

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 40»**

**636000, ЗАТО Северск, Томской области, пр. Коммунистический, 34а, тел. 54-76-52**



**УТВЕРЖДАЮ:**

**Заведующий МБДОУ «Детский сад № 40»**

**С.В. Власова**

**2025 г.**

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## **Меню замены блюд для аллергиков 10-дневное**

для организации питания воспитанников возрастной категории с 1 года до 12 лет  
в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 40»  
в группах 12, 10,5 часового пребывания  
(сезон осень-зима)

индекс  
срок хранения

09.06  
1 год

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1 до 3 лет (в группах 12 часового пребывания)

| Прием пищи | Наименование блюда                                 | Вес блюда   | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С    | № Рецептуры |
|------------|----------------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|
|            |                                                    |             | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                               |              |             |
| Завтрак    | Каша молочная (рис, гречневая крупа) с маслом      | 150/3       | 6,6                 | 5,55         | 18,53         | 189                           | 0,99         | 18/4а       |
|            | Бутерброд с маслом и джемом (повидлом)             | 33          | 1,8                 | 2,27         | 19,4          | 99,28                         | 0,322        | 2           |
|            | Чай с сахаром                                      | 180         | 0,05                | 0            | 8,39          | 34                            | 0,018        | 392         |
|            | <b>итого</b>                                       | <b>366</b>  | <b>8,45</b>         | <b>7,82</b>  | <b>46,32</b>  | <b>322,28</b>                 | <b>1,33</b>  |             |
| Аллергики  | Каша (рис, гречневая крупа) с маслом               | 150/3       | 6,6                 | 5,55         | 18,53         | 189                           | 0,99         | 18/4в.      |
|            | Чай без сахара                                     | 180         | 0,05                | 0            | 8,39          | 34                            | 0,018        | 392а        |
| 2 завтрак  | Сок фруктовый                                      | 100         | 0,5                 | 0            | 11,7          | 47                            | 2            | з/у         |
|            | Пюре фруктовое                                     | 50          | 0                   | 0            | 13            | 26                            | 2            | з/у         |
|            | <b>итого</b>                                       | <b>150</b>  | <b>0,5</b>          | <b>0</b>     | <b>24,7</b>   | <b>73</b>                     | <b>4</b>     |             |
| Аллергики  | Чай с сахаром                                      | 150         | 0,04                | 0            | 7,23          | 29,25                         | 0,015        | 392         |
| Обед       | Икра кабачковая                                    | 30          | 0,6                 | 2,35         | 3,85          | 23                            | 2,88         | 217         |
|            | Щи из свежей капусты на курином бульоне с сметаной | 150         | 1,02                | 2,89         | 4,02          | 46,2                          | 12,8         | 66          |
|            | Котлеты рубленые из птицы (запеченные)             | 50          | 7,86                | 8,04         | 8,31          | 137                           | 0,42         | 305         |
|            | Соус молочный (для подачи к блюду)                 | 15          | 0,31                | 0,79         | 1,06          | 13                            | 0,05         | 350/11      |
|            | Макаронные изделия отварные с маслом               | 110/3       | 4,14                | 6,94         | 19,46         | 156                           | 0            | 317/11      |
|            | Компот из свежемороженных ягод (облепиха)          | 150         | 0,15                | 0,06         | 13,06         | 52                            | 30           | 127         |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                        | 30          | 2,4                 | 0,15         | 15,9          | 75                            | 0            | 1           |
|            | Хлеб ржаной                                        | 30          | 1,95                | 0,3          | 12,3          | 60                            | 0            | 2           |
|            | <b>итого</b>                                       | <b>568</b>  | <b>18,43</b>        | <b>21,52</b> | <b>77,96</b>  | <b>562,2</b>                  | <b>46,15</b> |             |
| Аллергики  | Чай с сахаром                                      | 150         | 0,04                | 0            | 7,23          | 29,25                         | 0,015        | 392         |
|            | Чай без сахара                                     | 150         | 0,04                | 0            | 7,23          | 29,25                         | 0,015        | 392а        |
| Полдник    | Рогалик твороженный                                | 60          | 5,1                 | 6,06         | 28,89         | 182                           | 0,07         | 488         |
|            | Молоко пастеризованное 2,5%                        | 150         | 4,5                 | 3,75         | 6,2           | 79,5                          | 0            | з/у         |
|            | <b>итого</b>                                       | <b>210</b>  | <b>9,6</b>          | <b>9,81</b>  | <b>35,09</b>  | <b>261,5</b>                  | <b>0,07</b>  |             |
| Аллергики  | Чай с сахаром                                      | 150         | 0,04                | 0            | 7,23          | 29,25                         | 0,015        | 392         |
|            | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                              | <b>1294</b> | <b>36,98</b>        | <b>39,15</b> | <b>184,07</b> | <b>1218,98</b>                | <b>51,55</b> |             |

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ВТОРНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1 до 3 лет (в группах 12 часового пребывания)

| Прием пищи | Наименование блюда                                    | Вес блюда   | Пищевые вещества, г |              |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С     | № Рецептуры |
|------------|-------------------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---------------|-------------|
|            |                                                       |             | Белки               | Жиры         | Углеводы       |                               |               |             |
| Завтрак    | Каша молочная из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом | 150/3       | 5,4                 | 6,9          | 28,4           | 196                           | 1,3           | 182/07      |
|            | Бутерброд с маслом сливочным и сыром                  | 20/5/4      | 2,88                | 4,8          | 10,67          | 93                            | 0,11          | 3/11        |
|            | Какао с молоком                                       | 180         | 3,67                | 3,19         | 15,82          | 107                           | 1,43          | 397         |
|            | <b>итого</b>                                          | <b>362</b>  | <b>11,95</b>        | <b>14,89</b> | <b>54,89</b>   | <b>396</b>                    | <b>2,84</b>   |             |
| Аллергики  | Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом          | 150/3       | 5,4                 | 6,9          | 28,4           | 196                           | 1,3           | 182/07в     |
|            | Какао с молоком без сахара                            | 180         | 3,67                | 3,19         | 15,82          | 107                           | 1,43          | 397а        |
|            | Чай с сахаром                                         | 180         | 0,05                | 0            | 8,39           | 34                            | 0,018         | 392         |
| 2 завтрак  | Напиток из изюма                                      | 130         | 0,039               | 0            | 7,085          | 44,2                          | 0,195         | 376         |
|            | <b>итого</b>                                          | <b>130</b>  | <b>0,039</b>        | <b>0</b>     | <b>7,085</b>   | <b>44,2</b>                   | <b>0,195</b>  |             |
| Аллергики  | Напиток из изюма без сахара                           | 130         | 0,039               | 0            | 7,085          | 44,2                          | 0,195         | 376а        |
| Обед       | Свекла отварная ( дольками)                           | 30          | 0,36                | 0            | 2,13           | 9,75                          | 1,2           | 24а         |
|            | Суп картофельный с горохом и мясом                    | 150/6       | 4,99                | 3,21         | 11,3           | 87                            | 3,49          | 81/11       |
|            | Мясные Ежики                                          | 60          | 10,63               | 10,4         | 2,61           | 146,87                        | 0,08          | 73          |
|            | Сложный гарнир(пюре картофельное с капустой тушеной)  | 60/60       | 2,4                 | 3,5          | 13,87          | 97,04                         | 13,31         | 440         |
|            | Компот из черноплодной рябины                         | 150         | 0,15                | 0,06         | 13,06          | 69,15                         | 30            | 375         |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                           | 30          | 2,4                 | 0,15         | 15,9           | 75                            | 0             | 1           |
|            | Хлеб ржаной                                           | 30          | 1,32                | 0,24         | 6,68           | 60                            | 0             | 2           |
|            | <b>итого</b>                                          | <b>576</b>  | <b>22,25</b>        | <b>17,56</b> | <b>65,55</b>   | <b>544,81</b>                 | <b>48,08</b>  |             |
| Аллергики  | Чай с сахаром                                         | 150         | 0,04                | 0            | 7,23           | 29,25                         | 0,015         | 392         |
|            | Чай без сахара                                        | 150         | 0,04                | 0            | 7,23           | 29,25                         | 0,015         | 392а        |
| Полдник    | Омлет натуральный с маслом                            | 80/3        | 8,31                | 14,35        | 1,55           | 168,74                        | 0,07          | 215/11      |
|            | Горошек зеленый консервированный (отварной)           | 20          | 0,62                | 0,04         | 1,3            | 20                            | 2             | 4           |
|            | Чай с молоком                                         | 150         | 2,65                | 2,33         | 11,31          | 77                            | 1,19          | 394/11      |
|            | <b>итого</b>                                          | <b>253</b>  | <b>11,58</b>        | <b>16,72</b> | <b>14,16</b>   | <b>205,74</b>                 | <b>3,26</b>   |             |
| Аллергики  | Чай с молоком без сахара                              | 150         | 2,65                | 2,33         | 11,31          | 77                            | 1,19          | 394/11а     |
|            | Чай с сахаром                                         | 150         | 0,04                | 0,015        | 6,99           | 29,25                         | 0,02          | 392.        |
|            | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                 | <b>1321</b> | <b>45,819</b>       | <b>49,17</b> | <b>141,685</b> | <b>1250,75</b>                | <b>54,375</b> |             |

