**УТВЕРЖДАЮ**

 **Директор ГУ ТО СРЦН №2**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. Бутрина**

 **«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.**

**Примерное двухнедельное сезонное (весенне-летнее) меню питания**

**несовершеннолетних, находящихся на обслуживании в**

 **государственном учреждении Тульской области**

 **«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних №2»**

 **на 2025 г.**

***День 1- Понедельник***

***Неделя: первая***

***Возрастная категория: 3-7 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *234* | *Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая (2 вариант)* | *150* | *5,24* | *6,20* | *21,32* | *162,15* |
| *462* | *Какао с молоком (1гр)* | *200* | *3,28* | *2,87* | *13,75* | *93,96* |
| *64* | *Бутерброд с сыром* | *35* | *5,20* | *7,80* | *7,40* | *121,00* |
| *79* | *Масло сливочное (порциями)* | *15* | *0,12* | *10,88* | *0,20* | *99,15* |
| *578-588* | *Кондитерское изделие*  | *25* | *2,68* | *0,30* | *17,80* | *84,50* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***555*** | ***17,04*** | ***28,57*** | ***73,21*** | ***617,96*** |
| ***Обед*** |
| *149* | *Овощи консервированные (помидоры)* | *50* | *0,45* | *0,05* | *2,60* | *13,70* |
| *127* | *Суп гороховый с картофелем* | *200* | *5,92* | *2,62* | *12,62* | *97,80* |
| *377* | *Пюре картофельное*  | *130* | *3,51* | *5,20* | *7,54* | *91,00* |
| *321* | *Мясо тушеное* | *100* | *16,00* | *15,00* | *5,00* | *219,00* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный* | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *35* | *2,66* | *0,28* | *17,22* | *81,90* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *30* | *2,40* | *0,45* | *12,03* | *61,80* |
| ***Итого в обед:*** | ***745*** | ***31,94*** | ***23,80*** | ***77,21*** | ***651,20*** |
| ***Полдник*** |
| *279* | *Запеканка из творога* | *150* | *23,85* | *11,55* | *22,50* | *291,00* |
| *86* | *с вареньем, джемом, повидлом*  | *15 / 15 / 15* | *0,06* | *0,00* | *9,75* | *39,30* |
| *471* |  *или молоком сгущенным* | *20* | *1,44* | *1,70* | *11,10* | *65,40* |
| *406, 438* | *или соус молочный сладкий, соус яблочный* | *30 / 30* | *0,72 / 0,03* | *1,45 / 0,03*  | *2,37 / 4,75* | *25,38 / 19,35* |
| *482* | *Кисель из смеси сухофруктов* | *180* | *0,90* | *0,05* | *26,82* | *111,60* |
| *82* | *Фрукты свежие*  | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| ***Итого в полдник:*** | ***460*** | ***25,27*** | ***12,12*** | ***62,06*** | ***459,80*** |
| ***Ужин 1*** |
| *43* | *Салат картофельный с огурцами солеными (2 вариант)* | *80* | *1,68* | *5,04* | *6,56* | *78,40* |
| *380* | *Капуста тушеная* | *130* | *2,60* | *4,42* | *9,88* | *89,70* |
| *308* | *Котлеты рыбные любительские* | *80* | *10,00* | *1,20* | *4,16* | *67,20* |
| *459* | *Чай с лимоном* | *180* | *0,27* | *0,09* | *8,55* | *36,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *20* | *1,60* | *0,30* | *8,02* | *41,20* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***510*** | ***17,67*** | ***11,21*** | ***47,01*** | ***359,30*** |
| ***Ужин 2*** |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***230*** | ***7,32*** | ***5,16*** | ***27,82*** | ***187,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2500*** | ***99,24*** | ***80,86*** | ***287,31*** | ***2275,96*** |

***День 2- Вторник***

***Неделя: первая***

***Возрастная категория: 3-7 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *272* | *Омлет с колбасой или сосисками (2 вариант)* | *170* | *16,55* | *24,48* | *3,40* | *301,47* |
| *465* | *Кофейный напиток с молоком (2 вариант)* | *200* | *2,80* | *2,50* | *13,60* | *88,00* |
| *70* | *Бутерброд с маслом*  | *25* | *1,20* | *7,40* | *7,50* | *101,00* |
| *578-588* | *Кондитерское изделие*  | *25* | *2,68* | *0,30* | *17,80* | *84,50* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| *469* | *Молоко кипяченное* | *200* | *5,80* | *5,30* | *9,10* | *107,00* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***750*** | ***29,55*** | ***40,50*** | ***64,14*** | ***739,17*** |
| ***Обед*** |
| *157* | *Овощи консервированные отварные (горошек, кукуруза)* | *60* | *1,71* | *2,17* | *3,03* | *38,29* |
| *95* | *Борщ с капустой и картофелем* | *200* | *1,48* | *3,54* | *5,56* | *60,00* |
| *433* | *Сметана* | *10* | *0,24* | *1,50* | *0,32* | *15,75* |
| *330* | *Плов из говядины* | *200* | *16,32* | *18,24* | *34,64* | *368,00* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный* | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *35* | *2,66* | *0,28* | *17,22* | *81,90* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *30* | *2,40* | *0,45* | *12,03* | *61,80* |
| ***Итого в обед:*** | ***735*** | ***25,81*** | ***26,38*** | ***93,00*** | ***711,74*** |
| ***Полдник*** |
| *523* | *Блинчики*  | *100* | *7,64* | *11,88* | *30,67* | *260,00* |
| *79* | *с маслом сливочным (порциями)* | *6* | *0,05* | *4,35* | *0,08* | *39,66* |
| *86* |  *или вареньем, джемом, повидлом* | *15 / 15 / 15* | *0,06* | *0,00* | *9,75* | *39,30* |
| *471* | *или молоком сгущенным* | *20* | *1,44* | *1,70* | *11,10* | *65,40* |
| *496* | *Напиток из шиповника* | *180* | *0,60* | *0,24* | *16,47* | *70,20* |
| *82* | *Фрукты свежие*  | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| ***Итого в полдник:*** | ***410*** | ***8,76*** | ***12,64*** | ***59,88*** | ***387,40*** |
| ***Ужин 1*** |
| *148* | *Овощи свежие (огурцы)* | *80* | *0,56* | *0,08* | *1,52* | *8,80* |
| *152* | *Картофель отварной с маслом* | *130* | *3,59* | *6,69* | *13,37* | *127,52* |
| *298* | *Рыба, тушенная в сметанном соусе* | *70* | *9,33* | *2,80* | *2,33* | *71,87* |
| *460* | *Чай с молоком* | *180* | *1,44* | *1,17* | *10,35* | *57,60* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *20* | *1,60* | *0,30* | *8,02* | *41,20* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***500*** | ***18,04*** | ***11,20*** | ***45,43*** | ***353,79*** |
| ***Ужин 2*** |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***230*** | ***7,32*** | ***5,16*** | ***27,82*** | ***187,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2625*** | ***89,48*** | ***95,88*** | ***290,27*** | ***2379,80*** |

