 |
|  | Чай сладкий | 150  200 | 0.15  0.2 | -  - | 8.25  11.0 | 33.2  44.3 |  | 14 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **320/412** | **5,86/8,78** | **11,48/15,73** | **38,22/53,49** | **281,1/396,5** | **-** |  |
| **2 завтрак** | Витаминный напиток | 100 | - | - | 19 | 80 | 50 | 93 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **100** | **0,7** | **0,7** | **16,2** | **77,8** | **6,8** |  |
| **Обед** | Салат из моркови с растительным маслом | 30  50 | 0.36  0.6 | 2.1  3.5 | 7.9  14.8 | 31.7  52.9 | 1.28 | 27 |
|  | Суп гречневый на м/б | 150  200 | 4.7  7.8 | 4.22  6.95 | 13.6  15.9 | 82.6  119 | 6.6 | 91 |
|  | Плов из птицы | 100/40  100/60 | 14.7  19.6 | 17.5  20.4 | 35.52  47.4 | 360  470 | 4.2 | 52 |
|  | Компот из сухофруктов | 150  200 | 0.24  0.36 | -  - | 15.2  22.8 | 63.1  94.7 | 50 | 16 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/40 | 1,1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 |  | 74 |
|  | Хлеб ржаной | 20  30 | 1.2  1.8 | 0.2  0.3 | 8,86  13.29 | 37.8  56.7 | 0.001 | 96 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **490/700** | **22,3/31,26** | **24,12/31,25** | **88,58/121,69** | **610,7/828,8** | **62,081** |  |
| **Полдник** | Крендель с сахаром | 50  70 | 4  4.5 | 5  5.8 | 38.28  44.64 | 128.2  250.2 |  | 33 |
|  | Чай сладкий | 150  200 | 0.15  0.20 | -  - | 8.25  11.0 | 33.2  44.3 |  | 14 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **200/250** | **8,35/9,72** | **9,8 /11,56** | **44,28/51,84** | **216,7/356,4** | **1.26** |  |
|  | **Итого за 3 день:** | **1110/1462** | **37,21/ 50,46** | **46,1/59,24** | **187,28/243,22‬** | **1 186,3‬/1 659,5‬** | **70,141** |  |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции**  **(гр.)**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамин «С»**  **(мг)** | **№ технологич. карты** |
| **Б**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Ж**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **У**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Ккал.**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** |
| **Завтрак** | Каша гречневая молочная жидкая | 150  200 | 5.2  6.9 | 3,5  8,7 | 10.6  10.8 | 290  320 |  | 4 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом и с сыром | 20/5/4  40/5/5 | 6.1  7.2 | 7.2  9.6 | 22.9  30.6 | 213.2  284.2 | 0.7 | 12 |
|  | Чай сладкий с лимоном | 150  200 | 0.15  0.2 | -  - | 11.4  15.0 | 43.5  58.0 | 3.14 | 15 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **329/450** | **11,45/14,3** | **10,7 /18,3** | **44,3/55,6** | **546,7/662,2** | **3,84** |  |
| **2 завтрак** | Витаминный напиток | 100 | - | - | 19 | 80 | 50 | 93 |
|  | **Итого на приём пищи:** | **100** | **1.5** | **0,5** | **20,5** | **93,4** | **4** |  |
| **Обед** | Салат витаминный | 40  50 | 0.6  0.75 | 1.8  2.25 | 5.2  5.5 | 35  42 | 4 | 28 |
|  | Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной | 150  200 | 3.2  4.6 | 6.16  7.89 | 6.95  8.61 | 43.03  47.38 | 2 | 86 |
|  | Фрикадельки мясные в соусе | 70  70 | 12.0  12.0 | 13.7  13.7 | 10.4  10.4 | 220.8  220.8 | 0.3 | 53 |