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: СРЕДА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1 до 3 лет (в группах 12 часового пребывания)

| Прием пищи | Наименование блюда                  | Вес блюда   | Пищевые вещества, г |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С    | № Рецептуры |
|------------|-------------------------------------|-------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|
|            |                                     |             | Белки               | Жиры          | Углеводы      |                               |              |             |
| Завтрак    | Каша манная молочная с маслом       | 150/3       | 6,03                | 5,13          | 29,38         | 188                           | 1,17         | 181/07      |
|            | Бутерброд с сыром                   | 20/4        | 2,88                | 4,8           | 10,67         | 93                            | 0,11         | 3           |
|            | Чай с сахаром и лимоном             | 180         | 0,16                | 0             | 14,4          | 58                            | 1,98         | 501,504     |
|            | <b>итого</b>                        | <b>357</b>  | <b>9,07</b>         | <b>9,93</b>   | <b>54,45</b>  | <b>339</b>                    | <b>3,26</b>  |             |
| Аллергики  | Каша из манной крупы с маслом       | 150/3       | 6,03                | 5,13          | 29,38         | 188                           | 1,17         | 181/07в     |
|            | Чай с лимоном без сахара            | 180         | 0,16                | 0             | 14,4          | 58                            | 1,98         | 501,504а    |
|            | Чай с сахаром                       | 180         | 0,05                | 0             | 8,39          | 34                            | 0,018        | 392         |
| 2 завтрак  | Сок фруктовый                       | 100         | 0,5                 | 0             | 11,7          | 47                            | 2            | з/у         |
|            | Пюре фруктовое                      | 50          | 0                   | 0             | 13            | 26                            | 2            | з/у         |
|            | <b>итого</b>                        | <b>150</b>  | <b>0,5</b>          | <b>0</b>      | <b>24,7</b>   | <b>73</b>                     | <b>4</b>     |             |
| Аллергики  | Чай с сахаром                       | 150         | 0,04                | 0             | 7,23          | 29,25                         | 0,015        | 392         |
| Обед       | Морковь отварная (дольками)         | 30          | 0,36                | 0             | 2,13          | 10,5                          | 0,88         | 24          |
|            | Свекольник с мясом птицы с сметаной | 150/5       | 3,8                 | 5,62          | 7,14          | 113,34                        | 6,99         | 58,108      |
|            | Пудинг из печени с морковью         | 60          | 12,82               | 9,04          | 6,26          | 157                           | 19,51        | 290         |
|            | Пюре картофельное с маслом          | 110/5       | 2,29                | 7,15          | 15,06         | 134                           | 13,31        | 321/11      |
|            | Соус томатный                       | 20          | 0,27                | 1             | 1,47          | 15,5                          | 1,33         | 301/11      |
|            | Компот из сухофруктов               | 150         | 0,33                | 0,015         | 20,82         | 85                            | 0,3          | 376/11      |
|            | Хлеб пшеничный йодированный         | 30          | 2,4                 | 0,15          | 15,9          | 75                            | 0            | 1           |
|            | Хлеб ржаной                         | 30          | 1,95                | 0,3           | 12,3          | 60                            | 0            | 2           |
|            | <b>итого</b>                        | <b>590</b>  | <b>24,22</b>        | <b>23,275</b> | <b>81,08</b>  | <b>650,34</b>                 | <b>42,32</b> |             |
| Аллергики  | Свекла отварная (дольками)          | 30          | 0,36                | 0             | 2,13          | 9,75                          | 1,2          | 24в         |
|            | Компот из сухофруктов без сахара    | 150         | 0,33                | 0,015         | 20,82         | 85                            | 0,3          | 376/11а     |
| Полдник    | Булочкаа домашняя                   | 50          | 3,64                | 6,26          | 24,96         | 200                           | 0            | 469         |
|            | Молоко пастеризованное 2,5%         | 150         | 4,5                 | 3,75          | 6,2           | 79,5                          | 0            | з/у         |
|            | <b>итого</b>                        | <b>200</b>  | <b>8,14</b>         | <b>10,01</b>  | <b>31,16</b>  | <b>279,5</b>                  | <b>0</b>     |             |
| Аллергики  | Чай с сахаром                       | 150         | 0,04                | 0             | 7,23          | 29,25                         | 0,015        | 392         |
|            | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>               | <b>1297</b> | <b>41,93</b>        | <b>43,215</b> | <b>191,39</b> | <b>1341,84</b>                | <b>49,58</b> |             |

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1 до 3 лет (в группах 12 часового пребывания)

| Прием пищи | Наименование блюда                         | Вес блюда   | Пищевые вещества, г |              |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С     | № Рецептуры |
|------------|--------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---------------|-------------|
|            |                                            |             | Белки               | Жиры         | Углеводы       |                               |               |             |
| Завтрак    | Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом | 150/3       | 6,41                | 8,32         | 29,02          | 234                           | 2,61          | 182/07      |
|            | Бутерброд с маслом и джемом (повидлом)     | 33          | 1,8                 | 2,27         | 19,4           | 99,28                         | 0,322         | 2           |
|            | Кофейный напиток с молоком                 | 180         | 2,81                | 2,39         | 12,76          | 84                            | 1,17          | 395         |
|            | <b>итого</b>                               | <b>366</b>  | <b>11,02</b>        | <b>12,98</b> | <b>61,18</b>   | <b>417,28</b>                 | <b>4,102</b>  |             |
| Аллергики  | Каша пшеничная с сахаром и маслом          | 150/3       | 6,41                | 8,32         | 29,02          | 234                           | 2,61          | 182/07в     |
|            | Кофейный напиток с молоком без сахара      | 180         | 2,81                | 2,39         | 12,76          | 84                            | 1,17          | 395а        |
|            | Чай с сахаром                              | 180         | 0,05                | 0            | 8,39           | 34                            | 0,018         | 392         |
| 2 завтрак  | Напиток из сушеных яблок                   | 130         | 0,039               | 0            | 7,085          | 44,2                          | 0,195         | 376         |
|            | <b>итого</b>                               | <b>130</b>  | <b>0,039</b>        | <b>0</b>     | <b>7,085</b>   | <b>44,2</b>                   | <b>0,195</b>  |             |
| Аллергики  | Напиток из сушеных яблок без сахара        | 130         | 0,039               | 0            | 7,085          | 44,2                          | 0,195         | 376а        |
| Обед       | Икра свекольная                            | 30          | 0,69                | 3,66         | 4,15           | 52,5                          | 1,65          | 75          |
|            | Суп картофельный с мясными фрикадельками   | 150/20      | 3,76                | 2,06         | 9,03           | 87                            | 0,19          | 77          |
|            | Тефтели рыбные тушеные (соус сметанный)    | 60/15       | 7,07                | 2,04         | 7,55           | 77                            | 0,28          | 261         |
|            | Рис припущенный                            | 110         | 2,42                | 7,72         | 24,44          | 177                           | 0             | 316         |
|            | Компот из свежемороженой ягод (смесь ягод) | 150         | 0,15                | 0,06         | 13,06          | 52                            | 30            | 127         |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                | 30          | 2,4                 | 0,15         | 15,9           | 75                            | 0             | 1           |
|            | Хлеб ржаной                                | 30          | 1,95                | 0,3          | 12,3           | 60                            | 0             | 2           |
|            | <b>итого</b>                               | <b>595</b>  | <b>18,44</b>        | <b>15,99</b> | <b>86,43</b>   | <b>580,5</b>                  | <b>32,12</b>  |             |
| Аллергики  | Биточки рубленые из говядины (запеченные)  | 50          | 7,77                | 5,89         | 8,04           | 116                           | 0,075         | 282/11      |
|            | Соус сметанный                             | 15          | 0,24                | 0,88         | 1,06           | 13                            | 0,19          | 354         |
|            | Чай без сахара                             | 150         | 0,04                | 0            | 7,23           | 29,25                         | 0,015         | 392а        |
|            | Чай с сахаром                              | 150         | 0,04                | 0            | 7,23           | 29,25                         | 0,015         | 392         |
| Полдник    | Запеканка из творога                       | 80          | 14,03               | 9,64         | 13,72          | 198                           | 0,19          | 237/11      |
|            | Молоко сгущенное                           | 15          | 1,08                | 1,28         | 8,33           | 49                            | 0,15          | 490/11      |
|            | Чай с сахаром                              | 150         | 0,04                | 0            | 7,23           | 29,25                         | 0,015         | 392         |
|            | <b>итого</b>                               | <b>245</b>  | <b>15,15</b>        | <b>10,92</b> | <b>29,28</b>   | <b>276,25</b>                 | <b>0,355</b>  |             |
| Аллергики  | Чай без сахара                             | 150         | 0,04                | 0            | 7,23           | 29,25                         | 0,015         | 392а        |
|            | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                      | <b>1336</b> | <b>44,649</b>       | <b>39,89</b> | <b>183,975</b> | <b>1318,23</b>                | <b>36,772</b> |             |

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1 до 3 лет (в группах 12 часового пребывания)

| Прием пищи | Наименование блюда                           | Вес блюда   | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С    | № Рецептуры |
|------------|----------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|
|            |                                              |             | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                               |              |             |
| Завтрак    | Каша молочная из пшена с маслом              | 150/3       | 4,77                | 5,2          | 30,2          | 187                           | 0,4          | 182/07      |
|            | Бутерброд с маслом сливочным                 | 20/5        | 1,84                | 3,73         | 10,67         | 79                            | 0            | 1/11        |
|            | Чай с молоком                                | 180         | 3,19                | 2,79         | 16,57         | 92                            | 1,4          | 394/11      |
|            | итого                                        | 358         | 9,8                 | 11,72        | 57,44         | 358                           | 1,8          |             |
| Аллергики  | Каша из пшена с маслом                       | 150/3       | 4,77                | 5,2          | 30,2          | 187                           | 0,4          | 182/07в     |
|            | Чай с молоком без сахара                     | 180         | 3,19                | 2,79         | 16,57         | 92                            | 1,4          | 394/11а     |
|            | Чай с сахаром                                | 180         | 0,05                | 0            | 8,39          | 34                            | 0,018        | 392         |
| 2 завтрак  | Сок фруктовый                                | 100         | 0,5                 | 0            | 11,7          | 47                            | 2            | з/у         |
|            | Пюре фруктовое                               | 50          | 0                   | 0            | 13            | 26                            | 2            | з/у         |
|            | итого                                        | 150         | 0,5                 | 0            | 24,7          | 73                            | 4            |             |
| Аллергики  | Чай с сахаром                                | 150         | 0,04                | 0            | 7,23          | 29,25                         | 0,015        | 392         |
| Обед       | Икра морковная                               | 30          | 0,71                | 1,38         | 3,7           | 30                            | 2,02         | 54          |
|            | Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы | 150/6       | 5,16                | 5,24         | 8,57          | 118,77                        | 11,64        | 82          |
|            | Биточки из птицы                             | 50          | 7,41                | 7,72         | 4,96          | 119                           | 0,25         | 306/11      |
|            | Капуста свежая тушеная с маслом              | 110/3       | 2,56                | 7,9          | 11,48         | 127,6                         | 20,75        | 321/07      |
|            | Компот из свежих яблок                       | 150         | 0,15                | 0            | 30,65         | 106,5                         | 4,05         | 631         |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                  | 30          | 2,4                 | 0,15         | 15,9          | 75                            | 0            | 1           |
|            | Хлеб ржаной                                  | 30          | 1,95                | 0,3          | 12,3          | 60                            | 0            | 2           |
|            | итого                                        | 559         | 20,34               | 22,69        | 87,56         | 636,87                        | 38,71        |             |
| Аллергики  | Икра свекольная                              | 30          | 0,69                | 3,66         | 4,15          | 52,5                          | 1,65         | 75          |
|            | Компот из свежих яблок без сахара            | 150         | 0,15                | 0            | 30,65         | 106,5                         | 4,05         | 631а        |
|            | Чай с сахаром                                | 150         | 0,04                | 0            | 7,23          | 29,25                         | 0,015        | 392         |
| Полдник    | Булочка "Росинка"                            | 60          | 4,14                | 6,2          | 30,08         | 206                           | 0,03         | 586         |
|            | Снежок 2,5%                                  | 150         | 4,05                | 3,75         | 16,2          | 119                           | 1,35         | з/у         |
|            | итого                                        | 210         | 8,19                | 9,95         | 46,28         | 325                           | 1,38         |             |
|            | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                        | <b>1277</b> | <b>38,83</b>        | <b>44,36</b> | <b>215,98</b> | <b>1392,87</b>                | <b>45,89</b> |             |