***День 3- Среда***

***Неделя: первая***

***Возрастная категория: 3-7 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *236* | *Каша рисовая молочная жидкая (2 вариант)* | *150* | *3,78* | *4,77* | *23,55* | *152,20* |
| *462* | *Какао с молоком (1гр)* | *200* | *3,28* | *2,87* | *13,75* | *93,96* |
| *64* | *Бутерброд с сыром* | *35* | *5,20* | *7,80* | *7,40* | *121,00* |
| *79* | *Масло сливочное (порциями)* | *15* | *0,12* | *10,88* | *0,20* | *99,15* |
| *578-588* | *Кондитерское изделие*  | *25* | *2,68* | *0,30* | *17,80* | *84,50* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***555*** | ***15,58*** | ***27,14*** | ***75,44*** | ***608,01*** |
| ***Обед*** |
| *148* | *Овощи свежие (томаты)* | *80* | *0,72* | *0,16* | *12,16* | *14,40* |
| *123* | *Суп картофельный с фрикадельками (говядина)* | *200* | *7,16* | *7,66* | *6,00* | *121,60* |
| *177* | *Рагу из овощей (2 вариант)* | *150* | *2,85* | *6,45* | *14,00* | *127,50* |
| *339* | *Котлеты из говядины* | *90* | *15,84* | *11,07* | *13,50* | *218,70* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный* | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *35* | *2,66* | *0,28* | *17,22* | *81,90* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *30* | *2,40* | *0,45* | *12,03* | *61,80* |
| ***Итого в обед:*** | ***785*** | ***32,63*** | ***26,27*** | ***95,11*** | ***711,90*** |
| ***Полдник*** |
| *286* | *Сырники из творога запеченные* | *150* | *44,40* | *5,85* | *47,85* | *474,00* |
| *79* | *с маслом сливочным (порциями)* | *6* | *0,05* | *4,35* | *0,08* | *39,66* |
| *86* | *или вареньем, джемом, повидлом* | *15 / 15 / 15* | *0,06* | *0,00* | *9,75* | *39,30* |
| *471* | *или молоком сгущенным* | *20* | *1,44* | *1,70* | *11,10* | *65,40* |
| *406, 438* | *или соус молочный сладкий, соус яблочный* | *30 /30* | *0,72 / 0,03* | *1,45 / 0,03*  | *2,37 / 4,75* | *25,38 / 19,35* |
| *494* | *Компот из кураги*  | *180* | *0,27* | *0,00* | *15,75* | *64,80* |
| *82* | *Фрукты свежие*  | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| ***Итого в полдник:*** | ***460*** | ***45,19*** | ***6,37*** | ***76,34*** | ***596,00*** |
| ***Ужин 1*** |
| *31* | *Салат из свеклы с солеными огурцами (2 вариант)* | *80* | *0,87* | *4,88* | *4,96* | *67,20* |
| *202* | *Каша гречневая рассыпчатая* | *130* | *7,38* | *5,51* | *32,68* | *209,88* |
| *367* | *Птица в соусе с томатом (филе)* | *70* | *6,65* | *7,75* | *1,55* | *102,50* |
| *457* | *Чай с сахаром* | *180* | *0,18* | *0,09* | *8,37* | *34,20* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *20* | *1,60* | *0,30* | *8,02* | *41,20* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***500*** | ***18,20*** | ***18,69*** | ***65,42*** | ***501,78*** |
| ***Ужин 2*** |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***230*** | ***7,32*** | ***5,16*** | ***27,82*** | ***187,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2510*** | ***118,92*** | ***83,63*** | ***340,13*** | ***2605,39*** |