|  | Макароны отварные со сливочным маслом | 100  150 | 3.7  5.55 | 4.2  6.3 | 28.4  42.6 | 171.1  179.65 | 0.2 | 54 |
|  | Компот из сухофруктов | 150  200 | 0.24  0.36 | -  - | 15.2  22.8 | 63.1  94.7 | 50 | 16 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/40 | 1,1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 |  | 74 |
|  | Хлеб ржаной | 20  30 | 1.2  1.8 | 0.2  0.3 | 8,86  13.29 | 37.8  56.7 | 0.001 | 96 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **520/740** | **22,04/26,16** | **26,16/30,54** | **82,51/110,7** | **606,33/676,73** | **56,501** |  |
| **Полдник** | Булочка «Творожная» | 70  70 | 5,33  5,33 | 4,63  4,63 | 33,17  33,17 | 251,11  251,11 | 0,2 | 97 |
|  | Сок фруктовый | 100  150 | 0.75  1 | - | 19.05  25,4 | 82.5  110 | 3.5 | 20 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **200/250** | **8,55/11,1** | **5,9/7,3** | **32,85/44,79** | **211,5/293,2** | **1,26** |  |
|  | **Итого за 4 день:** | **1149/1543** | **43,54/53,06** | **43,26/56,64** | **180,16/231,59** | **1457,93/1725,53** | **65,601** |  |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции**  **(гр.)**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамин «С»**  **(мг)** | **№ технологич. карты** |
| **Б**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Ж**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **У**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Ккал.**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная | 150  200 | 5.7  6.08 | 7.6  8.18 | 19.7  26.34 | 167.3  223.1 | 1 | 5 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 20/5  40/7 | 1.41  2.12 | 5.68  8.13 | 9.57  14.36 | 97.9  143.2 |  | 11 |
|  | Чай сладкий | 150  200 | 0.15  0.20 | -  - | 8.25  11.0 | 33.2  44.3 |  | 14 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **325/447** | **7,26/8,4** | **13,28/16,31** | **37,52/51,7** | **298,4/410,6** | **1** |  |
| **2 завтрак** | Витаминный напиток | 100 | - | - | 19 | 80 | 50 | 93 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **100/150** | **0.75/1** | **-** | **19.05/25.4** | **82.5/110** | **3.5** |  |
| **Обед** | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 30  40 | 1.2  1.4 | 2.5  2.7 | 7.28  7.30 | 56.1  56.7 | 2.7 | 31 |
|  | Рассольник ленинградский со сметаной | 150  200 | 4.26  4.68 | 3.07  4.1 | 9.9  13.2 | 72.4  86.6 | 3 | 44 |
|  | Картофель и овощи тушенные | 100  150 | 3  4 | 3  6 | 13  26 | 107  214 |  | 64 |
|  | Соус сметанный | 30  40 | 0.14  0.20 | 0.25  0.40 | 0.58  0.70 | 8.41  9.20 | 0.02 | 69 |
|  | Тефтели рыбные | 40  50 | 4.3  5.4 | 12.7  13.4 | 4.6  5.8 | 60.8  75.3 | 4.3 | 65 |
|  | Компот из сухофруктов | 150  200 | 0.24  0.36 | -  - | 15.2  22.8 | 63.1  94.7 | 50 | 16 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/40 | 1,1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 |  | 74 |
|  | Хлеб ржаной | 20  30 | 1.2  1.8 | 0.2  0.3 | 8,86  13.29 | 37.8  56.7 | 0.001 | 96 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **510/750** | **14,44/19,94** | **21,82/27** | **66,92/96,59** | **450,11/628,7** | **60,021** |  |