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1 до 3 лет (в группах 12 часового пребывания)

| Прием пищи | Наименование блюда                        | Вес блюда   | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С     | № Рецептуры |
|------------|-------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|
|            |                                           |             | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                               |               |             |
| Завтрак    | Каша манная молочная с маслом             | 150/3       | 6,03                | 5,13         | 29,38         | 188                           | 1,17          | 181/07      |
|            | Бутерброд с маслом и джемом (повидлом)    | 33          | 1,71                | 2,27         | 19,44         | 99,28                         | 0,322         | 2           |
|            | Какао с молоком                           | 180         | 3,67                | 3,19         | 15,82         | 107                           | 1,43          | 397         |
|            | <b>итого</b>                              | <b>366</b>  | <b>11,41</b>        | <b>10,59</b> | <b>64,64</b>  | <b>394,28</b>                 | <b>2,922</b>  |             |
| Аллергики  | Каша из манной крупы с маслом             | 150/3       | 6,03                | 5,13         | 29,38         | 188                           | 1,17          | 181/07в     |
|            | Какао с молоком без сахара                | 180         | 3,67                | 3,19         | 15,82         | 107                           | 1,43          | 397а        |
|            | Чай с сахаром                             | 180         | 0,05                | 0            | 8,39          | 34                            | 0,02          | 392         |
| 2 завтрак  | Сок фруктовый                             | 100         | 0,5                 | 0            | 11,7          | 47                            | 2             | з/у         |
|            | Пюре фруктовое                            | 50          | 0                   | 0            | 13            | 26                            | 2             | з/у         |
|            | <b>итого</b>                              | <b>150</b>  | <b>0,5</b>          | <b>0</b>     | <b>24,7</b>   | <b>73</b>                     | <b>4</b>      |             |
| Аллергики  | Чай с сахаром                             | 150         | 0,04                | 0            | 7,23          | 29,25                         | 0,015         | 392         |
| Обед       | Икра кабачковая                           | 30          | 0,6                 | 2,35         | 3,85          | 23                            | 2,88          | 217         |
|            | Рассольник со сметаной                    | 150/5       | 1,26                | 3,07         | 9,96          | 72                            | 4,53          | 9/2         |
|            | Рис припущенный                           | 110         | 2,42                | 7,72         | 24,44         | 177                           | 0             | 316         |
|            | Биточки из птицы                          | 50          | 7,41                | 7,72         | 4,96          | 119                           | 0,25          | 306/11      |
|            | Соус молочный (для подачи к блюду)        | 15          | 0,31                | 0,79         | 1,06          | 13                            | 0,05          | 350/11      |
|            | Компот из свежемороженных ягод (облепиха) | 150         | 0,15                | 0,06         | 13,06         | 52                            | 30            | 127         |
|            | Хлеб пшеничный йодированный               | 30          | 2,4                 | 0,15         | 15,9          | 75                            | 0             | 1           |
|            | Хлеб ржаной                               | 30          | 1,95                | 0,3          | 12,3          | 60                            | 0             | 2           |
|            | <b>итого</b>                              | <b>570</b>  | <b>16,5</b>         | <b>22,16</b> | <b>85,53</b>  | <b>591</b>                    | <b>37,71</b>  |             |
| Аллергики  | Чай без сахара                            | 150         | 0,04                | 0            | 7,23          | 29,25                         | 0,015         | 392а        |
|            | Чай с сахаром                             | 150         | 0,04                | 0            | 7,23          | 29,25                         | 0,015         | 392         |
| Полдник    | Запеканка из творога                      | 80          | 14,03               | 9,64         | 13,72         | 198                           | 0,19          | 237/11      |
|            | Молоко сгущенное                          | 15          | 1,08                | 1,28         | 8,33          | 49                            | 0,15          | 490/11      |
|            | Чай с сахаром и лимоном                   | 150         | 0,14                | 0            | 12,9          | 52                            | 1,78          | 501,504     |
|            | <b>итого</b>                              | <b>245</b>  | <b>15,25</b>        | <b>10,92</b> | <b>34,95</b>  | <b>299</b>                    | <b>2,12</b>   |             |
| Аллергики  | Чай с лимоном без сахара                  | 150         | 0,14                | 0            | 12,9          | 52                            | 1,78          | 501,504а    |
|            | Чай с сахаром                             | 150         | 0,04                | 0            | 7,23          | 29,25                         | 0,015         | 392.        |
|            | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                     | <b>1331</b> | <b>43,66</b>        | <b>43,67</b> | <b>209,82</b> | <b>1357,28</b>                | <b>46,752</b> |             |

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ВТОРНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1 до 3 лет (в группах 12 часового пребывания)

| Прием пищи | Наименование блюда                                    | Вес блюда   | Пищевые вещества, г |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С     | № Рецептуры |
|------------|-------------------------------------------------------|-------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|
|            |                                                       |             | Белки               | Жиры          | Углеводы      |                               |               |             |
| Завтрак    | Каша молочная из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом | 150/3       | 5,4                 | 6,9           | 28,4          | 196                           | 1,3           | 182/07      |
|            | Бутерброд сыром                                       | 20/4        | 2,88                | 4,8           | 10,67         | 93                            | 0,11          | 3           |
|            | Чай с молоком                                         | 180         | 3,19                | 2,79          | 16,57         | 92                            | 1,4           | 394/11      |
|            | <b>итого</b>                                          | <b>357</b>  | <b>11,47</b>        | <b>14,49</b>  | <b>55,64</b>  | <b>381</b>                    | <b>2,81</b>   |             |
| Аллергики  | Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом          | 150/3       | 5,4                 | 6,9           | 28,4          | 196                           | 1,3           | 182/07в     |
|            | Чай с молоком без сахара                              | 180         | 3,19                | 2,79          | 16,57         | 92                            | 1,4           | 394/11а     |
|            | Чай с сахаром                                         | 180         | 0,05                | 0             | 8,39          | 34                            | 0,018         | 392         |
| 2 завтрак  | Напиток из плодов шиповника                           | 130         | 0,44                | 0,18          | 0,8           | 57,06                         | 6,5           | 398         |
|            | <b>итого</b>                                          | <b>130</b>  | <b>0,44</b>         | <b>0,18</b>   | <b>0,8</b>    | <b>57,06</b>                  | <b>6,5</b>    |             |
| Аллергики  | Напиток из плодов шиповника без сахара                | 130         | 0,44                | 0,18          | 0,8           | 57,06                         | 6,5           | 398а        |
| Обед       | Морковь отварная (дольками)                           | 30          | 0,36                | 0             | 2,13          | 10,5                          | 0,88          | 24          |
|            | Борщ с мясом                                          | 150         | 5,94                | 4,37          | 8,24          | 96                            | 9,38          | 57/11       |
|            | Котлеты по домашнему                                  | 60          | 8,36                | 6,81          | 6,08          | 129,2                         | 0,69          | 161         |
|            | Сложный гарнир (пюре картофельное с капустой тушеной) | 60/60       | 2,4                 | 3,5           | 13,87         | 97,04                         | 13,31         | 440         |
|            | Компот из изюма                                       | 150         | 0,33                | 0,015         | 20,82         | 85                            | 0,3           | 376         |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                           | 30          | 2,4                 | 0,15          | 15,9          | 75                            | 0             | 1           |
|            | Хлеб ржаной                                           | 30          | 1,95                | 0,3           | 12,3          | 60                            | 0             | 2           |
|            | <b>итого</b>                                          | <b>570</b>  | <b>21,74</b>        | <b>15,145</b> | <b>79,34</b>  | <b>552,74</b>                 | <b>24,56</b>  | <b>4</b>    |
| Аллергики  | Свекла отварная (дольками)                            | 30          | 0,36                | 0             | 2,13          | 9,75                          | 1,2           | 24а         |
|            | Компот из изюма без сахара                            | 150         | 0,33                | 0,015         | 20,82         | 85                            | 0,3           | 376а        |
| Полдник    | Омлет натуральный с маслом                            | 80/3        | 8,31                | 14,35         | 1,55          | 168,74                        | 0,07          | 215/11      |
|            | Кукуруза консервированная (отварная)                  | 20          | 0,45                | 0,33          | 2,25          | 14                            | 0,96          | 245         |
|            | Чай с сахаром                                         | 150         | 0,04                | 0             | 4,23          | 29,25                         | 0,015         | 392         |
|            | <b>итого</b>                                          | <b>253</b>  | <b>8,8</b>          | <b>14,68</b>  | <b>8,03</b>   | <b>211,99</b>                 | <b>1,045</b>  |             |
| Аллергики  | Чай без сахара                                        | 150         | 0,04                | 0             | 7,23          | 29,25                         | 0,015         | 392а        |
|            | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                 | <b>1310</b> | <b>42,45</b>        | <b>44,495</b> | <b>143,81</b> | <b>1202,79</b>                | <b>34,915</b> |             |

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: СРЕДА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1 до 3 лет (в группах 12 часового пребывания)