***День 4- Четверг***

***Неделя: первая***

***Возрастная категория: 3-7 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *230* | *Каша манная молочная жидкая (2 вариант)* | *150* | *4,55* | *4,83* | *22,86* | *152,93* |
| *267* | *Яйцо вареное* | *60* | *5,10* | *4,60* | *0,30* | *63,00* |
| *465* | *Кофейный напиток с молоком (2 вариант)* | *200* | *2,80* | *2,50* | *13,60* | *88,00* |
| *70* | *Бутерброд с маслом*  | *25* | *1,20* | *7,40* | *7,50* | *101,00* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| *469* | *Молоко кипяченное* | *200* | *5,80* | *5,30* | *9,10* | *107,00* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***765*** | ***19,97*** | ***25,15*** | ***66,10*** | ***569,13*** |
| ***Обед*** |
| *15* | *Салат из свежих огурцов с луком (2 вариант)* | *80* | *0,64* | *4,80* | *2,08* | *54,40* |
| *114* | *Суп картофельный с крупой (пшено, гречневая)* | *200* | *2,22* | *2,82* | *7,84* | *65,60* |
| *200* | *Запеканка овощная* | *150* | *5,40* | *7,35* | *17,85* | *159,00* |
| *366* | *Птица отварная (филе)* | *70* | *11,34* | *8,40* | *0,21* | *121,80* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный* | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *35* | *2,66* | *0,28* | *17,22* | *81,90* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *30* | *2,40* | *0,45* | *12,03* | *61,80* |
| ***Итого в обед:*** | ***765*** | ***25,66*** | ***24,30*** | ***77,43*** | ***630,50*** |
| ***Полдник*** |
| *470* | *Йогурт фруктовый в стакане, 125гр* | *125* | *3,63* | *3,13* | *5,00* | *63,13* |
| *484* | *Кисель из концентрата плодового или ягодного (15гр)* | *200* | *0,00* | *0,00* | *15,00* | *60,00* |
| *536* | *Колбасные изделия, запеченные в тесте* | *60* | *5,94* | *6,66* | *15,48* | *145,20* |
| *82* | *Фрукты свежие*  | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| ***Итого в полдник:*** | ***515*** | ***10,09*** | ***10,31*** | ***48,22*** | ***325,53*** |
| ***Ужин 1*** |
| *47* | *Винегрет овощной (2 вариант)* | *80* | *1,28* | *4,96* | *5,28* | *70,40* |
| *377* | *Пюре картофельное*  | *130* | *3,51* | *5,20* | *7,54* | *91,00* |
| *316* | *Сельдь с луком (2 вариант)* | *70* | *6,37* | *6,51* | *2,45* | *94,50* |
| *459* | *Чай с лимоном* | *180* | *0,27* | *0,09* | *8,55* | *36,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *20* | *1,60* | *0,30* | *8,02* | *41,20* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***500*** | ***14,55*** | ***17,22*** | ***41,68*** | ***379,90*** |
| ***Ужин 2*** |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***230*** | ***7,32*** | ***5,16*** | ***27,82*** | ***187,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2775*** | ***77,59*** | ***82,14*** | ***261,25*** | ***2092,76*** |

***День 5- Пятница***

***Неделя: первая***

***Возрастная категория: 3-7 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *140* | *Суп молочный с крупой гречневой (2 вариант)* | *150* | *3,60* | *3,75* | *12,33* | *97,50* |
| *462* | *Какао с молоком (1гр)* | *200* | *3,28* | *2,87* | *13,75* | *93,96* |
| *64* | *Бутерброд с сыром* | *35* | *5,20* | *7,80* | *7,40* | *121,00* |
| *79*  | *Масло сливочное (порциями)* | *15* | *0,12* | *10,88* | *0,20* | *99,15* |
| *578-588* | *Кондитерское изделие*  | *25* | *2,68* | *0,30* | *17,80* | *84,50* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***555*** | ***15,40*** | ***26,12*** | ***64,22*** | ***553,31*** |
| ***Обед*** |
| *18* | *Салат из свежих помидоров и огурцов (2 вариант)* | *80* | *0,80* | *4,88* | *2,80* | *58,40* |
| *129* | *Суп с макаронными изделиями, картофелем и мясом* | *200* | *4,90* | *5,12* | *9,76* | *113,60* |
| *380* | *Капуста тушеная* | *130* | *2,60* | *4,42* | *9,88* | *89,70* |
| *372* | *Котлета куриная припущенная (филе)* | *70* | *14,00* | *12,60* | *7,50* | *199,00* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный* | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *35* | *2,66* | *0,28* | *17,22* | *81,90* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *30* | *2,40* | *0,45* | *12,03* | *61,80* |
| ***Итого в обед:*** | ***745*** | ***28,36*** | ***27,95*** | ***79,39*** | ***690,40*** |
| ***Полдник*** |
| *289* | *Вареники ленивые* | *150* | *19,05* | *11,85* | *20,70* | *265,50* |
| *86* | *с вареньем, джемом, повидлом* | *15 / 15 / 15* | *0,06* | *0,00* | *9,75* | *39,30* |
| *471* | *или молоком сгущенным* | *20* | *1,44* | *1,70* | *11,10* | *65,40* |
| *495* | *Компот из смеси сухофруктов*  | *180* | *0,54* | *0,09* | *18,09* | *75,60* |
| *82* | *Фрукты свежие*  | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| ***Итого в полдник:*** | ***460*** | ***20,11*** | ***12,46*** | ***51,53*** | ***398,30*** |
| ***Ужин 1*** |
| *149* | *Овощи консервированные (огурцы)* | *50* | *0,40* | *0,05* | *0,85* | *5,50* |
| *300* | *Рыба, запеченная в омлете* | *80* | *11,80* | *2,93* | *3,07* | *86,00* |
| *379* | *Картофель жаренный, из отварного* | *130* | *3,51* | *11,18* | *8,32* | *149,50* |
| *460* | *Чай с молоком* | *180* | *1,44* | *1,17* | *10,35* | *57,60* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *20* | *1,60* | *0,30* | *8,02* | *41,20* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***480*** | ***20,27*** | ***15,79*** | ***40,45*** | ***386,60*** |
| ***Ужин 2*** |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***230*** | ***7,32*** | ***5,16*** | ***27,82*** | ***187,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2470*** | ***91,46*** | ***87,48*** | ***263,41*** | ***2216,31*** |

