Утверждаю :

И.о. заведующего ГКУ ЗО

«Константиновский ДС №1

« Теремок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.И. Генсицкая

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

**ГКУ ЗО «Константиновский ДС №1 « Теремок»**

**Первая неделя**

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **б** | **ж** | **у** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 93 | Каша рисовая с яблоком | 130,0 | 5,78 | 4,42 | 81,65 | 389,52 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/10 | 5,06 | 7,02 | 14,61 | 144 |
| 13 | Чай с сахаром | 200,0 | - | - | 11,98 | 45 |
|  | **Итого :** |  | **10,84** | **11,44** | **108,24** | **578,52** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 66 | Фрукты ( яблоко) | 0,120 | 0,03 | - | 10,2 | 41,4 |
|  | **Итого :** |  | **0,03** | - | **10,2** | **41,4** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
| 5 | Квашеный огурец | 50,0 | 1,08 | 3,04 | 1,04 | 26,8 |
| 47 | Суп гороховый | 200,0 | 8,8 | 6,85 | 22 | 180 |
| 19 | :Жаркое по-домашнему | 180,0 | 12,46 | 11,31 | 17,26 | 230 |
| 115 | Хлеб пшеничный | 70,0 | 2,82 | 0,7 | 16,38 | 86,3 |
| 9 | Компот из сухофруктов | 180,0 | 0,51 | - | 24,23 | 99 |
|  | **Итого :** |  | **25,67** | **21,9** | **80,91** | **622,1** |
|  | **Полдник :** |  |  |  |  |  |
| 733 | Оладьи с яблоком | 100/15 | 7,68 | 11,71 | 24,79 | 229,07 |
| 115 | хлеб | 50 | 2,82 | 0,42 | 16,38 | 86,3 |
|  | Кофе ячменный с молоком | 180,0 | 1,5 | 1,5 | 12,5 | 58 |
|  | **Итого :** |  | **12,0** | **13,63** | **53,67** | **373,37** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** |  | **48,54** | **46,97** | **253,02** | **1615,39** |

**Первая неделя**

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **б** | **ж** | **у** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 29 | Кнели рыбные | 100,0 | 7,8 | 4,35 | 28,3 | 114,0 |
| 65 | Каша гречневая | 150,0 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 263 |
|  | Капуста квашеная | 40,0 | 0,7 | 0 | 1,2 | 92,0 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/10 | 5,06 | 7,02 | 14,61 | 144 |
| 13 | Чай | 200,0 | - | - | 11,98 | 45 |
|  | **Итого :** |  | **18,06** | **17,77** | **77,99** | **658** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы | 50,0 | 0,80 | 2,90 | 4,0 | 45,60 |
| 52 | Суп полевой | 200,0 | 4,5 | 8,3 | 24,72 | 163 |
| 71 | Голубцы ленивые | 135,0 | 11,5 | 8,9 | 8,38 | 159,26 |
| 7 | Соус томатный | 30,0 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 |
| 115 | Хлеб | 70,0 | 2,82 | 0,42 | 16,38 | 86,3 |
| 9 | Компот из сухофруктов | 180,0 | 0,51 | - | 24,23 | 99 |
|  | **Итого :** |  | **20,82** | **22,47** | **80,8** | **584,16** |
|  | **Полдник :** |  |  |  |  |  |
| 249 | Ватрушка с творогом | 90,0 | 2,40 | 11,3 | 48,0 | 227,50 |
| 10 | Молоко | 180,0 | 4,96 | 4,28 | 8,21 | 92,34 |
|  | **Итого :** |  | **7,36** | **15,58** | **56,21** | **319,84** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** |  | **46,24** | **55,82** | **215,0** | **1562,0** |