| Прием пищи | Наименование блюда                    | Вес блюда   | Пищевые вещества, г |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С   | № Рецептуры |
|------------|---------------------------------------|-------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|-------------|
|            |                                       |             | Белки               | Жиры          | Углеводы      |                               |             |             |
| Завтрак    | Каша молочная из пшена с маслом       | 150/3       | 4,77                | 5,2           | 30,2          | 187                           | 0,4         | 182/07      |
|            | Бутерброд с маслом сливочным          | 20/5        | 1,84                | 3,73          | 10,67         | 79                            | 0           | 1/11        |
|            | Кофейный напиток с молоком            | 180         | 2,81                | 2,39          | 12,76         | 84                            | 1,17        | 395         |
|            | итого                                 | 358         | 9,42                | 11,32         | 53,63         | 350                           | 1,57        |             |
| Аллергики  | Каша из пшена с маслом                | 150/3       | 4,77                | 5,2           | 30,2          | 187                           | 0,4         | 182/07в.    |
|            | Кофейный напиток с молоком без сахара | 180         | 2,81                | 2,39          | 12,76         | 84                            | 1,17        | 395а        |
|            | Чай с сахаром                         | 180         | 0,05                | 0             | 8,39          | 34                            | 0,018       | 392         |
| 2 завтрак  | Сок фруктовый                         | 100         | 0,5                 | 0             | 11,7          | 47                            | 2           | з/у         |
|            | Пюре фруктовое                        | 50          | 0                   | 0             | 13            | 26                            | 2           | з/у         |
|            | итого                                 | 150         | 0,5                 | 0             | 24,7          | 73                            | 4           |             |
| Аллергики  | Чай с сахаром.                        | 150         | 0,04                | 0             | 7,23          | 29,25                         | 0,015       | 392         |
| Обед       | Свекла отварная (дольками)            | 30          | 0,36                | 0             | 2,13          | 9,75                          | 1,2         | 24а         |
|            | Суп картофельный с клецками           | 150/6       | 1,23                | 1,86          | 7,55          | 52                            | 3,43        | 85          |
|            | Суфле из печени говяжьей              | 60          | 11,8                | 6,12          | 5,99          | 126,85                        | 16,3        | 477         |
|            | Соус томатный                         | 20          | 0,27                | 1             | 1,47          | 15,5                          | 1,33        | 301/11      |
|            | Пюре картофельное с маслом            | 110/5       | 2,29                | 7,15          | 15,06         | 134                           | 13,31       | 321/11      |
|            | Компот из сухофруктов                 | 150         | 0,33                | 0,015         | 20,82         | 85                            | 0,3         | 376         |
|            | Хлеб пшеничный йодированный           | 30          | 2,4                 | 0,15          | 15,9          | 75                            | 0           | 1           |
|            | Хлеб ржаной                           | 30          | 1,95                | 0,3           | 12,3          | 60                            | 0           | 2           |
|            | итого                                 | 591         | 20,63               | 16,595        | 81,22         | 558,1                         | 35,87       |             |
| Аллергики  | Компот из сухофруктов без сахара      | 150         | 0,33                | 0,015         | 20,82         | 85                            | 0,3         | 376а        |
| Полдник    | Ватрушка с творогом                   | 60          | 4,17                | 1,86          | 13,04         | 172                           | 0,06        | 560         |
|            | Молоко пастеризованное 2,5%           | 150         | 4,5                 | 3,75          | 6,2           | 79,5                          | 0           | з/у         |
|            | итого                                 | 210         | 8,67                | 5,61          | 19,24         | 251,5                         | 0,06        |             |
| Аллергики  | Чай с сахаром.                        | 150         | 0,04                | 0             | 7,23          | 29,25                         | 0,015       | 392         |
|            | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                 | <b>1309</b> | <b>39,22</b>        | <b>33,525</b> | <b>178,79</b> | <b>1232,6</b>                 | <b>41,5</b> |             |

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1 до 3 лет (в группах 12 часового пребывания)

| Прием пищи | Наименование блюда                             | Вес блюда   | Пищевые вещества, г |              |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С     | № Рецептуры |
|------------|------------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---------------|-------------|
|            |                                                |             | Белки               | Жиры         | Углеводы       |                               |               |             |
| Завтрак    | Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом | 150/3       | 5,1                 | 5,8          | 30             | 196                           | 0,1           | 182/07      |
|            | Бутерброд с маслом сливочным и сыром           | 20/5/4      | 2,88                | 4,8          | 10,67          | 93                            | 0,11          | 3/11        |
|            | Чай с сахаром и лимоном                        | 180         | 0,16                | 0            | 14,4           | 58                            | 1,98          | 501,504     |
|            | итого                                          | 362         | 8,14                | 10,6         | 55,07          | 347                           | 2,19          |             |
| Аллергики  | Каша жидкая из ячневой крупы с маслом          | 150/3       | 5,1                 | 5,8          | 30             | 196                           | 0,1           | 182/07в     |
|            | Чай с лимоном без сахара                       | 180         | 0,16                | 0            | 14,4           | 58                            | 1,98          | 501,504а    |
|            | Чай с сахаром                                  | 180         | 0,05                | 0            | 8,39           | 34                            | 0,018         | 392         |
| 2 завтрак  | Напиток из сушеных яблок                       | 130         | 0,039               | 0            | 7,085          | 44,2                          | 0,195         | 376         |
|            | итого                                          | 130         | 0,039               | 0            | 7,085          | 44,2                          | 0,195         |             |
| Аллергики  | Напиток из сушеных яблок без сахара            | 130         | 0,039               | 0            | 7,085          | 44,2                          | 0,195         | 376а        |
| Обед       | Икра кабачковая                                | 30          | 0,6                 | 2,35         | 3,85           | 23                            | 2,88          | 217         |
|            | Суп картофельный с мясными фрикадельками       | 150/20      | 3,76                | 2,06         | 9,03           | 87                            | 0,19          | 77          |
|            | Котлеты рыбные запеченные (соус сметанный)     | 75          | 6,76                | 4,24         | 5,99           | 81                            | 0,54          | 255         |
|            | Рис припущенный с овощами                      | 110         | 2,42                | 7,72         | 24,44          | 177                           | 0             | 191         |
|            | Кисель из свежемороженых ягод                  | 150         | 0,22                | 0            | 25,89          | 104                           | 3,3           | 359/07      |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                    | 30          | 2,4                 | 0,15         | 15,9           | 75                            | 0             | 1           |
|            | Хлеб ржаной                                    | 30          | 1,95                | 0,3          | 12,3           | 60                            | 0             | 2           |
|            | итого                                          | 595         | 18,11               | 16,82        | 97,4           | 607                           | 6,91          |             |
| Аллергики  | Биточки рубленые из говядины (запеченные)      | 50          | 7,77                | 5,89         | 8,04           | 116                           | 0,075         | 282/11      |
|            | Соус сметанный                                 | 15          | 0,24                | 0,88         | 1,06           | 13                            | 0,19          | 354         |
|            | Чай без сахара                                 | 150         | 0,04                | 0            | 7,23           | 29,25                         | 0,015         | 392а        |
|            | Чай с сахаром                                  | 150         | 0,04                | 0            | 7,23           | 29,25                         | 0,015         | 392         |
| Полдник    | Макароны отварные с сыром                      | 80          | 5,01                | 9,2          | 12,18          | 254,4                         | 0,08          | 206         |
|            | Чай с молоком                                  | 150         | 2,65                | 2,33         | 11,31          | 77                            | 1,19          | 394/11      |
|            | итого                                          | 230         | 7,66                | 11,53        | 23,49          | 331,4                         | 1,27          |             |
| Аллергики  | Чай с молоком без сахара                       | 150         | 2,65                | 2,33         | 11,31          | 77                            | 1,19          | 394/11а     |
|            | Чай с сахаром                                  | 150         | 0,04                | 0            | 7,23           | 29,25                         | 0,015         | 392.        |
|            | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                          | <b>1317</b> | <b>33,95</b>        | <b>38,95</b> | <b>183,045</b> | <b>1329,6</b>                 | <b>10,565</b> |             |

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1 до 3 лет (в группах 12 часового пребывания)

| Прием пищи | Наименование блюда                                | Вес блюда   | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С     | № Рецептуры |
|------------|---------------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|
|            |                                                   |             | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                               |               |             |
| Завтрак    | Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом | 150/3       | 4,77                | 5,2          | 30,2          | 187                           | 0,4           | 182/07      |
|            | Бутерброд с маслом сливочным                      | 20/5        | 1,84                | 3,73         | 10,67         | 79                            | 0             | 1/11        |
|            | Чай с сахаром                                     | 180         | 0,05                | 0            | 8,39          | 34                            | 0,018         | 392         |
|            | <b>итого</b>                                      | <b>358</b>  | <b>6,66</b>         | <b>8,93</b>  | <b>49,26</b>  | <b>300</b>                    | <b>0,418</b>  |             |
| Аллергики  | Каша жидкая из кукурузной крупы с маслом          | 150/3       | 4,77                | 5,2          | 30,2          | 187                           | 0,4           | 182/07      |
|            | Чай без сахара                                    | 180         | 0,05                | 0            | 8,39          | 34                            | 0,018         | 392а        |
| 2 завтрак  | Сок фруктовый                                     | 100         | 0,5                 | 0            | 11,7          | 47                            | 2             | з/у         |
|            | Пюре фруктовое                                    | 50          | 0                   | 0            | 13            | 26                            | 2             |             |
|            | <b>итого</b>                                      | <b>150</b>  | <b>0,5</b>          | <b>0</b>     | <b>24,7</b>   | <b>73</b>                     | <b>4</b>      |             |
| Аллергики  | Чай с сахаром                                     | 150         | 0,04                | 0            | 7,23          | 29,25                         | 0,015         | 392         |
| Обед       | Икра морковная                                    | 30          | 0,71                | 1,38         | 3,7           | 30                            | 2,02          | 54          |
|            | Суп перловый с мясом птицы со сметаной            | 150/5       | 4,6                 | 6            | 9,33          | 110                           | 5,35          | 80          |
|            | Каша гречневая рассыпчатая с маслом               | 110         | 5,81                | 3,08         | 24,3          | 206                           | 0             | 171/11      |
|            | Котлета рубленая из птицы (запеченная)            | 50          | 7,86                | 8,04         | 8,31          | 137                           | 0,42          | 305         |
|            | Соус молочный (для подачи к блюду)                | 15          | 0,31                | 0,79         | 1,06          | 13                            | 0,05          | 350/11      |
|            | Компот из черноплодной рябины                     | 150         | 0,15                | 0,06         | 13,06         | 69,15                         | 30            | 375         |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                       | 30          | 2,4                 | 0,15         | 15,9          | 75                            | 0             | 1           |
|            | Хлеб ржаной                                       | 30          | 1,95                | 0,3          | 12,3          | 60                            | 0             | 2           |
|            | <b>итого</b>                                      | <b>570</b>  | <b>23,79</b>        | <b>19,8</b>  | <b>87,96</b>  | <b>700,15</b>                 | <b>37,84</b>  |             |
| Аллергики  | Икра свекольная                                   | 30          | 0,69                | 3,66         | 4,15          | 52,5                          | 1,62          | 75          |
|            | Чай без сахара                                    | 150         | 0,05                | 0            | 7,23          | 29,25                         | 0,015         | 392а        |
|            | Чай с сахаром                                     | 180         | 0,05                | 0            | 8,39          | 34                            | 0,018         | 392         |
| Полдник    | Пирожок печеный с картофелем                      | 60          | 3,91                | 4,7          | 23,75         | 153                           | 0,51          | 454         |
|            | Снежок 2,5%                                       | 150         | 4,05                | 3,75         | 16,2          | 119                           | 1,35          | з/у         |
|            | <b>итого</b>                                      | <b>210</b>  | <b>7,96</b>         | <b>8,45</b>  | <b>39,95</b>  | <b>272</b>                    | <b>1,86</b>   |             |
|            |                                                   |             |                     |              |               |                               |               |             |
|            | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                             | <b>1288</b> | <b>38,91</b>        | <b>37,18</b> | <b>201,87</b> | <b>1345,15</b>                | <b>44,118</b> |             |

|                         |               |               |                |                 |                 |                |  |
|-------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|--|
| <b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b> | <b>14086</b>  | <b>410,29</b> | <b>413,605</b> | <b>1834,435</b> | <b>12990,09</b> | <b>416,017</b> |  |
| <b>СРЕДНЯЯ</b>          | <b>1408,6</b> | <b>41,029</b> | <b>41,3605</b> | <b>183,4435</b> | <b>1299,009</b> | <b>41,6017</b> |  |