***День 6- Суббота***

***Неделя: первая***

***Возрастная категория: 3-7 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *229* | *Каша «Дружба» (2 вариант)* | *150* | *3,80* | *4,83* | *20,20* | *139,46* |
| *465* | *Кофейный напиток с молоком (2 вариант)* | *200* | *2,80* | *2,50* | *13,60* | *88,00* |
| *70* | *Бутерброд с маслом*  | *25* | *1,20* | *7,40* | *7,50* | *101,00* |
| *578-588* | *Кондитерское изделие*  | *25* | *2,68* | *0,30* | *17,80* | *84,50* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| *469* | *Молоко кипяченное* | *200* | *5,80* | *5,30* | *9,10* | *107,00* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***730*** | ***16,80*** | ***20,85*** | ***80,94*** | ***577,16*** |
| ***Обед*** |
| *148* | *Овощи свежие (томаты)* | *80* | *0,72* | *0,16* | *12,16* | *14,40* |
| *100* | *Рассольник ленинградский с мясом* | *200* | *4,68* | *5,88* | *10,60* | *123,00* |
| *433* | *Сметана* | *10* | *0,24* | *1,50* | *0,32* | *15,75* |
| *377* | *Пюре картофельное* | *130* | *3,51* | *5,20* | *7,54* | *91,00* |
| *333* | *Голубцы ленивые* | *80* | *8,80* | *9,92* | *3,20* | *138,40* |
| *482* | *Кисель из смеси сухофруктов*  | *180* | *0,90* | *0,05* | *26,82* | *111,60* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *35* | *2,66* | *0,28* | *17,22* | *81,90* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *30* | *2,40* | *0,45* | *12,03* | *61,80* |
| ***Итого в обед:*** | ***745*** | ***23,91*** | ***23,44*** | ***89,89*** | ***637,85*** |
| ***Полдник*** |
| *535* | *Пирожок печеный с повидлом* | *60* | *3,21* | *2,70* | *34,15* | *174,50* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный*  | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *82* | *Фрукты свежие*  | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| ***Итого в полдник:*** | ***390*** | ***4,73*** | ***3,42*** | ***67,09*** | ***317,70*** |
| ***Ужин 1*** |
| *157* | *Овощи консервированные, отварные (горошек, кукуруза)* | *60* | *1,71* | *2,17* | *3,03* | *38,29* |
| *386* | *Рис припущенный* | *130* | *3,12* | *4,68* | *25,48* | *157,04* |
| *326* | *Бефстроганов из отварной говядины в томатном соусе* | *75* | *11,35* | *10,10* | *3,80* | *151,50* |
| *457* | *Чай с сахаром* | *180* | *0,18* | *0,09* | *8,37* | *34,20* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *20* | *1,60* | *0,30* | *8,02* | *41,20* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***485*** | ***19,48*** | ***17,50*** | ***58,54*** | ***469,03*** |
| ***Ужин 2*** |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***230*** | ***7,32*** | ***5,16*** | ***27,82*** | ***187,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2580*** | ***72,24*** | ***70,37*** | ***324,28*** | ***2189,44*** |

***День 7- Воскресенье***

***Неделя: первая***

***Возрастная категория: 3-7 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *235* | *Каша пшенная молочная жидкая (2 вариант)* | *150* | *5,46* | *5,44* | *26,14* | *175,32* |
| *267* | *Яйцо вареное* | *60* | *5,10* | *4,60* | *0,30* | *63,00* |
| *462* | *Какао с молоком (1гр)* | *200* | *3,28* | *2,87* | *13,75* | *93,96* |
| *64* | *Бутерброд с сыром* | *35* | *5,20* | *7,80* | *7,40* | *121,00* |
| *79*  | *Масло сливочное (порциями)* | *15* | *0,12* | *10,88* | *0,20* | *99,15* |
| *470* | *Йогурт фруктовый в стакане, 125гр* | *125* | *3,63* | *3,13* | *5,00* | *63,13* |
| *578-588* | *Кондитерское изделие*  | *25* | *2,68* | *0,30* | *17,80* | *84,50* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***740*** | ***25,99*** | ***35,54*** | ***83,33*** | ***757,26*** |
| ***Обед*** |
| *43* | *Салат картофельный с огурцами солеными (2 вариант)* | *80* | *1,68* | *5,04* | *6,56* | *78,40* |
| *115* | *Суп картофельный с клецками и мясом* | *200* | *4,70* | *4,60* | *7,56* | *99,40* |
| *256* | *Макаронные изделия отварные* | *130* | *4,81* | *4,29* | *25,61* | *159,90* |
| *356* | *Печень говяжья по-строгановски* | *70* | *13,65* | *6,58* | *5,32* | *135,10* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный*  | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *35* | *2,66* | *0,28* | *17,22* | *81,90* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *30* | *2,40* | *0,45* | *12,03* | *61,80* |
| ***Итого в обед:*** | ***745*** | ***30,90*** | ***21,44*** | ***94,50*** | ***702,50*** |
| ***Полдник*** |
| *526* | *Оладьи* | *100* | *8,00* | *10,00* | *40,40* | *286,00* |
| *79* | *с маслом сливочным (порциями)* | *6* | *0,05* | *4,35* | *0,08* | *39,66* |
| *86* |  *или вареньем, джемом, повидлом* | *15 / 15 / 15* | *0,06* | *0,00* | *9,75* | *39,30* |
| *471* | *или молоком сгущенным* | *20* | *1,44* | *1,70* | *11,10* | *65,40* |
| *496* | *Напиток из шиповника* | *180* | *0,60* | *0,24* | *16,47* | *70,20* |
| *82* | *Фрукты свежие*  | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| ***Итого в полдник:*** | ***410*** | ***9,12*** | ***10,76*** | ***69,61*** | ***413,40*** |
| ***Ужин 1*** |
| *34* | *Салат из свеклы с чесноком (2 вариант)* | *80* | *1,12* | *4,88* | *6,00* | *72,80* |
| *152* | *Картофель отварной с маслом* | *130* | *3,59* | *6,69* | *13,37* | *127,52* |
| *325* | *Азу* | *90* | *11,.97* | *11,43* | *3,60* | *165,60* |
| *459* | *Чай с лимоном* | *180* | *0,27* | *0,09* | *8,55* | *36,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *20* | *1,60* | *0,30* | *8,02* | *41,20* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***520*** | ***20,07*** | ***23,55*** | ***49,38*** | ***489,92*** |
| ***Ужин 2*** |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***230*** | ***7,32*** | ***5,16*** | ***27,82*** | ***187,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2645*** | ***93,40*** | ***96,45*** | ***324,64*** | ***2550,78*** |