| **Полдник** | Пирожок с повидлом | 70  70 | 4.2  4.2 | 4  4 | 46  46 | 204  204 | 0.2  0.2 | 35 |
|  | Кисель | 150  180 | 00,8  0,1 | 00,8  0,1 | 10.9  17.9 | 84,8.0  113.8 | 1,8 | 19 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **220/250** | **8.55/9.42** | **8.8/15.76** | **52/53.2** | **292/340.2** | **1.46** |  |
|  | **Итого за 5 день:** | **1205/1597** | **31/38,76** | **43,9/53,07** | **175,49‬/226,89** | **1 123,01/1 489,5** | **64,981** |  |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции**  **(гр.)**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамин «С»**  **(мг)** | **№ технологич. карты** |
| **Б**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Ж**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **У**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Ккал.**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная  (жидкая) | 150  200 | 6.1  7.2 | 6.2  9.6 | 22.9  30.6 | 213.2  284.2 | 0.7 | 1 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом и с сыром | 20/5/4  40/5/5 | 6.1  7.2 | 7.2  9.6 | 22.9  30.6 | 213.2  284.2 | 0.7 | 12 |
|  | Чай сладкий с лимоном | 150  200 | 0.15  0.20 | -  - | 11.4  15.0 | 43.5  58.0 | 3.14 | 15 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **329/450** | **12,35/14,6** | **13,4/19,2** | **57,2/76,2** | **469,9/626,4** | **4,54** |  |
| **2 завтрак** | Витаминный напиток | 100 | - | - | 19 | 80 | 50 | 93 |
|  | **Итого на приём пищи:** | **100** | **1.5** | **0,5** | **20,5** | **93,4** | **4** |  |
| **Обед** | Салат из репчатого лука | 30  40 | 0.33  0.44 | 0.55  2.59 | 1.96  2.61 | 23.2  30.95 | 3.1 | 25 |
|  | Суп с клецками на м/б | 150  200 | 1.4  1.86 | 2.3  3.06 | 10.9  13.8 | 60.9  81.2 | 2.7 | 45 |
|  | Бефстроганов из говядины | 50  70 | 15.3  21.4 | 11.4  15.1 | 7.9  9.08 | 207.7  280.8 | 0.7 | 55 |
|  | Соус молочно-сметанный | 10  10 | 0.2  0.2 | 0.6  0.6 | 1.0  1.0 | 11.9  11.9 | 0.1 | 68 |
|  | Каша гороховая | 100  150 | 2.01  4.02 | 3.52  6.04 | 12.9  25.9 | 59.5  119.6 | 0.2 | 56 |
|  | Компот из сухофруктов | 150  200 | 0.24  0.36 | -  - | 15.2  22.8 | 63.1  94.7 | 50 | 16 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/40 | 1,1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 |  | 74 |
|  | Хлеб ржаной | 20  30 | 1.2  1.8 | 0.2  0.3 | 8,86  13.29 | 37.8  56.7 | 0.001 | 96 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **500/740** | **21,78/31,18** | **19,67/27,79** | **66,22/95,98** | **499,6/711,35** | **56,801** |  |
| **Полдник** | Ватрушка с творогом | 50  70 | 6.05  7.33 | 6.15  7.63 | 20.05  23.17 | 140,13  201.11 | 0.05 | 85 |
|  | Ряженка | 150  180 | 4.35  5.22 | 4.8  5.76 | 6  7,2 | 88.5  106.2 | 1.26 | 24 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **200/250** | **10,04/12,55** | **10,95/13,39** | **26,05/30,37** | **228,63/307,31** | **1,31** |  |
|  | **Итого за 6 день:** | **1129/1543** | **45,67/59,83** | **43,52/60,88** | **169,97/223,05** | **1291,53/1738,46** | **59,151** |  |