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет (в группах с 10,5-12 часового пребывания)

| Прием пищи      | Наименование блюда                                   | Вес блюда   | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С    | № Рецептуры |
|-----------------|------------------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|
|                 |                                                      |             | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                               |              |             |
| Завтрак         | Каша молочная (рис, гречневая крупа) с маслом        | 200/5       | 8,8                 | 7,4          | 24,7          | 253                           | 1,32         | 18/4а       |
|                 | Бутерброд с маслом и джемом (повидлом)               | 33          | 1,8                 | 2,27         | 19,4          | 99,28                         | 0,322        | 2           |
|                 | Чай с сахаром                                        | 180         | 0,05                | 0            | 8,39          | 34                            | 0,018        | 392         |
|                 | <b>итого</b>                                         | <b>418</b>  | <b>10,65</b>        | <b>9,67</b>  | <b>52,49</b>  | <b>386,28</b>                 | <b>1,66</b>  |             |
| Аллергики       | Каша (рис, гречневая крупа) с маслом                 | 200/5       | 8,8                 | 7,4          | 24,7          | 253                           | 1,32         | 18/4в       |
|                 | Чай без сахара                                       | 180         | 0,05                | 0            | 8,39          | 34                            | 0,018        | 392а        |
| 2 завтрак       | Сок фруктовый                                        | 100         | 0,5                 | 0            | 11,7          | 47                            | 2            | з/у         |
|                 | Пюре фруктовое                                       | 50          | 0                   | 0            | 13            | 26                            | 2            | з/у         |
|                 | <b>итого</b>                                         | <b>150</b>  | <b>0,5</b>          | <b>0</b>     | <b>24,7</b>   | <b>73</b>                     | <b>4</b>     |             |
|                 |                                                      |             |                     |              |               |                               |              |             |
| Обед            | Икра кабачковая                                      | 60          | 1,2                 | 4,7          | 7,7           | 46                            | 5,76         | 217         |
|                 | Щи из свежей капусты на курином бульоне с сметан.    | 200         | 1,36                | 3,86         | 5,36          | 61,6                          | 16,02        | 66          |
|                 | Котлеты рубленые из птицы (запеченные)               | 70          | 11                  | 11,26        | 11,64         | 191                           | 0,58         | 305         |
|                 | Соус молочный (для подачи к блюду)                   | 30          | 0,62                | 1,58         | 2,13          | 25                            | 0,1          | 350/11      |
|                 | Макаронные изделия отварные с маслом                 | 150/5       | 5,57                | 8,15         | 26,52         | 201                           | 0            | 317/11      |
|                 | Компот из свежемороженой ягоды (облепиха)            | 180         | 0,18                | 0,07         | 15,67         | 62                            | 36           | 127         |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                          | 30          | 2,4                 | 0,15         | 15,9          | 75                            | 0            | 1           |
|                 | Хлеб ржаной                                          | 30          | 1,95                | 0,3          | 12,3          | 60                            | 0            | 2           |
|                 | <b>итого</b>                                         | <b>755</b>  | <b>24,28</b>        | <b>30,07</b> | <b>97,22</b>  | <b>721,6</b>                  | <b>58,46</b> |             |
| Аллергики       | Компот из свежемороженой ягоды (облепиха) без сахара | 180         | 0,18                | 0,07         | 15,67         | 62                            | 36           | 127а        |
| Напиток на 15ч. | Напиток витаминизированный                           | 50          | 0                   | 0            | 4,75          | 20                            | 5            | з/у         |
|                 | <b>итого</b>                                         | <b>50</b>   | <b>0</b>            | <b>0</b>     | <b>4,75</b>   | <b>20</b>                     | <b>5</b>     |             |
| Полдник         | Рогалик твороженный                                  | 60          | 5,1                 | 6,06         | 26,89         | 182                           | 0,07         | 488         |
|                 | Молоко пастеризованное 2,5%                          | 180         | 5,4                 | 4,5          | 8,46          | 95,4                          | 0            | з/у         |
|                 | <b>итого</b>                                         | <b>240</b>  | <b>10,5</b>         | <b>10,56</b> | <b>35,35</b>  | <b>277,4</b>                  | <b>0,07</b>  |             |
| Аллергики       | Чай с сахаром                                        | 180         | 0,05                | 0            | 8,39          | 34                            | 0,018        | 392         |
|                 | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                | <b>1613</b> | <b>45,93</b>        | <b>50,3</b>  | <b>214,51</b> | <b>1478,28</b>                | <b>69,19</b> |             |

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ВТОРНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет (в группах с10,5-12 часового пребывания)

| Прием пищи      | Наименование блюда                                    | Вес блюда   | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С    | № Рецептуры |
|-----------------|-------------------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|
|                 |                                                       |             | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                               |              |             |
| Завтрак         | Каша молочная из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом | 200/5       | 7,24                | 9,24         | 38            | 263                           | 1,74         | 182/07      |
|                 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром                  | 30/5/6      | 4,3                 | 5,39         | 15,97         | 123                           | 0,17         | 3/11        |
|                 | Какао с молоком                                       | 180         | 3,67                | 3,19         | 15,82         | 107                           | 1,43         | 397         |
|                 | итого                                                 | 426         | 15,21               | 17,82        | 69,79         | 493                           | 3,34         |             |
| Аллергики       | Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом          | 200/5       | 7,24                | 9,24         | 38            | 263                           | 1,74         | 182/07в     |
|                 | Чай с сахаром                                         | 180         | 0,05                | 0            | 8,39          | 34                            | 0,018        | 392         |
|                 | Какао с молоком без сахара                            | 180         | 3,67                | 3,19         | 15,82         | 107                           | 1,43         | 397а        |
| 2 завтрак       | Напиток из изюма                                      | 100         | 0,03                | 0            | 5,45          | 34                            | 0,15         | 376         |
|                 | Фрукты свежие (Яблоко)                                | 100         | 0,44                | 0,44         | 10,78         | 51,7                          | 11           | 126         |
|                 | итого                                                 | 200         | 0,47                | 0,44         | 16,23         | 85,7                          | 11,15        |             |
| Аллергики       | Напиток из изюм без сахара                            | 100         | 0,03                | 0            | 13,88         | 56,5                          | 0,2          | 376/11а     |
| Обед            | Свекла отварная (дольками)                            | 60          | 0,72                | 0            | 4,26          | 19,5                          | 2,4          | 24а         |
|                 | Суп картофельный с горохом и мясом                    | 200/6       | 6,58                | 4,23         | 14,92         | 123                           | 4,56         | 81/11       |
|                 | Сухарики                                              | 15          | 2,28                | 0,24         | 14,58         | 71,4                          | 0            | 4           |
|                 | Мясные Ежики                                          | 80          | 14,18               | 13,9         | 3,49          | 195,83                        | 0,1          | 73          |
|                 | Сложный гарнир(пюре картофельное с капустой тушеной)  | 75/75       | 2,8                 | 4,09         | 16,18         | 113,22                        | 14,2         | 440         |
|                 | Компот из черноплодной рябины                         | 180         | 0,18                | 0,07         | 15,67         | 82,97                         | 36           | 375         |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                           | 30          | 2,4                 | 0,15         | 15,9          | 75                            | 0            | 1           |
|                 | Хлеб ржаной                                           | 30          | 1,95                | 0,3          | 12,3          | 60                            | 0            | 2           |
|                 | итого                                                 | 751         | 31,09               | 22,98        | 97,3          | 740,92                        | 57,26        |             |
| Аллергики       | Компот из черноплодной рябины без сахара              | 180         | 0,18                | 0,07         | 15,67         | 82,97                         | 36           | 375а        |
| Напиток на 15ч. | Напиток витаминизированный                            | 50          | 0                   | 0            | 4,75          | 20                            | 5            | э/у         |
|                 | итого                                                 | 50          | 0                   | 0            | 4,75          | 20                            | 5            |             |
|                 |                                                       |             |                     |              |               |                               |              |             |
| Полдник         | Омлет натуральный с маслом                            | 80/3        | 8,32                | 14,35        | 1,55          | 168,74                        | 0,07         | 215/11      |
|                 | Горошек зеленый консервированный (отварной)           | 30          | 0,93                | 0,06         | 1,9           | 25                            | 3            | 4           |
|                 | Чай с молоком                                         | 180         | 3,19                | 2,79         | 16,57         | 92                            | 1,19         | 394/11      |
|                 | итого                                                 | 293         | 12,44               | 17,2         | 20,02         | 285,74                        | 4,26         |             |
| Аллергики       | Котлеты по домашнему                                  | 70          | 9,84                | 8,02         | 7,16          | 139,13                        | 0,81         | 161         |
|                 | Чай с молоком без сахара                              | 180         | 3,19                | 2,79         | 16,57         | 92                            | 1,19         | 394/11а     |
|                 | Чай с сахаром                                         | 180         | 0,05                | 0            | 8,39          | 34                            | 0,018        | 392         |
|                 | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                 | <b>1720</b> | <b>59,21</b>        | <b>58,44</b> | <b>208,09</b> | <b>1625,36</b>                | <b>81,01</b> |             |

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: СРЕДА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет (в группах с 10,5 -12 часового пребывания)