***День 8- Понедельник***

***Неделя: вторая***

***Возрастная категория: 3-7 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *272* | *Омлет с колбасой или сосисками (2 вариант)* | *170* | *16,55* | *24,48* | *3,40* | *301,47* |
| *75* | *Сыр полутвердый (порциями)* | *20* | *4,64* | *5,90* | *0,00* | *71,60* |
| *465* | *Кофейный напиток с молоком (2 вариант)* | *200* | *2,80* | *2,50* | *13,60* | *88,00* |
| *70* | *Бутерброд с маслом*  | *25* | *1,20* | *7,40* | *7,50* | *101,00* |
| *578-588* | *Кондитерское изделие*  | *25* | *2,68* | *0,30* | *17,80* | *84,50* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***570*** | ***28,39*** | ***41,10*** | ***55,04*** | ***703,77*** |
| ***Обед*** |
| *18* | *Салат из свежих помидоров и огурцов (2 вариант)* | *80* | *0,80* | *4,88* | *2,80* | *58,40* |
| *129* | *Суп с макаронными изделиями и картофелем* | *200* | *2,32* | *3,32* | *9,76* | *78,20* |
| *335* | *Запеканка капустная с мясом* | *200* | *22,50* | *17,00* | *10,00* | *287,00* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный*  | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *35* | *2,66* | *0,28* | *17,22* | *81,90* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *30* | *2,40* | *0,45* | *12,03* | *61,80* |
| ***Итого в обед:*** | ***745*** | ***31,68*** | ***26,13*** | ***72,01*** | ***653,30*** |
| ***Полдник*** |
| *531* | *Ватрушка с творожным сладким фаршем* | *60* | *7,80* | *2,80* | *21,70* | *144,00* |
| *482* | *Кисель из кураги* | *180* | *0,90* | *0,05* | *26,82* | *111,60* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| ***Итого в полдник:*** | ***370*** | ***9,22*** | ***3,37*** | ***61,26*** | ***312,80*** |
| ***Ужин 1*** |
| *149* | *Овощи консервированные (помидоры)* | *50* | *0,45* | *0,05* | *2,60* | *13,70* |
| *377* | *Пюре картофельное*  | *130* | *3,51* | *5,20* | *7,54* | *91,00* |
| *308* | *Котлеты рыбные любительские* | *80* | *10,00* | *1,20* | *4,16* | *67,20* |
| *460* | *Чай с молоком* | *180* | *1,44* | *1,17* | *10,35* | *57,60* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *20* | *1,60* | *0,30* | *8,02* | *41,20* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***480*** | ***18,52*** | ***8,08*** | ***42,51*** | ***317,50*** |
| ***Ужин 2*** |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***230*** | ***7,32*** | ***5,16*** | ***27,82*** | ***187,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2395*** | ***95,13*** | ***83,84*** | ***258,64*** | ***2175,07*** |

|  |
| --- |
|  |

***День 9- Вторник***

***Неделя: вторая***

***Возрастная категория: 3-7 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *230* | *Каша манная молочная жидкая (2 вариант)* | *150* | *4,55* | *4,83* | *22,86* | *152,93* |
| *462* | *Какао с молоком (1гр)* | *200* | *3,28* | *2,87* | *13,75* | *93,96* |
| *64* | *Бутерброд с сыром* | *35* | *5,20* | *7,80* | *7,40* | *121,00* |
| *79*  | *Масло сливочное (порциями)* | *15* | *0,12* | *10,88* | *0,20* | *99,15* |
| *578-588* | *Кондитерское изделие*  | *25* | *2,68* | *0,30* | *17,80* | *84,50* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| *469* | *Молоко кипяченное* | *200* | *5,80* | *5,30* | *9,10* | *107,00* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***755*** | ***22,15*** | ***32,50*** | ***83,85*** | ***715,74*** |
| ***Обед*** |
| *42* | *Салат картофельный с зеленым горошком (2 вариант)* | *80* | *2,00* | *5,04* | *6,64* | *80,00* |
| *95* | *Борщ с капустой и картофелем* | *200* | *1,48* | *3,54* | *5,56* | *60,00* |
| *433* | *Сметана* | *10* | *0,24* | *1,50* | *0,32* | *15,75* |
| *202* | *Каша гречневая рассыпчатая* | *130* | *7,38* | *5,51* | *32,68* | *209,88* |
| *327* | *Гуляш из говядины* | *75* | *15,00* | *14,63* | *2,48* | *193,50* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный*  | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *35* | *2,66* | *0,28* | *17,22* | *81,90* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *30* | *2,40* | *0,45* | *12,03* | *61,80* |
| ***Итого в обед:*** | ***760*** | ***32,16*** | ***31,15*** | ***97,13*** | ***788,83*** |
| ***Полдник*** |
| *523* | *Блинчики*  | *100* | *7,64* | *11,88* | *30,67* | *260,00* |
| *79* | *с маслом сливочным (порциями)* | *6* | *0,05* | *4,35* | *0,08* | *39,66* |
| *86* |  *или вареньем, джемом, повидлом* | *15 / 15 / 15* | *0,06* | *0,00* | *9,75* | *39,30* |
| *471* | *или молоком сгущенным* | *20* | *1,44* | *1,70* | *11,10* | *65,40* |
| *494* | *Компот из кураги* | *180* | *0,27* | *0,00* | *15,75* | *64,80* |
| *82* | *Фрукты свежие*  | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| ***Итого в полдник:*** | ***410*** | ***8,43*** | ***12,40*** | ***193,50*** | ***382,00*** |
| ***Ужин 1*** |
| *148* | *Овощи свежие (огурцы)* | *80* | *0,56* | *0,08* | *1,52* | *8,80* |
| *300* | *Рыба, запеченная в омлете* | *80* | *11,80* | *2,93* | *3,07* | *86,00* |
| *238* | *Картофель жаренный, из отварного* | *150* | *3,51* | *11,18* | *8,32* | *149,50* |
| *457* | *Чай с сахаром* | *180* | *0,18* | *0,09* | *8,37* | *34,20* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *20* | *1,60* | *0,30* | *8,02* | *41,20* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***530*** | ***19,17*** | ***14,74*** | ***39,14*** | ***316,50*** |
| ***Ужин 2*** |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***230*** | ***7,32*** | ***5,16*** | ***27,82*** | ***187,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2685*** | ***89,23*** | ***95,95*** | ***441,44*** | ***2390,77*** |