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции**  **(гр.)**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамин «С»**  **(мг)** | **№ технологич. карты** |
| **Б**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Ж**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **У**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Ккал.**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** |
| **Завтрак** | Каша овсяная «Геркулес» молочная | 150  200 | 5.2  7.12 | 7.90  10.54 | 20.9  27.8 | 176.5  234.5 |  | 7 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 20/5  40/7 | 1.41  2.12 | 5.68  8.13 | 9.57  14.36 | 97.9  143.2 |  | 11 |
|  | Чай сладкий с молоком | 150  200 | 2.1  2.8 | 2.3  3.1 | 11.6  15.5 | 72.5  96.6 | 0.5 | 13 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **325/447** | **8,71/12,04** | **15,88/21,77** | **42,07/57,67** | **346,9/474,3** | **0,5** |  |
| **2 завтрак** | Витаминный напиток | 100 | - | - | 19 | 80 | 50 | 93 |
|  | **Итого на приём пищи:** | **100/150** | **0.75/1** | **-** | **19.05/25,4** | **82.5/110** | **3.5** |  |
| **Обед** | Салат из моркови с растительным маслом | 30  50 | 0.36  0.60 | 2.1  3.5 | 2.9  4.8 | 31.7  52.9 | 1.28 | 27 |
|  | Борщ на м/б со сметаной | 150/9  200/11 | 10.24  16.02 | 5.04  8.08 | 18.46  27.9 | 150.16  175.32 | 0.7 | 46 |
|  | Кулеш с мясом (из смеси круп) | 150  200 | 17.96  24.28 | 10.42  14,2 | 37.32  52,32 | 382  401 | 4.5 | 87 |
|  | Компот из сухофруктов | 150  200 | 0.24  0.36 | -  - | 15.2  22.8 | 63.1  94.7 | 50 | 16 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/40 | 1,1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 |  | 74 |
|  | Хлеб ржаной | 20  30 | 1.2  1.8 | 0.2  0.3 | 8,86  13.29 | 37.8  56.7 | 0.001 | 96 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **529/751** | **31,1/44,16** | **19,86/26,18** | **90/121,11** | **726/914,12** | **56,481** |  |
| **Полдник** | Рис отварной  с овощами | 95/5  150/7 | 2.59  3.88 | 4.9  7.45 | 26.96  40.44 | 148.18  223.5 | 0.2 | 73 |
|  | Кисель | 150  180 | 00,8  0,1 | 00,8  0,1 | 10.9  17.9 | 84,8.0  113.8 | 1,8 | 19 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **250/337** | **6,94/9,1** | **9,7/13,21** | **32,96/47,64** | **236,68/329,7** | **1,6** |  |
|  | **Итого за 7 день:** | **1259/1735** | **47,5‬/66,03** | **45,44‬/61,16‬** | **184,08/251,82** | **1 392,08/1 828,12** | **61,941‬** |  |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции**  **(гр.)**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамин «С»**  **(мг)** | **№ технологич. карты** |
| **Б**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Ж**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **У**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Ккал.**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** |
| **Завтрак** | Каша из пшена и риса «Дружба» молочная | 150  200 | 4.7  6.08 | 7.6  9.18 | 19.7  26.34 | 167.3  223.1 | 1 | 8 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом и с сыром | 20/5/4  40/5/5 | 6.1  7.2 | 7.2  9.6 | 22.9  30.6 | 213.2  284.2 | 0.7 | 12 |
|  | Чай сладкий с лимоном | 150  200 | 0.15  0.2 | -  - | 11.4  15.0 | 43.5  58.0 | 3.14 | 15 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **329/450** | **10,95/13,48** | **14,8/18,78** | **54/71,94** | **424/565,3** | **4,84** |  |
| **2 завтрак** | Витаминный напиток | 100 | - | - | 19 | 80 | 50 | 93 |