**Первая неделя**

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **б** | **ж** | **у** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 149 | Макароны с маслом | 120/5 | 5,68 | 5.0 | 343.1 | 205.3 |
| 213 | Яйцо отварное | 40 | 4,90 | 4,50 | 0,30 | 60,90 |
|  | Овощной соус | 50 | 1,05 | 3,23 | 6,52 | 52,3 |
| 16 | Хлеб с маслом | 30/10 | 2,3 | 6.8 | 14,61 | 109.2 |
| 15 | Какао на молоке | 180,0 | 1,5 | 1,6 | 12,1 | 60,0 |
| 63 | банан | 100,0 | 1,5 | - | 22,4 | 62,0 |
|  | **Итого :** |  | **16,93** | **21.13** | **399.03** | **549.7** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Салат из квашеных овощей | 40,0 | 0,5 | 4,7 | 4,7 | 64,4 |
|  | Суп овощной | 200,0 | 1,06 | 2,03 | 8,02 | 56,86 |
| 304 | Плов из птицы | 150,0 | 18.6 | 7,4 | 26,1 | 245.7 |
| 9 | Компот из сухофруктов | 180,0 | 0,51 | - | 24,23 | 99 |
| 115 | Хлеб | 60,0 | 2,82 | 0,42 | 16,38 | 86,3 |
|  | **Итого :** |  | **23.49** | **14,55** | **79.43** | **552.26** |
|  | **Полдник :** |  |  |  |  |  |
| 609 | Печенье | 50,0 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
|  | Чай с молоком | 180,0 | 2.67 | 2,34 | 14.31 | 89.0 |
|  | **Итого :** |  | **6,47** | **7,24** | **51,51** | **297,5** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** |  | **46.89** | **42.92** | **529.97** | **1399.46** |

**Первая неделя**

**Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **б** | **ж** | **у** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 93 | Каша молочная из овсяных хлопьев | 200,0 | 6,35 | 8,51 | 21,86 | 187 |
| 3 | Хлеб с маслом и сыром | 30/10/5 | 5,06 | 7,02 | 14,60 | 144 |
| 13 | Чай | 180,0 | - | - | 11,98 | 45 |
|  | **Итого :** |  | **11,41** | **15,53** | **48,44** | **376,0** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
| 146 | Икра кабачковая | 60,0 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,8 |
| 34 | Борщ со сметаной | 200/10 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118 |
| 335 | Картофельное пюре | 90,0 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142 |
| 6 | Котлета мясная | 60,0 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 |
| 115 | Хлеб | 60,0 | 2,82 | 0,42 | 16,38 | 86,3 |
| 032 | Кисель фруктовый | 180,0 | 0,12 | 0,12 | 22,7 | 105,4 |
|  | **Итого :** |  | **20,23** | **23,7** | **77,51** | **637,63** |
|  | **Полдник :** |  |  |  |  |  |
|  | Шарлотка на молоке | 150,0 | 8,19 | 10,04 | 66,16 | 388,64 |
|  | Какао на молоке | 180,0 | 1,5 | 1,6 | 12,1 | 60 |
|  | **Итого :** |  | **9,69** | **11,64** | **78,26** | **448,64** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** |  | **41,33** | **50,87** | **204,21** | **1462,27** |

**Первая неделя**

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **б** | **ж** | **у** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная | 60,0 | 1,39 | 1,68 | 8,25 | 54,2 |
|  | Соус мясной | 60,0 | 3,92 | 3,50 | 18,56 | 118,28 |
| 146 | Икра кабачковая | 60,0 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,8 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/10/5 | 5,06 | 7,02 | 14,61 | 144 |
|  | Кофе ячменный с молоком | 180,0 | 3,92 | 3,50 | 18,56 | 118,28 |
|  | **Итого :** |  | **15,01** | **18,53** | **64,61** | **481,56** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Салат из капусты и моркови | 55 | 0,97 | 2,05 | 3,70 | 34,77 |
| 57 | Суп с галушками | 200,0 | 5,2 | 7,1 | 19,9 | 169,09 |
|  | Каша арнаутовая , гуляш мясной | 130/60 | 3,53 | 5,01 | 21,91 | 150,47 |
| 8 | Хлеб | 40,0 | 2,82 | 0,42 | 16,38 | 86,3 |
| 9 | Компот из сухофруктов | 180,0 | 0,51 | - | 24,23 | 99,0 |
|  | **Итого :** |  | **13,03** | **14,58** | **86,12** | **539,63** |
|  | **Полдник :** |  |  |  |  |  |
| 609 | Печенье | 90,0 | 6.8 | 8.8 | 67.0 | 375.3 |
|  | Чай с молоком | 180.0 | 2.67 | 2.34 | 14.31 | 89.0 |
|  | **Итого :** |  | **9.47** | **11.14** | **81.31** | **464.3** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** |  | **37.51** | **44.25** | **232.04** | **1485.49** |