***День 10- Среда***

***Неделя: вторая***

***Возрастная категория: 3-7 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *139* | *Суп молочный с макаронными изделиями (2 вариант)* | *150* | *4,32* | *4,86* | *14,78* | *120,15* |
| *267* | *Яйцо вареное* | *60* | *5,10* | *4,60* | *0,30* | *63,00* |
| *465* | *Кофейный напиток с молоком (2 вариант)* | *200* | *2,80* | *2,50* | *13,60* | *88,00* |
| *70* | *Бутерброд с маслом*  | *25* | *1,20* | *7,40* | *7,50* | *101,00* |
| *578-588* | *Кондитерское изделие*  | *25* | *2,68* | *0,30* | *17,80* | *84,50* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***590*** | ***16,62*** | ***20,18*** | ***66,72*** | ***513,85*** |
| ***Обед*** |
| *148* | *Овощи свежие (томаты)* | *80* | *0,72* | *0,16* | *12,16* | *14,40* |
| *130* | *Суп фасолевый с мясом* | *200* | *3,30* | *5,28* | *7,00* | *87,60* |
| *380* | *Капуста тушеная* | *130* | *2,60* | *4,42* | *9,88* | *89,70* |
| *310* | *Шницель рыбный натуральный* | *70* | *10,27* | *0,93* | *4,95* | *69,07* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный*  | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *35* | *2,66* | *0,28* | *17,22* | *81,90* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *30* | *2,40* | *0,45* | *12,03* | *61,80* |
| ***Итого в обед:*** | ***745*** | ***22,95*** | ***11,72*** | ***83,44*** | ***490,47*** |
| ***Полдник*** |
| *279* | *Запеканка из творога* | *150* | *23,85* | *11,55* | *22,50* | *291,00* |
| *86* | *с вареньем, джемом, повидлом*  | *15 / 15 / 15* | *0,06* | *0,00* | *9,75* | *39,30* |
| *471* |  *или молоком сгущенным* | *20* | *1,44* | *1,70* | *11,10* | *65,40* |
| *406, 438* | *или соус молочный сладкий, соус яблочный* | *30 / 30* | *0,72 / 0,03* | *1,45 / 0,03*  | *2,37 / 4,75* | *25,38 / 19,35* |
| *482* | *Кисель из смеси сухофруктов* | *180* | *0,90* | *0,05* | *26,82* | *111,60* |
| *82* | *Фрукты свежие*  | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| ***Итого в полдник:*** | ***460*** | ***25,27*** | ***12,12*** | ***62,06*** | ***459,80*** |
| ***Ужин 1*** |
| *47* | *Винегрет овощной (2 вариант)* | *80* | *1,28* | *4,96* | *5,28* | *70,40* |
| *376* | *Рагу из птицы (филе)* | *200* | *21,00* | *19,00* | *15,90* | *319,00* |
| *459* | *Чай с лимоном* | *180* | *0,27* | *0,09* | *8,55* | *36,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *20* | *1,60* | *0,30* | *8,02* | *41,20* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***500*** | ***25,67*** | ***24,51*** | ***47,59*** | ***513,40*** |
| ***Ужин 2*** |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***230*** | ***7,32*** | ***5,16*** | ***27,82*** | ***187,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2525*** | ***97,83*** | ***73,69*** | ***287,63*** | ***2165,22*** |

***День 11- Четверг***

***Неделя: вторая***

***Возрастная категория: 3-7 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *234* | *Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая (2 вариант)* | *150* | *5,24* | *6,20* | *21,32* | *162,15* |
| *462* | *Какао с молоком (1гр)* | *200* | *3,28* | *2,87* | *13,75* | *93,96* |
| *64* | *Бутерброд с сыром* | *35* | *5,20* | *7,80* | *7,40* | *121,00* |
| *79*  | *Масло сливочное (порциями)* | *15* | *0,12* | *10,88* | *0,20* | *99,15* |
| *578-588* | *Кондитерское изделие*  | *25* | *2,68* | *0,30* | *17,80* | *84,50* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| *469* | *Молоко кипяченное* | *200* | *5,80* | *5,30* | *9,10* | *107,00* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***755*** | ***22,84*** | ***33,87*** | ***82,31*** | ***724,96*** |
| ***Обед*** |
| *27* | *Салат из свеклы и моркови (2 вариант)* | *80* | *1,04* | *4,88* | *5,84* | *71,20* |
| *115* | *Суп картофельный с клецками* | *200* | *2,12* | *2,80* | *7,56* | *64,00* |
| *375* | *Плов из отварной птицы (филе)* | *200* | *12,30* | *8,20* | *24,80* | *223,00* |
| *487* | *Компот из яблок с лимоном (2 вариант)* | *200* | *0,30* | *0,20* | *14,20* | *60,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *35* | *2,66* | *0,28* | *17,22* | *81,90* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *30* | *2,40* | *0,45* | *12,03* | *61,80* |
| ***Итого в обед:*** | ***745*** | ***20,82*** | ***16,81*** | ***81,65*** | ***561,90*** |
| ***Полдник*** |
| *542* | *Булочка домашняя* | *60* | *4,20* | *6,70* | *27,80* | *189,00* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный* | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *82* | *Фрукты свежие*  | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| ***Итого в полдник:*** | ***390*** | ***5,72*** | ***7,42*** | ***60,74*** | ***332,20*** |
| ***Ужин 1*** |
| *17* | *Салат из свежих помидоров с луком* | *80* | *0,80* | *4,96* | *2,88* | *59,20* |
| *152* | *Картофель отварной с маслом* | *130* | *3,59* | *6,69* | *13,37* | *127,52* |
| *298* | *Рыба, тушенная в сметанном соусе* | *70* | *9,33* | *2,80* | *2,33* | *71,87* |
| *460* | *Чай с молоком* | *180* | *1,44* | *1,17* | *10,35* | *57,60* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *20* | *1,60* | *0,30* | *8,02* | *41,20* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***580*** | ***18,28*** | ***16.08*** | ***46,79*** | ***404,19*** |
| ***Ужин 2*** |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***230*** | ***7,32*** | ***5,16*** | ***27,82*** | ***187,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2700*** | ***74,98*** | ***79,34*** | ***299,31*** | ***2210,95*** |