| Прием пищи      | Наименование блюда                  | Вес блюда   | Пищевые вещества, г |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С    | № Рецептуры |
|-----------------|-------------------------------------|-------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|
|                 |                                     |             | Белки               | Жиры          | Углеводы      |                               |              |             |
| Завтрак         | Каша манная молочная с маслом       | 200/5       | 8                   | 6,83          | 38,63         | 248                           | 1,56         | 181/07      |
|                 | Бутерброд с сыром                   | 30/6        | 4,3                 | 5,39          | 15,97         | 123                           | 0,17         | 3           |
|                 | Чай с сахаром и лимоном             | 180         | 0,16                | 0             | 14,4          | 58                            | 1,98         | 501,504     |
|                 | итого                               | 421         | 12,46               | 12,22         | 69            | 429                           | 3,71         |             |
| Аллергики       | Каша из манной крупы с маслом       | 200/5       | 8                   | 6,83          | 38,63         | 248                           | 1,56         | 181/07в     |
|                 | Чай с лимоном без сахара            | 180         | 0,16                | 0             | 14,4          | 58                            | 1,98         | 501,504а    |
| 2 завтрак       | Сок фруктовый                       | 100         | 0,5                 | 0             | 11,7          | 47                            | 2            | з/у         |
|                 | Пюре фруктовое                      | 50          | 0                   | 0             | 13            | 26                            | 2            | з/у         |
|                 | итого                               | 150         | 0,5                 | 0             | 24,7          | 73                            | 4            |             |
|                 |                                     |             |                     |               |               |                               |              |             |
| Обед            | Морковь отварная (дольками)         | 60          | 0,72                | 0             | 4,26          | 21                            | 1,76         | 24          |
|                 | Свекольник с мясом птицы с сметаной | 200/5       | 5,12                | 6,65          | 9,87          | 142,81                        | 9,66         | 58,108      |
|                 | Пудинг из печени с морковью         | 80          | 17,09               | 12,06         | 8,34          | 210                           | 26,01        | 290         |
|                 | Пюре картофельное с маслом          | 150/5       | 3,13                | 8,43          | 20,51         | 170                           | 18,16        | 321/11      |
|                 | Соус томатный                       | 30          | 0,4                 | 1,5           | 1,81          | 23                            | 2,03         | 301/11      |
|                 | Компот из сухофруктов               | 180         | 0,4                 | 0,018         | 24,98         | 102                           | 0,36         | 376         |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный         | 30          | 2,4                 | 0,15          | 15,9          | 75                            | 0            | 1           |
|                 | Хлеб ржаной                         | 30          | 1,95                | 0,3           | 12,3          | 60                            | 0            | 2           |
|                 | итого                               | 770         | 31,21               | 29,108        | 97,97         | 803,81                        | 57,98        |             |
| Аллергики       | Компот из сухофруктов без сахара    | 180         | 0,4                 | 0,018         | 24,98         | 102                           | 0,36         | 376а        |
| Напиток на 15ч. | Напиток витаминизированный          | 50          | 0                   | 0             | 4,75          | 20                            | 5            | з/у         |
|                 | итого                               | 50          | 0                   | 0             | 4,75          | 20                            | 5            |             |
| Полдник         | Булочка домашняя                    | 50          | 3,64                | 6,26          | 24,96         | 200                           | 0            | 469         |
|                 | Молоко пастеризованное 2,5%         | 180         | 5,4                 | 4,5           | 8,46          | 95,4                          | 0            | з/у         |
|                 | итого                               | 230         | 9,04                | 10,76         | 33,42         | 295,4                         | 0            |             |
| Аллергики       | Чай с сахаром                       | 180         | 0,05                | 0             | 8,39          | 34                            | 0,018        | 392         |
|                 | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>               | <b>1621</b> | <b>53,21</b>        | <b>52,088</b> | <b>229,84</b> | <b>1621,21</b>                | <b>70,69</b> |             |

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет (в группах с10,5-12часового пребывания)

| Прием пищи      | Наименование блюда                                     | Вес блюда   | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С    | № Рецептуры |
|-----------------|--------------------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|
|                 |                                                        |             | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                               |              |             |
| Завтрак         | Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом             | 200/5       | 7,51                | 9,02         | 36,17         | 256                           | 3,24         | 182/07      |
|                 | Бутерброд с маслом и джемом (повидлом)                 | 33          | 1,8                 | 2,27         | 19,4          | 99,28                         | 0,322        | 2           |
|                 | Кофейный напиток с молоком                             | 180         | 2,71                | 2,39         | 12,76         | 84                            | 1,17         | 395         |
|                 | <b>итого</b>                                           | <b>418</b>  | <b>12,02</b>        | <b>13,68</b> | <b>68,33</b>  | <b>439,28</b>                 | <b>4,732</b> |             |
| Аллергики       | Каша пшеничная с сахаром и маслом                      | 200/5       | 7,51                | 9,02         | 36,17         | 256                           | 3,24         | 182/07в     |
|                 | Чай с сахаром                                          | 180         | 0,05                | 0            | 8,39          | 34                            | 0,018        | 392         |
|                 | Кофейный напиток с молоком без сахара                  | 180         | 2,71                | 2,39         | 12,76         | 84                            | 1,17         | 395а        |
| 2 завтрак       | Напиток из сушеных яблок                               | 100         | 0,03                | 0            | 5,45          | 34                            | 0,15         | 376         |
|                 | Фрукты свежие (Яблоки)                                 | 100         | 0,44                | 0,44         | 10,78         | 51,7                          | 11           | 126         |
|                 | <b>итого</b>                                           | <b>200</b>  | <b>0,47</b>         | <b>0,44</b>  | <b>16,23</b>  | <b>85,7</b>                   | <b>11,15</b> |             |
| Аллергики       | Напиток из сушеных яблок без сахара                    | 100         | 0,03                | 0            | 5,45          | 34                            | 0,15         | 376а        |
| Обед            | Икра свекольная                                        | 60          | 0,93                | 4,88         | 5,53          | 70                            | 2,2          | 75          |
|                 | Суп картофельный с мясными фрикадельками               | 200/20      | 4,86                | 4,03         | 12,04         | 103                           | 0,25         | 77          |
|                 | Тефтели рыбные тушеные (соус сметанный)                | 110         | 9,28                | 2,9          | 9,68          | 103                           | 0,38         | 261         |
|                 | Рис припущенный                                        | 150/3       | 3,12                | 11,75        | 36,68         | 239                           | 0            | 316         |
|                 | Компот из свежемороженных ягод (смесь ягод)            | 180         | 0,18                | 0,07         | 15,67         | 62                            | 36           | 127         |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                            | 30          | 2,4                 | 0,15         | 15,9          | 75                            | 0            | 1           |
|                 | Хлеб ржаной                                            | 30          | 1,95                | 0,3          | 12,3          | 60                            | 0            | 2           |
|                 | <b>итого</b>                                           | <b>783</b>  | <b>22,72</b>        | <b>24,08</b> | <b>107,8</b>  | <b>712</b>                    | <b>38,83</b> |             |
| Аллергики       | Компот из свежемороженных ягод (смесь ягод) без сахара | 180         | 0,18                | 0,07         | 15,67         | 62                            | 36           | 127а        |
| Напиток на 15ч. | Напиток витаминизированный                             | 50          | 0                   | 0            | 4,75          | 20                            | 5            | э/у         |
|                 | <b>итого</b>                                           | <b>50</b>   | <b>0</b>            | <b>0</b>     | <b>4,75</b>   | <b>20</b>                     | <b>5</b>     |             |
| Полдник         | Запеканка из творога                                   | 80          | 17,54               | 12,05        | 17,15         | 198                           | 0,24         | 237/11      |
|                 | Молоко сгущенное                                       | 20          | 1,44                | 1,7          | 11,1          | 66                            | 0,2          | 490/11      |
|                 | Кондитерские изделия (Вафли)                           | 20          | 0,46                | 0,54         | 12,4          | 56,8                          | 0            | 152         |
|                 | Чай с сахаром                                          | 180         | 0,05                | 0            | 8,39          | 34                            | 0,018        | 392         |
|                 | <b>итого</b>                                           | <b>300</b>  | <b>19,49</b>        | <b>14,29</b> | <b>49,04</b>  | <b>354,8</b>                  | <b>0,458</b> |             |
| Аллергики       | Чай без сахара                                         | 180         | 0,05                | 0            | 8,39          | 34                            | 0,018        | 392         |
|                 | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                  | <b>1751</b> | <b>54,7</b>         | <b>52,49</b> | <b>246,15</b> | <b>1611,78</b>                | <b>60,17</b> |             |

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет (в группах с10,5- 12 часового пребывания)

| Прием пищи      | Наименование блюда                           | Вес блюда   | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С    | № Рецептуры |
|-----------------|----------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|
|                 |                                              |             | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                               |              |             |
| Завтрак         | Каша молочная из пшена с маслом              | 200/5       | 6,36                | 6,94         | 40,3          | 249                           | 0,53         | 182/07      |
|                 | Бутерброд с маслом сливочным                 | 30/5        | 2,74                | 3,78         | 15,97         | 102                           | 0            | 1/11        |
|                 | Чай с молоком                                | 180         | 3,19                | 2,79         | 16,57         | 92                            | 1,4          | 394/11      |
|                 | итого                                        | 420         | 12,29               | 13,51        | 72,84         | 443                           | 1,93         |             |
| Аллергики       | Каша из пшена с маслом                       | 200/5       | 6,36                | 6,94         | 40,3          | 249                           | 0,53         | 182/07в     |
|                 | Чай с молоком без сахара                     | 180         | 3,19                | 2,79         | 16,57         | 92                            | 1,4          | 394/11а     |
|                 | Чай с сахаром                                | 180         | 0,05                | 0            | 8,39          | 34                            | 0,018        | 392         |
| 2 завтрак       | Сок фруктовый                                | 100         | 0,5                 | 0            | 11,7          | 47                            | 2            | з/у         |
|                 | Пюре фруктовое                               | 50          | 0                   | 0            | 13            | 26                            | 2            | з/у         |
|                 | итого                                        | 150         | 0,5                 | 0            | 24,7          | 73                            | 4            |             |
| Обед            | Икра морковная                               | 60          | 1,41                | 2,76         | 7,4           | 60                            | 4,03         | 54          |
|                 | Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы | 200/8       | 6,7                 | 6,81         | 11,14         | 154,4                         | 15,13        | 82          |
|                 | Биточки из птицы                             | 70          | 10,3                | 10,8         | 6,94          | 166                           | 0,5          | 306/11      |
|                 | Капуста свежая тушеная с маслом              | 150/5       | 3,16                | 8,49         | 14,22         | 146                           | 25,74        | 321/07      |
|                 | Компот из свежих яблок                       | 180         | 0,18                | 0            | 36,78         | 127,8                         | 4,86         | 631         |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                  | 30          | 2,4                 | 0,15         | 15,9          | 75                            | 0            | 1           |
|                 | Хлеб ржаной                                  | 30          | 1,95                | 0,3          | 12,3          | 60                            | 0            | 2           |
|                 | итого                                        | 731         | 26,1                | 29,31        | 104,68        | 789,2                         | 50,26        |             |
| Аллергики       | Компот из свежих яблок без сахара            | 180         | 0,18                | 0            | 36,78         | 127,8                         | 4,86         | 631а        |
| Напиток на 15ч. | Напиток витаминизированный                   | 50          | 0                   | 0            | 4,75          | 20                            | 5            | з/у         |
|                 | итого                                        | 50          | 0                   | 0            | 4,75          | 20                            | 5            |             |
| Полдник         | Булочка "Росинка"                            | 60          | 4,14                | 6,2          | 30,08         | 206                           | 0,03         | 586         |
|                 | Снежок 2,5%                                  | 180         | 4,94                | 4,57         | 19,76         | 145,18                        | 1,65         | з/у         |
|                 | итого                                        | 240         | 9,08                | 10,77        | 49,84         | 351,18                        | 1,68         |             |
|                 | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                        | <b>1591</b> | <b>47,97</b>        | <b>53,59</b> | <b>256,81</b> | <b>1676,38</b>                | <b>62,87</b> |             |