|  | **Итого на приём пищи:** | **100** | **1.5** | **0,5** | **20,5** | **93,4** | **4** |  |
| **Обед** | Салат витаминный | 40  50 | 0.6  0.75 | 1.8  2.25 | 5.2  10.5 | 35  42 | 4 | 28 |
|  | Суп вермишелевый на курином бульоне | 150  200 | 5.27  8.54 | 3.59  5.18 | 12.62  19.82 | 124.3  192.6 | 8 | 47 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 100  150 | 5.7  8.55 | 4.8  7.2 | 27.4  41.1 | 43.5  58.0 | 4.2 | 59 |
|  | Мясо кур в сметанном соусе | 50  70 | 12.86  19.68 | 10.02  13.6 | 30.02  38.92 | 276  342 | 4.2 | 60 |
|  | Компот из сухофруктов | 150  200 | 0.24  0.36 | -  - | 15.2  22.8 | 63.1  94.7 | 50 | 16 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/40 | 1,1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 |  | 74 |
|  | Хлеб ржаной | 20  30 | 1.2  1.8 | 0.2  0.3 | 8,86  13.29 | 37.8  56.7 | 0.001 | 96 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **500/740** | **26,95/40,78** | **20,51/28,63** | **97,94/111,8** | **614,7/821,5** | **70,401** |  |
| **Полдник** | Булочка домашняя | 70  70 | 4.4  4.4 | 6.92  6.92 | 21.58  21.58 | 181.3  181.3 | 0.9 | 38 |
|  | Чай сладкий | 150  200 | 0.15  0.20 | -  - | 8.25  11.0 | 33.2  44.3 |  | 14 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **220/250** | **8,75/9,62** | **11,72/12,68** | **27,58/28,78** | **259,8/287,5** | **2,16** |  |
|  | **Итого за 8 день:** | **999/1393** | **48,15/63,13** | **47,53/60,59** | **200,02/233,02** | **1391,9/1767,7** | **81,401** |  |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции**  **(гр.)**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамин «С»**  **(мг)** | **№ технологич. карты** |
| **Б**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Ж**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **У**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Ккал.**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная | 150  200 | 3.3  4.4 | 6.9  9.2 | 19.1  25.4 | 115.10  167.30 |  | 9 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 20/5  40/7 | 1.41  2.12 | 5.68  8.13 | 9.57  14.36 | 97.9  143.2 |  | 11 |
|  | Чай сладкий | 150  200 | 0.15  0.20 | -  - | 8.25  11.0 | 33.2  44.3 |  | 14 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **325/447** | **4,86/6,72** | **12,58/17,33** | **36,92/50,76** | **245,5/354,8** | **-** |  |
| **2 завтрак** | Витаминный напиток | 100 | - | - | 19 | 80 | 50 | 93 |
|  | **Итого на приём пищи:** | **100** | **0,7** | **0,7** | **16,2** | **77,8** | **6,8** |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с растительным маслом | 30  40 | 0.30  0.35 | 0.90  0.95 | 12.40  12.45 | 20.7  20.9 | 16.8 | 30 |
|  | Суп рыбный (с консервой) | 150  200 | 6.1  8.14 | 4.5  5.08 | 9.9  13.3 | 90.4  120.6 | 4.8 | 48 |
|  | Голубцы ленивые | 150  200 | 11.8  15.7 | 18.1  20.9 | 13.7  16.6 | 256  308 |  | 84 |
|  | Компот из сухофруктов | 150  200 | 0.24  0.36 | -  - | 15.2  22.8 | 63.1  94.7 | 50 | 16 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/40 | 1,1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 |  | 74 |
|  | Хлеб ржаной | 20  30 | 1.2  1.8 | 0.2  0.3 | 8,86  13.29 | 37.8  56.7 | 0.001 | 96 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **590/710** | **20,74/27,45** | **23,8/27,33** | **67,56/85,94** | **503,5/636,4** | **71,601** |  |
| **Полдник** | Булочка «Творожная» | 70  70 | 5,33  5,33 | 4,63  4,63 | 33,17  33,17 | 251,11  251,11 | 0,2 | 97 |