***День 12- Пятница***

***Неделя: вторая***

***Возрастная категория: 3-7 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *229* | *Каша «Дружба» (2 вариант)* | *150* | *3,80* | *4,83* | *20,20* | *139,46* |
| *465* | *Кофейный напиток с молоком (2 вариант)* | *200* | *2,80* | *2,50* | *13,60* | *88,00* |
| *72* | *Бутерброд с повидлом или джемом* | *35* | *1,24* | *2,96* | *18,20* | *104,22* |
| *578-588* | *Кондитерское изделие*  | *25* | *2,68* | *0,30* | *17,80* | *84,50* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***540*** | ***11,04*** | ***11,11*** | ***82,54*** | ***473,38*** |
| ***Обед*** |
| *157* | *Овощи консервированные, отварные (горошек, кукуруза)* | *60* | *1,71* | *2,17* | *3,03* | *38,29* |
| *104* | *Щи из свежей капусты с картофелем и мясом* | *200* | *3,78* | *5,40* | *3,04* | *84,80* |
| *433* | *Сметана* | *10* | *0,24* | *1,50* | *0,32* | *15,75* |
| *256* | *Макаронные изделия отварные* | *130* | *4,81* | *4,29* | *25,61* | *159,90* |
| *356* | *Печень говяжья по-строгановски* | *70* | *13,65* | *6,58* | *5,32* | *135,10* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный*  | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *35* | *2,66* | *0,28* | *17,22* | *81,90* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *30* | *2,40* | *0,45* | *12,03* | *61,80* |
| ***Итого в обед:*** | ***735*** | ***30,25*** | ***20,87*** | ***86,77*** | ***663,54*** |
| ***Полдник*** |
| *285* | *Пудинг творожный запеченный* | *150* | *22,60* | *8,00* | *31,00* | *286,00* |
| *86* | *с вареньем, джемом, повидлом*  | *15 / 15 / 15* | *0,06* | *0,00* | *9,75* | *39,30* |
| *471* |  *или молоком сгущенным* | *20* | *1,44* | *1,70* | *11,10* | *65,40* |
| *406, 438* | *или соус молочный сладкий, соус яблочный* | *30 / 30* | *0,72 / 0,03* | *1,45 / 0,03*  | *2,37 / 4,75* | *25,38 / 19,35* |
| *495* | *Компот из смеси сухофруктов*  | *180* | *0,54* | *0,09* | *18,09* | *75,60* |
| *82* | *Фрукты свежие*  | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| ***Итого в полдник:*** | ***460*** | ***23,66*** | ***8,61*** | ***61,83*** | ***418,80*** |
| ***Ужин 1*** |
| *18* | *Салат из свежих помидоров и огурцов (2 вариант)* | *80* | *0,80* | *4,88* | *2,80* | *58,40* |
| *377* | *Пюре картофельное*  | *130* | *3,51* | *5,20* | *7,54* | *91,00* |
| *350* | *Тефтели из говядины с рисом «Ёжики» в томатном соусе* | *90* | *9,45* | *7,31* | *10,91* | *147,38* |
| *457* | *Чай с сахаром* | *180* | *0,18* | *0,09* | *8,37* | *34,20* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *20* | *1,60* | *0,30* | *8,02* | *41,20* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***520*** | ***17,06*** | ***17,94*** | ***47,48*** | ***418,98*** |
| ***Ужин 2*** |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***230*** | ***7,32*** | ***5,16*** | ***27,82*** | ***187,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2485*** | ***89,33*** | ***63,69*** | ***306,44*** | ***2162,40*** |

***День 13- Суббота***

***Неделя: вторая***

***Возрастная категория: 3-7 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *235* | *Каша пшенная молочная жидкая (2 вариант)* | *150* | *5,46* | *5,44* | *26,14* | *175,32* |
| *462* | *Какао с молоком (1гр)* | *200* | *3,28* | *2,87* | *13,75* | *93,96* |
| *64* | *Бутерброд с сыром* | *35* | *5,20* | *7,80* | *7,40* | *121,00* |
| *79*  | *Масло сливочное (порциями)* | *15* | *0,12* | *10,88* | *0,20* | *99,15* |
| *578-588* | *Кондитерское изделие*  | *25* | *2,68* | *0,30* | *17,80* | *84,50* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| *469* | *Молоко кипяченное* | *200* | *5,80* | *5,30* | *9,10* | *107,00* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***755*** | ***23,06*** | ***33,11*** | ***87,13*** | ***738,13*** |
| ***Обед*** |
| *148* | *Овощи свежие (огурцы)* | *80* | *0,56* | *0,08* | *1,52* | *8,80* |
| *119* | *Суп картофельный с рыбой* | *200* | *9,44* | *3,12* | *8,64* | *100,40* |
| *177* | *Рагу из овощей (2 вариант)* | *150* | *2,85* | *6,45* | *14,00* | *127,50* |
| *372* | *Котлета куриная припущенная (филе)* | *70* | *14,00* | *12,60* | *7,50* | *199,00* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный*  | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *35* | *2,66* | *0,28* | *17,22* | *81,90* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *30* | *2,40* | *0,45* | *12,03* | *61,80* |
| ***Итого в обед:*** | ***765*** | ***32,91*** | ***23,18*** | ***81,11*** | ***665,40*** |
| ***Полдник*** |
| *286* | *Сырники из творога запеченные* | *150* | *44,40* | *5,85* | *47,85* | *474,00* |
| *79* | *с маслом сливочным (порциями)* | *6* | *0,05* | *4,35* | *0,08* | *39,66* |
| *86* | *или вареньем, джемом, повидлом* | *15 / 15 / 15* | *0,06* | *0,00* | *9,75* | *39,30* |
| *471* | *или молоком сгущенным* | *20* | *1,44* | *1,70* | *11,10* | *65,40* |
| *406, 438* | *или соус молочный сладкий, соус яблочный* | *30 / 30* | *0,72 / 0,03* | *1,45 / 0,03*  | *2,37 / 4,75* | *25,38 / 19,35* |
| *496* | *Напиток из шиповника* | *180* | *0,60* | *0,24* | *16,47* | *70,20* |
| *82* | *Фрукты свежие*  | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| ***Итого в полдник:*** | ***460*** | ***45,52*** | ***6,61*** | ***77,06*** | ***601,40*** |
| ***Ужин 1*** |
| *34* | *Салат из свеклы с чесноком (2 вариант)* | *80* | *1,12* | *4,88* | *6,00* | *72,80* |
| *328* | *Жаркое по-домашнему* | *200* | *18,80* | *14,30* | *25,80* | *307,00* |
| *459* | *Чай с лимоном* | *180* | *0,27* | *0,09* | *8,55* | *36,00* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *20* | *1,60* | *0,30* | *8,02* | *41,20* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***500*** | ***23,31*** | ***19,73*** | ***58,21*** | ***503,80*** |
| ***Ужин 2*** |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***230*** | ***7,32*** | ***5,16*** | ***27,82*** | ***187,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2710*** | ***132,12*** | ***87,79*** | ***332,69*** | ***2696,43*** |