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет (в группах с10,5-12 часового пребывания)

| Прием пищи      | Наименование блюда                                   | Вес блюда   | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С     | № Рецептуры |
|-----------------|------------------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|
|                 |                                                      |             | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                               |               |             |
| Завтрак         | Каша манная молочная с маслом                        | 200/5       | 8                   | 6,83         | 38,63         | 248                           | 1,56          | 181/07      |
|                 | Бутерброд с маслом и джемом (повидлом)               | 33          | 1,71                | 2,27         | 19,4          | 99,28                         | 0,322         | 2           |
|                 | Какао с молоком                                      | 180         | 3,67                | 3,19         | 15,82         | 107                           | 1,43          | 397         |
|                 | <b>итого</b>                                         | <b>418</b>  | <b>13,38</b>        | <b>12,29</b> | <b>73,85</b>  | <b>454,28</b>                 | <b>3,312</b>  |             |
| Аллергики       | Каша из манной крупы с маслом                        | 200/5       | 8                   | 6,83         | 38,63         | 248                           | 1,56          | 181/07в     |
|                 | Чай с сахаром                                        | 180         | 0,05                | 0            | 8,39          | 34                            | 0,018         | 392         |
|                 | Какао с молоком без сахара                           | 180         | 3,67                | 3,19         | 15,82         | 107                           | 1,43          | 397а        |
| 2 завтрак       | Сок фруктовый                                        | 100         | 0,5                 | 0            | 11,7          | 47                            | 2             | з/у         |
|                 | Пюре фруктовое                                       | 50          | 0                   | 0            | 13            | 26                            | 2             | з/у         |
|                 | <b>итого</b>                                         | <b>150</b>  | <b>0,5</b>          | <b>0</b>     | <b>24,7</b>   | <b>73</b>                     | <b>4</b>      |             |
| Обед            | Икра кабачковая                                      | 60          | 1,2                 | 4,7          | 7,7           | 46                            | 5,76          | 217         |
|                 | Рассольник со сметаной                               | 200/5       | 1,68                | 4,1          | 13,28         | 97                            | 6,04          | 9/2         |
|                 | Плов из птицы                                        | 200         | 20,3                | 19,89        | 35,69         | 377                           | 1,01          | 304         |
|                 | Компот из свежемороженных ягод (облепиха)            | 180         | 0,18                | 0,07         | 15,67         | 62                            | 36            | 127         |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                          | 30          | 2,4                 | 0,15         | 15,9          | 75                            | 0             | 1           |
|                 | Хлеб ржаной                                          | 30          | 1,95                | 0,3          | 12,3          | 60                            | 0             | 2           |
|                 | <b>итого</b>                                         | <b>705</b>  | <b>27,71</b>        | <b>29,21</b> | <b>100,54</b> | <b>717</b>                    | <b>48,81</b>  |             |
| Аллергики       | Компот из свежемороженных ягод (облепиха) без сахара | 180         | 0,18                | 0,07         | 15,67         | 62                            | 36            | 127а        |
| Напиток на 15ч. | Напиток витаминизированный                           | 50          | 0                   | 0            | 4,75          | 20                            | 5             | 127         |
|                 | <b>итого</b>                                         | <b>50</b>   | <b>0</b>            | <b>0</b>     | <b>4,75</b>   | <b>20</b>                     | <b>5</b>      |             |
| Полдник         | Запеканка из творога                                 | 80          | 17,54               | 12,05        | 17,15         | 247                           | 0,24          | 237/11      |
|                 | Молоко стуженное                                     | 20          | 1,44                | 1,7          | 11,1          | 66                            | 0,2           | 490/11      |
|                 | Кондитерские изделия (Печенье)                       | 20          | 1,13                | 1,47         | 11,16         | 62,5                          | 0             | 609         |
|                 | Чай с сахаром лимоном                                | 180         | 0,16                | 0            | 14,4          | 58                            | 1,98          | 501,504     |
|                 | <b>итого</b>                                         | <b>300</b>  | <b>20,27</b>        | <b>15,22</b> | <b>53,81</b>  | <b>433,5</b>                  | <b>2,42</b>   |             |
| Аллергики       | Чай с лимоном без сахара                             | 180         | 0,16                | 0            | 14,4          | 58                            | 1,98          | 501,504а    |
|                 | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                | <b>1623</b> | <b>61,86</b>        | <b>56,72</b> | <b>257,65</b> | <b>1697,78</b>                | <b>63,542</b> |             |

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ВТОРНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет (в группах с10,5- 12 часового пребывания)

| Прием пищи      | Наименование блюда                                    | Вес блюда   | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С      | № Рецептуры |
|-----------------|-------------------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|-------------|
|                 |                                                       |             | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                               |                |             |
| Завтрак         | Каша молочная из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом | 200/5       | 7,24                | 9,24         | 38            | 263                           | 1,74           | 182/07      |
|                 | Бутерброд сыром                                       | 30/6        | 4,3                 | 5,39         | 15,97         | 123                           | 0,17           | 3           |
|                 | Чай с молоком                                         | 180         | 3,19                | 2,76         | 16,57         | 92                            | 1,4            | 394/11      |
|                 | итого                                                 | 421         | 14,73               | 17,39        | 70,54         | 478                           | 3,31           |             |
| Аллергики       | Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом          | 200/5       | 7,24                | 9,24         | 38            | 263                           | 1,74           | 182/07в     |
|                 | Чай с сахаром                                         | 180         | 0,05                | 0            | 8,39          | 34                            | 0,018          | 392         |
|                 | Чай с молоком без сахара                              | 180         | 3,19                | 2,76         | 16,57         | 92                            | 1,4            | 394/11а     |
| 2 завтрак       | Напиток из плодов шиповника                           | 100         | 0,34                | 0,14         | 0,62          | 43,89                         | 50             | 398         |
|                 | Фрукты свежие (Яблоко)                                | 100         | 0,44                | 0,44         | 10,78         | 51,7                          | 11             | 126         |
|                 | итого                                                 | 200         | 0,78                | 0,58         | 11,4          | 95,59                         | 61             |             |
| Аллергики       | Напиток из плодов шиповника без сахара                | 100         | 0,34                | 0,14         | 0,62          | 43,89                         | 50             | 398а        |
| Обед            | Морковь отварная ( дольками)                          | 60          | 0,72                | 0            | 4,26          | 21                            | 1,76           | 24          |
|                 | Борщ с мясом                                          | 200         | 7,92                | 5,82         | 11            | 128                           | 12,5           | 57/11       |
|                 | Котлеты по домашнему                                  | 70          | 9,84                | 8,02         | 7,16          | 139,13                        | 0,81           | 161         |
|                 | Сложный гарнир (поре картофельное с капустой тушеной) | 75/75       | 2,8                 | 4,09         | 16,18         | 113,22                        | 14,2           | 440         |
|                 | Компот из изюма                                       | 180         | 0,45                | 0,02         | 27,75         | 113,33                        | 0,4            | 376         |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                           | 30          | 2,4                 | 0,15         | 15,9          | 75                            | 0              | 1           |
|                 | Хлеб ржаной                                           | 30          | 1,95                | 0,3          | 12,3          | 60                            | 0              | 2           |
|                 | итого                                                 | 720         | 26,08               | 18,4         | 94,55         | 649,68                        | 29,67          |             |
| Аллергики       | Компот из изюма без сахара                            | 180         | 0,45                | 0,07         | 15,67         | 113,33                        | 36             | 376а        |
| Напиток на 15ч. | Напиток витаминизированный                            | 50          | 0                   | 0            | 4,75          | 20                            | 5              | з/у         |
|                 | итого                                                 | 50          | 0                   | 0            | 4,75          | 20                            | 5              |             |
| Полдник         | Омлет натуральный с маслом                            | 80/3        | 8,31                | 14,35        | 1,55          | 168,74                        | 0,07           | 215/11      |
|                 | Кукуруза консервированная (отварная)                  | 40          | 0,9                 | 0,66         | 4,5           | 28                            | 1,9            | 245         |
|                 | Чай с сахаром                                         | 180         | 0,05                | 0            | 8,39          | 34                            | 0,018          | 392         |
|                 | итого                                                 | 303         | 9,26                | 15,01        | 14,44         | 230,74                        | 1,988          |             |
| Аллергики       | Мясные Ежики                                          | 80          | 14,18               | 13,9         | 3,49          | 195,83                        | 0,1            | 73,00       |
|                 | Чай без сахара                                        | 180         | 0,05                | 0            | 8,39          | 34                            | 0,018          | 392а        |
|                 | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                 | <b>1694</b> | <b>50,85</b>        | <b>51,38</b> | <b>195,68</b> | <b>1474,01</b>                | <b>100,968</b> |             |

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: СРЕДА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет (в группах с 10,5-12 часового пребывания)

| Прием пищи     | Наименование блюда                    | Вес блюда   | Пищевые вещества, г |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С    | № Рецептуры |
|----------------|---------------------------------------|-------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|
|                |                                       |             | Белки               | Жиры          | Углеводы      |                               |              |             |
| Завтрак        | Каша молочная из пшена с маслом       | 200/5       | 6,36                | 6,94          | 40,3          | 249                           | 0,53         | 182/07      |
|                | Бутерброд с маслом сливочным          | 30/5        | 2,74                | 3,78          | 15,97         | 102                           | 0            | 1/11        |
|                | Кофейный напиток с молоком            | 180         | 2,81                | 2,39          | 12,76         | 84                            | 1,17         | 395         |
|                | итого                                 | 420         | 11,91               | 13,11         | 69,03         | 435                           | 1,7          |             |
| Аллергики      | Каша из пшена с маслом                | 200/5       | 6,36                | 6,94          | 40,3          | 249                           | 0,53         | 182/07в     |
|                | Чай с сахаром                         | 180         | 0,05                | 0             | 8,39          | 34                            | 0,018        | 392         |
|                | Кофейный напиток с молоком без сахара | 180         | 2,81                | 2,39          | 12,76         | 84                            | 1,17         | 395а        |
| 2 завтрак      | Сок фруктовый                         | 100         | 0,5                 | 0             | 11,7          | 47                            | 2            | з/у         |
|                | Пюре фруктовое                        | 50          | 0                   | 0             | 13            | 26                            | 2            | з/у         |
|                | итого                                 | 150         | 0,5                 | 0             | 24,7          | 73                            | 4            |             |
|                |                                       |             |                     |               |               |                               |              |             |
| Обед           | Свекла отварная (дольками)            | 60          | 0,72                | 0             | 4,26          | 19,5                          | 2,4          | 24а         |
|                | Суп картофельный с клецками           | 200/6       | 1,64                | 2,48          | 10,06         | 69                            | 4,6          | 85          |
|                | Суфле из печени                       | 80          | 15,9                | 8,26          | 8,08          | 171,25                        | 22           | 477         |
|                | Соус томатный                         | 30          | 0,4                 | 1,5           | 1,81          | 23                            | 2,03         | 301/11      |
|                | Пюре картофельное с маслом            | 150/5       | 3,13                | 8,43          | 20,51         | 170                           | 18,16        | 321/11      |
|                | Компот из сухофруктов                 | 180         | 0,4                 | 0,018         | 24,98         | 102                           | 0,36         | 376         |
|                | Хлеб пшеничный йодированный           | 30          | 2,4                 | 0,3           | 15,9          | 75                            | 0            | 1           |
|                | Хлеб ржаной                           | 30          | 1,95                | 0,3           | 12,3          | 60                            | 0            | 2           |
|                | итого                                 | 771         | 26,54               | 21,288        | 97,9          | 689,75                        | 49,55        |             |
| Аллергики      | Компот из сухофруктов без сахара      | 180         | 0,4                 | 0,02          | 24,98         | 102                           | 0,36         | 376а        |
| Напиток на 15ч | Напиток витаминизированный            | 50          | 0                   | 0             | 4,75          | 20                            | 5            | з/у         |
|                | итого                                 | 50          | 0                   | 0             | 4,75          | 20                            | 5            |             |
| Полдник        | Ватрушка с творогом                   | 60          | 8,34                | 3,73          | 26,08         | 172                           | 0,13         | 560         |
|                | Молоко пастеризованное 2,5%           | 180         | 5,4                 | 4,5           | 8,46          | 95,4                          | 0            | з/у         |
|                | итого                                 | 240         | 13,74               | 8,23          | 34,54         | 267,4                         | 0,13         |             |
| Аллергики      | Чай с сахаром                         | 180         | 0,05                | 0             | 8,39          | 34                            | 0,018        | 392         |
|                | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                 | <b>1631</b> | <b>52,69</b>        | <b>42,628</b> | <b>230,92</b> | <b>1485,15</b>                | <b>60,38</b> |             |