|  | Сок фруктовый | 100  150 | 0.75  1 | - | 19.05  25,4 | 82.5  110 | 3.5 | 20 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **200/250** | **8,55/11,1** | **5,9/7,3** | **32,85/44,79** | **212/293,8** | **1,26** |  |
|  | **Итого за 9 день:** | **1 265/1 607‬** | **34,85/45,97** | **42,98/52,66** | **153,53/197,69** | **1038,8‬/1 362,8** | **89,961** |  |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Масса порции**  **(гр.)**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамин «С»**  **(мг)** | **№ технологич. карты** |
| **Б**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Ж**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **У**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** | **Ккал.**  **1-2г.и 2-3г.**  **3-7лет** |
| **Завтрак** | Суп молочный с вермишелью | 150  200 | 4.86  6.48 | 4.29  5.72 | 16.69  22.25 | 114  152 | 3.1 | 10 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом и с сыром | 20/5/4  40/7/6 | 6.1  7.2 | 7.2  9.6 | 22.9  30.6 | 213.2  284.2 | 0.7 | 12 |
|  | Чай сладкий с лимоном | 150  200 | 0.15  0.2 | -  - | 11.4  15.0 | 43.5  58.0 | 3.14 | 15 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **329/453** | **11,11/13,88** | **11,49/15,32** | **50,99/67,85** | **370,7/494,2** | **6,94** |  |
| **2 завтрак** | Витаминный напиток | 100 | - | - | 19 | 80 | 50 | 93 |
|  | **Итого на приём пищи:** | **150/200** | **0.75/1** | **-** | **19.05/25,4** | **82.5/110** | **3.5** |  |
| **Обед** | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 30  40 | 1.2  1.4 | 2.5  2.7 | 7.28  7.30 | 56.1  56.7 | 2.7 | 31 |
|  | Суп рисовый на м/б | 150  200 | 3.5  5 | 5.68  6.24 | 10.2  13.6 | 61.95  82.6 |  | 49 |
|  | Тефтели рыбные | 40  50 | 4.3  5.4 | 12.7  13.4 | 4.6  5.8 | 60.8  75.3 | 4.3 | 65 |
|  | Каша перловая рассыпчатая | 130  150 | 3.1  4.6 | 0.4  0.6 | 2.3  3.4 | 106  159 | 0.3 | 62 |
|  | Соус томатный | 15  20 | 0.18  0.24 | 0.45  0.6 | 1.5  1.9 | 10.68  14.24 | 0.3 | 70 |
|  | Компот из сухофруктов | 150  200 | 0.24  0.36 | -  - | 15.2  22.8 | 63.1  94.7 | 50 | 16 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/40 | 1,1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 |  | 74 |
|  | Хлеб ржаной | 20  30 | 1.2  1.8 | 0.2  0.3 | 8,86  13.29 | 37.8  56.7 | 0.001 | 96 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **525/730** | **14,56/19,55** | **27,09/29,24** | **54,16/71,44** | **401,13/612,44** | **53,701** |  |
| **Полдник** | Крендель с сахаром | 50  70 | 4  4.5 | 5  5.8 | 38.28  44.64 | 128,2  250.2 |  | 33 |
|  | Кисель | 150  180 | 00,8  0,1 | 00,8  0,1 | 10.9  17.9 | 84,8.0  113.8 | 1,8 | 19 |
|  | **Итого за прием пищи:** | **200/250** | **8,35/9,72** | **9,8 /11,56** | **44,28/51,84** | **216,3/356,4** | **1,26** |  |
|  | **Итого за 10 день:** | **1154/1633** | **34,77‬/40,4** | **48,38/56,12** | **168,48‬/216,53** | **1 070,63‬/1 573,04** | **65,401‬** |  |
|  | **Итого за весь период:** | **11524/14810** | **402,04/ 523,65** | **449,07/ 579,33** | **1766,21‬/ 2 270,08** | **12413,61/16434,26** | **703,539** |  |
|  | **Среднее значение за период:** |  | **40,20 / 52,36** | **44,90/ 57,93** | **176,62/ 227,008** | **1241,36 / 1643,42** | **70,35** |  |
|  | **Содержание жиров, белков, углеводов в меню за период в % от калорийности** |  | **12,95/12,74** | **32,55 / 31,72** | **56,91 /55,25** |  |  |  |