**Вторая неделя**

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **б** | **ж** | **у** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая с яблоками | 180,0 | 6,2 | 12,7 | 40,0 | 259,1 |
| 3 | Хлеб с маслом и сыром | 30/10/5 | 5,06 | 7,02 | 14,60 | 144 |
| 13 | Чай | 180,0 | 0 | 0 | 9,98 | 37,90 |
|  | **II Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Банан | 120,0 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |
|  | **Итого :** |  | **12,76** | **20,22** | **85,85** | **537,0** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Салат витаминный | 50,0 | 0,59 | 2,09 | 3,73 | 34,45 |
|  | Суп рыбный из замороженной рыбы | 200,0 | 10.6 | 3.8 | 14.8 | 136.0 |
|  | Овощное рагу с мясом | 180,0 | 2,65 | 5,17 | 14,49 | 112,86 |
|  | Хлеб | 70,0 | 2,85 | 0,45 | 16,40 | 86,50 |
|  | Какао с молоком | 180,0 | 5,45 | 4,70 | 21,83 | 147,67 |
|  | **Итого :** |  | **22.14** | **16.21** | **71.25** | **517.48** |
|  | **Полдник :** |  |  |  |  |  |
|  | Омлет | 58,0 | 5,85 | 7,13 | 2,68 | 97,8 |
| 3 | Хлеб с маслом | 50/10 | 3,24 | 4,10 | 7,00 | 182.1 |
|  | Кофе ячменный на молоке | 180,0 | 3,92 | 3,50 | 18,56 | 118,28 |
|  | **Итого :** |  | **13,01** | **14,73** | **28,24** | **398.18** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** |  | **38,30** | **48,97** | **177,72** | **1452.66** |

**Вторая неделя**

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **б** | **ж** | **у** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Творожная запеканка со сметаной | 170/10 | 22,10 | 13,85 | 25,64 | 312,26 |
|  | Хлеб с маслом | 30/10 | 3,24 | 4,10 | 7,00 | 62,00 |
|  | Чай с молоком | 180,0 | 2,80 | 2,50 | 18,67 | 105,06 |
|  | **Итого :** |  | **28,14** | **20,45** | **51,31** | **479,32** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Салат витаминный из сезонных овощей | 40,0 | 0,71 | 2,12 | 4,54 | 38,01 |
|  | Суп-харчо | 200,0 | 2,67 | 3,72 | 19,62 | 123,69 |
|  | Макароны отварные | 150,0 | 5,27 | 4,18 | 34,95 | 201,57 |
|  | Котлета рыбная | 60,0 | 12,50 | 12,44 | 12,07 | 209,59 |
|  | Хлеб | 120,0 | 12.8 | 5.4 | 52.2 | 328.8 |
|  | Компот из сухофруктов | 180,0 | 0,49 | 0 | 29,67 | 113,32 |
|  | **Итого :** |  | **34.44** | **27.86** | **153.05** | **1014.98** |
|  | **Полдник :** |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб с сыром | 30/5 | 2,03 | 3,09 | 9,07 | 92,00 |
|  | Кофе ячменный с молоком | 180,0 | 3,92 | 3,50 | 18,56 | 118,28 |
|  | **Итого :** |  | **5,95** | **6,59** | **27,63** | **210,28** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** |  | **68.53** | **54.9** | **231.99** | **1704.58** |