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет (в группах 12 часового пребывания)

| Прием пищи      | Наименование блюда                             | Вес блюда   | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С    | № Рецептуры |
|-----------------|------------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|
|                 |                                                |             | Белки               | Жиры         | Углеводы     |                               |              |             |
| Завтрак         | Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом | 200/5       | 6,83                | 7,77         | 40,2         | 258                           | 0,13         | 182/07      |
|                 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром           | 30/5/6      | 4,3                 | 5,39         | 15,97        | 123                           | 0,17         | 3/11        |
|                 | Чай с сахаром и лимоном                        | 180         | 0,16                | 0            | 14,4         | 58                            | 1,98         | 501,504     |
|                 | <b>итого</b>                                   | <b>426</b>  | <b>11,29</b>        | <b>13,16</b> | <b>70,57</b> | <b>439</b>                    | <b>2,28</b>  |             |
| Аллергики       | Каша жидкая из ячневой крупы с маслом          | 200/5       | 6,83                | 7,77         | 40,2         | 258                           | 0,13         | 182/07в     |
|                 | Чай с сахаром                                  | 180         | 0,05                | 0            | 8,39         | 34                            | 0,018        | 392         |
|                 | Чай с лимоном без сахара                       | 180         | 0,16                | 0            | 14,4         | 58                            | 1,98         | 501,504а    |
| 2 завтрак       | Напиток из сушеных яблок                       | 100         | 0,03                | 0            | 5,45         | 34                            | 0,15         | 376         |
|                 | Фрукты свежие (Яблоко)                         | 100         | 0,44                | 0,44         | 10,78        | 51,7                          | 11           | 126         |
|                 | <b>итого</b>                                   | <b>200</b>  | <b>0,47</b>         | <b>0,44</b>  | <b>16,23</b> | <b>85,7</b>                   | <b>11,15</b> |             |
| Аллергики       | Напиток из сушеных яблок без сахара            | 100         | 0,03                | 0            | 5,45         | 34                            | 0,15         | 376а        |
| Обед            | Икра кабачковая                                | 60          | 1,2                 | 4,7          | 7,7          | 46                            | 5,76         | 217         |
|                 | Суп картофельный с мясными фрикадельками       | 200/20      | 4,86                | 4,03         | 12,04        | 103                           | 0,25         | 77/121      |
|                 | Котлеты рыбные запеченные (соус сметанный)     | 110         | 10,09               | 3,26         | 6,76         | 97                            | 0,54         | 255         |
|                 | Рис припущенный с овощами                      | 150         | 3,86                | 11,75        | 36,68        | 239                           | 0            | 191         |
|                 | Кисель из свежемороженых ягод                  | 180         | 0,29                | 0            | 34,52        | 139                           | 4,4          | 359/07      |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                    | 30          | 2,4                 | 0,3          | 15,9         | 75                            | 0            | 1           |
|                 | Хлеб ржаной                                    | 30          | 1,95                | 0,3          | 12,3         | 60                            | 0            | 2           |
|                 | <b>итого</b>                                   | <b>780</b>  | <b>24,65</b>        | <b>24,34</b> | <b>125,9</b> | <b>759</b>                    | <b>10,95</b> |             |
| Аллергики       | Кисель из свежемороженых ягод без сахара       | 180         | 0,29                | 0            | 34,52        | 139                           | 4,4          | 359/07а     |
| Напиток на 15ч. | Напиток витаминизированный                     | 50          | 0                   | 0            | 4,75         | 20                            | 5            | э/у         |
|                 | <b>итого</b>                                   | <b>50</b>   | <b>0</b>            | <b>0</b>     | <b>4,75</b>  | <b>20</b>                     | <b>5</b>     |             |
| Полдник         | Макароны отварные с сыром                      | 80          | 5,01                | 9,2          | 12,18        | 154,4                         | 0,08         | 206         |
|                 | Чай с молоком                                  | 180         | 3,19                | 2,79         | 16,57        | 92                            | 1,4          | 394./11     |
|                 | <b>итого</b>                                   | <b>260</b>  | <b>8,2</b>          | <b>11,99</b> | <b>28,75</b> | <b>246,4</b>                  | <b>1,48</b>  |             |
| Аллергики       | Чай с сахаром                                  | 180         | 0,05                | 0            | 8,39         | 34                            | 0,018        | 392         |
|                 | Чай с молоком без сахара                       | 180         | 3,19                | 2,79         | 16,57        | 92                            | 1,4          | 394./11а    |
|                 | <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                          | <b>1716</b> | <b>44,61</b>        | <b>49,93</b> | <b>246,2</b> | <b>1550,1</b>                 | <b>30,86</b> |             |

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет (в группах с10,5- 12 часового пребывания)

| Прием пищи            | Наименование блюда                                | Вес блюда   | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С     | № Рецептуры |
|-----------------------|---------------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|
|                       |                                                   |             | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                               |               |             |
| Завтрак               | Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом | 200/5       | 6,36                | 6,94         | 40,3          | 249                           | 0,53          | 182/07      |
|                       | Бутерброд с маслом сливочным                      | 30/5        | 2,74                | 3,78         | 15,97         | 102                           | 0             | 1/11        |
|                       | Чай с сахаром                                     | 180         | 0,05                | 0            | 8,39          | 34                            | 0,018         | 392         |
|                       | <b>итого</b>                                      | <b>420</b>  | <b>9,15</b>         | <b>10,72</b> | <b>64,66</b>  | <b>385</b>                    | <b>0,548</b>  |             |
| Аллергики             | Каша жидкая из кукурузной крупы с маслом          | 200/5       | 6,36                | 6,94         | 40,3          | 249                           | 0,53          | 182/07в     |
|                       | Чай без сахара                                    | 180         | 0,05                | 0            | 8,39          | 34                            | 0,018         | 392а        |
| 2 завтрак             | Сок фруктовый                                     | 100         | 0,5                 | 0            | 11,7          | 47                            | 2             | з/у         |
|                       | Пюре фруктовое                                    | 50          | 0                   | 0            | 13            | 26                            | 2             | з/у         |
|                       | <b>итого</b>                                      | <b>150</b>  | <b>0,5</b>          | <b>0</b>     | <b>24,7</b>   | <b>73</b>                     | <b>4</b>      |             |
|                       |                                                   |             |                     |              |               |                               |               |             |
| Обед                  | Икра морковная                                    | 60          | 1,41                | 2,76         | 7,4           | 60                            | 4,03          | 54          |
|                       | Суп перловый с мясом птицы со сметаной            | 200/5       | 6,02                | 7,18         | 12,9          | 141                           | 7,11          | 80          |
|                       | Каша гречневая рассыпчатая с маслом               | 150         | 7,92                | 9,45         | 41,5          | 282                           | 0             | 171/11      |
|                       | Котлеты рубленые из птицы (запеченные)            | 70          | 11                  | 11,26        | 11,64         | 191                           | 0,58          | 305         |
|                       | Соус молочный (для подачи к блюду)                | 30          | 0,62                | 1,58         | 2,13          | 25                            | 0,1           | 350/11      |
|                       | Компот из черноплодной рябины                     | 180         | 0,18                | 0,07         | 15,67         | 82,97                         | 36            | 375         |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный                       | 30          | 2,4                 | 0,15         | 15,9          | 75                            | 0             | 1           |
|                       | Хлеб ржаной                                       | 30          | 1,95                | 0,3          | 12,3          | 60                            | 0             | 2           |
|                       | <b>итого</b>                                      | <b>755</b>  | <b>31,5</b>         | <b>32,75</b> | <b>119,44</b> | <b>916,97</b>                 | <b>47,82</b>  |             |
| Аллергики             | Компот из черноплодной рябины без сахара          | 180         | 0,18                | 0,07         | 15,67         | 82,97                         | 36            | 375а        |
| Напиток на 15ч.       | Напиток витаминизированный                        | 50          | 0                   | 0            | 4,75          | 20                            | 5             | 398         |
|                       | <b>итого</b>                                      | <b>50</b>   | <b>0</b>            | <b>0</b>     | <b>4,75</b>   | <b>20</b>                     | <b>5</b>      |             |
| Полдник               | Пирожок печеный с картофелем                      | 60          | 3,91                | 4,7          | 23,75         | 153                           | 0,51          | 454         |
|                       | Снежок 2,5%                                       | 180         | 4,94                | 4,57         | 19,76         | 145,18                        | 1,65          | з/у         |
|                       | <b>итого</b>                                      | <b>240</b>  | <b>8,85</b>         | <b>9,27</b>  | <b>43,51</b>  | <b>298,18</b>                 | <b>2,16</b>   |             |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                                   | <b>1615</b> | <b>50</b>           | <b>52,74</b> | <b>257,06</b> | <b>1693,15</b>                | <b>59,528</b> |             |

|                         |               |               |                |                |                |                |  |
|-------------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--|
| <b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b> | <b>16575</b>  | <b>521,03</b> | <b>520,306</b> | <b>2342,91</b> | <b>15962,2</b> | <b>659,208</b> |  |
| <b>СРЕДНЯЯ</b>          | <b>1657,5</b> | <b>52,103</b> | <b>52,0306</b> | <b>234,291</b> | <b>1596,22</b> | <b>65,9208</b> |  |