**Распределение калорийности между приёмами пищив %:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1-2 года и 2 -3 года** | **3-7 лет** |
| **Завтрак** | ***24,31%*** | ***24,58%*** |
| **2 завтрак** | ***5,53%*** | ***4,71%*** |
| **Обед** | ***34,99%*** | ***35,32%*** |
| **Полдник** | ***15,15%*** | ***15,37%*** |

**За 10 дней 1-2 и 2-3 года**

**Белки----------**43,2 + 36,15 + 37,21 + 43,54 + 31 + 45,67 + 47,5 + 48,15 + 34,85 + 34,77 =‬ **402,04**

**Жиры---------**46,61 + 41,35 + 46,1 + 43,26 + 43,9 + 43,52 + 45,44 + 47,53 + 42,98 + 48,38 = ‬**449,07**

**Углеводы----**164,64 + 182,38 + 187,28 + 180,16 + 175,49 + 169,97 + 184,08 + 200,02 + 153,53 + 168,48 = **1766,21**

**Калории-----**1235,9 + 1225,53 + 1186,3+ 1457,93 + 1123,01 + 1291,53 + 1392,08 + 1391,9 + 1038,8 + 1070,63 **=‬ 12413,61**

**За 10 дней 3-7 лет**

**Белки ---------** 58,61 + 47,4 + 50,46 + 53,06 + 38,76 + 59,83 + 66,03 + 63,13 + 45,97 + 40,4 = **523,65**

**Жиры ---------** 60,28 + 58,69 + 59,24 + 56,64 + 53,07 + 60,88 + 61,16 + 60,59 + 52,66 + 56,12 =‬ **579,33**

**Углеводы -----**219,64 + 226,63 + 243,22 + 231,59 + 226,89 + 223,05 + 251,82 +233,02 + 197,69 + 216,53 = **2 270,08‬**

**Калории -----**1639,5 + 1650,01 + 1659,5 + 1725,53 + 1489,5 + 1738,46 + 1828,12 + 1767,7 + 1362,8 + 1573,04 = **16434,26**

**Калорийность за 10 дней для 1-2г. и 2-3 г.**

**Завтрак ----------**383,6 + 406,1 + 281,1 + 546,7 + 298,4 + 469,9 + 346,9 + 424 + 245,5 + 370,7 **=‬3 772,9**

**2- Завтрак -------**82,5 + 93,4 + 77,8 + 93,4 + 82,5 + 93,4 + 82,5 + 93,4 + 77,8 + 82,5 **=859,2**

**Обед ---------------**520,2 + 497,4 + 610,7 + 606,33 + 450,11 + 499,6 + 726 + 614,7 + 503,5 + 401,13 **=‬5 429,67‬**

**Полдник --------** 249,6 + 228,63 + 216,7 + 211,5 + 292 + 228,63 + 236,68 + 259,8 + 212 + 216,3 **=2351,84**

**Калорийность за 10 дней для 3- 7 лет.**

**Завтрак ---------**524 + 541,9 + 396,5 + 662,2 + 410,6 + 626,4 + 474,3 + 565,3 + 354,8 + 494,2 **=‬5 050,2**

**2-Завтрак-------**110 + 93,4 + 77,8 + 93,4 + 110 + 93,4 + 110+ 93,4 + 77,8 + 110 **= 969,2**

**Обед-------------** 719,65+707,4+828,8+676,73+628,7 + 711,35+914,12+821,5+636,4+612,44**=7257,09**

**Полдник --------**285,85 + 307,31 + 356,4 + 293,2 + 340,2 + 307,31 + 329,7 + 287,5 + 293,8 + 356,4**=3 157,67**

**Содержание жиров, белков, углеводов в меню за период в % от калорийности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Для 1-2 г. и 2-3 г.**  **Белки 40,20х4х100:1241,36= 12,95**  **Жиры 44,90х9х100:1241,36= 32,55**  **Углеводы 176,62х4х100:1241,36 = 56,91** | **Для 3- 7 лет**  **Белки 52,36х4х100:1643,42= 12,74**  **Жиры 57,93х9х100:1643,42= 31,72**  **Углеводы 227,00х4х100:1643,42= 55,25** |

**Распределение калорийности между приёмами пищи в%**

|  |  |
| --- | --- |
| **для 1-2г. и 2-3 г.**  **Завтрак ‬3 772,9:10х80:1241,36=24,31%**  **2- Завтрак 859,2:10х80:1241,36= 5,53%**  **Обед 5 429,67‬:10х80:1241,36=34,99%**  **Полдник 2351,84:10х80:1241,36=15,15%** | **для 3-7 лет**  **Завтрак ‬5 050,2:10х80:1643,42 = 24,58%**  **2- Завтрак 969,2:10х80:1643,42 = 4,71%**  **Обед 7257,09:10х80:1643,42 = 35,32%**  **Полдник 3 157,67:10х80:1643,42 = 15,37%** |