**Вторая неделя**

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **б** | **ж** | **у** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Салат с капусты | 40,0 | 0,91 | 4,04 | 5,91 | 60,92 |
|  | Вермишель отварная | 150 | 4,00 | 3,40 | 19,40 | 121,8 |
|  | Яйцо куриное отварное | 1/2 | 2,45 | 2,25 | 0,15 | 30,45 |
|  | Хлеб с маслом и сыром | 50/10/5 | 5,06 | 7,02 | 14,6 | 144,00 |
|  | Чай | 180 | 0 | 0 | 9,98 | 37,9 |
|  | Фрукты ( яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45,00 |
|  | **Итого :** |  | **12,82** | **17,11** | **60,44** | **440,07** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Салат из сезонных овощей | 50 | 0,60 | 0,13 | 1,90 | 12,00 |
|  | Борщ со сметаной | 200/10 | 5,60 | 8,30 | 1,30 | 171,00 |
|  | Пюре картофельное | 130 | 2,70 | 4,60 | 17,50 | 119,40 |
|  | Тефтеля мясная | 50 | 9,14 | 10,10 | 7,35 | 142,33 |
|  | Хлеб | 120 | 12.8 | 5.4 | 52.2 | 328.8 |
|  | Кисель фруктовый | 180 | 0,19 | 0,11 | 27,39 | 109,09 |
|  | **Итого :** |  | **30.49** | **28.64** | **107.64** | **882.62** |
|  | **Полдник :** |  |  |  |  |  |
|  | Пирожок с яблоками | 80 | 6,00 | 4,93 | 38,12 | 206,46 |
|  | Какао | 180 | 5,45 | 4,70 | 21,83 | 147,67 |
|  | **Итого :** |  | **11,45** | **9,63** | **59,95** | **354,13** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** |  | **54.76** | **55.38** | **228.03** | **1676.82** |

**Вторая неделя**

**Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **б** | **ж** | **у** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Каша манная молочная | 200 | 6,00 | 8,00 | 27,00 | 203,00 |
|  | Хлеб с маслом и сыром | 30/10/5 | 5,06 | 7,02 | 14,60 | 144,000 |
|  | Чай | 180 | 0 | 0 | 9,98 | 37,90 |
|  | **Итого :** |  | **11,06** | **15,02** | **51,58** | **384,9** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Суп с мясными фрикадельками | 200 | 4,50 | 2,40 | 12,50 | 90,0 |
|  | Тушенная капуста с мясом | 170 | 6.8 | 3.40 | 19.89 | 218.45 |
|  | Каша гречневая | 120 | 5,11 | 4,95 | 25,33 | 167,07 |
|  | Хлеб | 120 | 12.8 | 5.4 | 52.2 | 328.8 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,49 | 0 | 29,67 | 113,22 |
|  | **Итого :** |  | **29.7** | **16.15** | **139.59** | **917.54** |
|  | **Полдник :** |  |  |  |  |  |
|  | Салат из сезонных овощей | 50 | 0,38 | 0 | 1,3 | 7,00 |
|  | Печенье | 70 | 5.3 | 6.9 | 52.1 | 291.9 |
|  | Кофе ячменный с молоком | 180 | 4,48 | 4,00 | 22,49 | 140,05 |
|  | **Итого :** |  | **10.16** | **10.9** | **75.89** | **438.95** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** |  | **50.92** | **42.07** | **267.06** | **1741.39** |