***День 14- Воскресенье***

***Неделя: вторая***

***Возрастная категория: 3-7 лет.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рец.*** | ***Прием пищи, наименование блюда*** | ***Масса порции*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая ценность*** ***(ккал)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** |
| ***Завтрак*** |
| *140* | *Суп молочный с крупой гречневой (2 вариант)* | *150* | *3,60* | *3,75* | *12,33* | *97,50* |
| *267* | *Яйцо вареное* | *60* | *5,10* | *4,60* | *0,30* | *63,00* |
| *465* | *Кофейный напиток с молоком (2 вариант)* | *200* | *2,80* | *2,50* | *13,60* | *88,00* |
| *70* | *Бутерброд с маслом*  | *25* | *1,20* | *7,40* | *7,50* | *101,00* |
| *470* | *Йогурт фруктовый в стакане, 125гр* | *125* | *3,63* | *3,13* | *5,00* | *63,13* |
| *578-588* | *Кондитерское изделие*  | *25* | *2,68* | *0,30* | *17,80* | *84,50* |
| *82* | *Фрукты свежие* | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| ***Итого в завтрак:*** | ***715*** | ***19,53*** | ***22,20*** | ***69,27*** | ***554,33*** |
| ***Обед*** |
| *150* | *Икра кабачковая* | *80* | *1,52* | *7,12* | *6,16* | *94,40* |
| *100* | *Рассольник ленинградский* | *200* | *2,10* | *4,08* | *10,60* | *87,60* |
| *433* | *Сметана* | *10* | *0,24* | *1,50* | *0,32* | *15,75* |
| *334* | *Запеканка картофельная с мясом* | *200* | *22,80* | *15,70* | *17,00* | *300,00* |
| *495* | *Компот из смеси сухофруктов*  | *180* | *0,54* | *0,09* | *18,09* | *75,60* |
| *573* | *Хлеб пшеничный*  | *35* | *2,66* | *0,28* | *17,22* | *81,90* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *30* | *2,40* | *0,45* | *12,03* | *61,80* |
| ***Итого в обед:*** | ***735*** | ***32,26*** | ***29,22*** | ***81,42*** | ***717,05*** |
| ***Полдник*** |
| *535* | *Пирожок печеный с фаршем из свежей капусты с луком* | *60* | *3,80* | *4,55* | *19,36* | *133,90* |
| *501* | *Сок фруктовый или ягодный*  | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,20* | *86,00* |
| *82* | *Фрукты свежие*  | *130* | *0,52* | *0,52* | *12,74* | *57,20* |
| ***Итого в полдник:*** | ***390*** | ***5,32*** | ***5,27*** | ***52,30*** | ***277,10*** |
| ***Ужин 1*** |
| *42* | *Салат картофельный с зеленым горшком (2 вариант)* | *80* | *2,00* | *5,04* | *6,64* | *80,00* |
| *385* | *Рис отварной* | *130* | *3,26* | *4,71* | *33,67* | *190,06* |
| *172* | *Рыба, тушенная в томате с овощами* | *70* | *6,85* | *1,15* | *3,35* | *51,50* |
| *457* | *Чай с сахаром* | *180* | *0,18* | *0,09* | *8,37* | *34,20* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| *574* | *Хлеб ржаной* | *20* | *1,60* | *0,30* | *8,02* | *41,20* |
| ***Итого в ужин 1:*** | ***500*** | ***15,41*** | ***11,45*** | ***69,89*** | ***443,76*** |
| ***Ужин 2*** |
| *470* | *Кисломолочный напиток* | *200* | *5,80* | *5,00* | *8,00* | *101,00* |
| *589* | *Сахар*  | *10* | *0,00* | *0,00* | *9,98* | *39,90* |
| *573* | *Хлеб пшеничный* | *20* | *1,52* | *0,16* | *9,84* | *46,80* |
| ***Итого в ужин 2:*** | ***230*** | ***7,32*** | ***5,16*** | ***27,82*** | ***187,70*** |
| ***Всего за день:*** | ***2570*** | ***79,84*** | ***73,30*** | ***300,70*** | ***2179,94*** |

***Примерное двухнедельное меню составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20* *"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (Приложения № 7-10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения").***

***Меню составлено по:***

***- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» Пермь 2021год.***