**Вторая неделя**

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **б** | **ж** | **у** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшонная с овощным соусом | 170 | 5.4 | 3.9 | 30.1 | 171.5 |
|  | Омлет | 150 | 15,40 | 21,00 | 2,90 | 149,00 |
|  | Хлеб с маслом и сыром | 50/10/5 | 5,06 | 7,02 | 14,60 | 144,00 |
|  | Чай | 180 | 0 | 0 | 9,98 | 37,90 |
|  | **Итого :** |  | **25.86** | **31.92** | **57.58** | **502.4** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Салат овощной | 40 | 0,58 | 4,07 | 2,75 | 48,56 |
|  | Борщ свекольный со сметаной | 200/10 | 1,82 | 2,72 | 13,27 | 82,54 |
|  | Каша арнаутовая | 80 | 2.1 | 7.8 | 6.2 | 105.3 |
|  | Гуляш из печени | 80 | 9,00 | 9,12 | 12,15 | 153,69 |
|  | Хлеб | 110 | 8.8 | 3.3 | 59.4 | 297.0 |
|  | Компот фруктовый | 180 | 0,28 | 0,18 | 21,57 | 86,42 |
|  | **Итого :** |  | **22.58** | **27.19** | **115.34** | **773.51** |
|  | **Полдник :** |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная овсяная | 200 | 6,70 | 9,70 | 24,40 | 211,00 |
|  | Кисель молочный | 180 | 5,05 | 4,05 | 28,21 | 150,07 |
|  | **Итого :** |  | **11,12** | **13,75** | **52,61** | **361,07** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** |  | **59.56** | **72.86** | **225.53** | **1636.98** |

Утверждаю :

И.о. заведующего ГКУ ЗО

« Константиновский ДС №1

« Теремок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.И. Генсицкая

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

**ГКУ ЗО «Константиновский ДС №1 « Теремок» МР ЗО**

**Первая неделя**

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **б** | **ж** | **у** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая сладкая | 130,0 | 6,20 | 10,0 | 26,8 | 224,0 |
|  | Хлеб с маслом и сыром | 30/10/5 | 3,8 | 0,07 | 2,3 | 184,57 |
|  | Чай с лимоном | 170 | 0 | 0 | 12,48 | 47,38 |
|  | **Итого :** |  | **10,0** | **10,07** | **41,58** | **455,95** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 100 | 0,36 | 0 | 19,8 | 81,6 |
|  | **Итого :** |  | **0,36** | **0** | **19,8** | **81,6** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Свежие овощи (огурец, помидор) | 50,0 | 0,6 | 0,13 | 1,9 | 12,0 |
|  | Суп гороховый | 200,0 | 3,60 | 4,50 | 20,0 | 167,0 |
|  | Тушенный картофель с мясом | 180,0 | 16,52 | 19,47 | 22,69 | 334,6 |
|  | Хлеб | 50,0 | 2,82 | 0,42 | 16,38 | 86,3 |
|  | Компот из сф | 180,0 | 0,28 | 0,18 | 21,57 | 86,42 |
|  | **Итого :** |  | **33,31** | **34,08** | **82,03** | **805,44** |
|  | **Полдник :** |  |  |  |  |  |
|  | Сырники со сметанным соусом | 130/25 | 22,57 | 14,84 | 33,19 | 349,65 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180,0 | 4,48 | 4,00 | 22,49 | 140,08 |
|  | **Итого :** |  | **27,05** | **18,84** | **55,68** | **489,73** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** |  | **70,72** | **62,99** | **199,09** | **1832,72** |

**Первая неделя**

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **б** | **ж** | **у** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая | 150,0 | 5,11 | 4,95 | 25,33 | 167,07 |
|  | Рыбные кнели | 100,0 | 7,8 | 4,35 | 28,3 | 114,0 |
|  | Салат из свежих овощей | 40,0 | 0,58 | 4,07 | 2,75 | 48,56 |
|  | Хлеб с маслом и сыром | 30/10/5 | 6,17 | 33,08 | 23,5 | 184,57 |
|  | Чай с лимоном | 200,0 | 0 | 0 | 12,48 | 47,38 |
|  | **Итого :** |  | **19,66** | **46,45** | **92,36** | **561,58** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 100,0 | 0,36 | 0 | 19,8 | 81,6 |
|  | **Итого :** |  | **0,36** | **0** | **19,8** | **81,6** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Салат со свеклы | 50,0 | 1,07 | 4,07 | 7,1 | 84,85 |
|  | Суп вермишелевый | 200,0 | 1,51 | 1,67 | 10,64 | 103,16 |
|  | Ленивые голубцы со сметаной | 135/10 | 11,5 | 8,9 | 8,38 | 159,22 |
|  | Хлеб | 50,0 | 2,82 | 0,42 | 16,38 | 86,3 |
|  | Компот из сухофруктов | 180,0 | 0,65 | 0 | 30,1 | 114,2 |
|  | **Итого :** |  | **17,55** | **15,06** | **72,6** | **547,73** |
|  | **Полдник :** |  |  |  |  |  |
|  | Ватрушка с творогом | 90,0 | 12,3 | 9,18 | 39,71 | 281,52 |
|  | Молоко | 180,0 | 5,04 | 4,50 | 8,46 | 93,60 |
|  | **Итого :** |  | **17,34** | **13,68** | **48,17** | **375,12** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** |  | **54,91** | **75,19** | **232,93** | **1566,03** |

**Первая неделя**

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **б** | **ж** | **у** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Каша арнаутовая | 120,0 | 2,92 | 3,42 | 16,7 | 109,45 |
|  | Яйцо отварное | 40,0 | 4,90 | 4,50 | 0,30 | 60,90 |
|  | Овощной соус | 50,0 | 1,05 | 3,23 | 6,52 | 52,3 |
|  | Хлеб с маслом | 30/10 | 3,24 | 4,10 | 7,00 | 62,00 |
|  | Какао с молоком | 180,0 | 3,80 | 3,20 | 15,60 | 107,00 |
|  | **Итого :** |  | **15,91** | **18,54** | **46,12** | **391,65** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 100,0 | 0,36 | 0 | 19,8 | 81,6 |
|  | **Итого :** |  | **0,36** | **0** | **19,8** | **81,6** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Свежие овощи | 40,0 | 0,6 | 0,13 | 1,9 | 12,0 |
|  | Суп картофельный | 200,0 | 2,03 | 3,09 | 15,73 | 101,03 |
|  | Плов | 150,0 | 10,10 | 7,70 | 6,20 | 153,70 |
|  | Компот фруктовый | 180,0 | 0,65 | 0 | 30,1 | 114,2 |
|  | Хлеб | 30,0 | 2,82 | 0,42 | 16,38 | 86,3 |
|  | **Итого :** |  | **16,2** | **11,34** | **70,31** | **467,23** |
|  | **Полдник :** |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка творожная со сметаной | 100/10 | 21,69 | 19,23 | 37 | 320 |
|  | Чай с молоком | 180,0 | 2,52 | 2,25 | 16,21 | 92,28 |
|  | **Итого :** |  | **4,82** | **6,15** | **25,91** | **184,28** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** |  | **37,29** | **36,03** | **162,14** | **1324,76** |

**Первая неделя**

**Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **б** | **ж** | **у** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная овсяная | 200,0 | 6,70 | 9,70 | 24,40 | 211,00 |
|  | Хлеб с маслом и сыром | 30/10/5 | 4,65 | 32,9 | 14,12 | 138,37 |
|  | Чай с лимоном | 180,0 | 0 | 0 | 12,48 | 47,38 |
|  | **Итого :** |  | **11,35** | **42,6** | **51,00** | **396,75** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 100,0 | 0,36 | 0 | 19,8 | 81,6 |
|  | **Итого :** |  | **0,36** | **0** | **19,8** | **81,6** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежей капусты | 60,0 | 0,91 | 4,04 | 5,91 | 60,92 |
|  | Борщ со сметаной | 200/10 | 5,60 | 8,30 | 10,30 | 171,00 |
|  | Пюре гороховое | 100,0 | 10,34 | 3,20 | 24,40 | 167,20 |
|  | Гуляш | 60,0 | 6,97 | 10,09 | 2,87 | 128,98 |
|  | Хлеб | 50,0 | 2,82 | 0,42 | 16,38 | 86,3 |
|  | Кисель фруктовый | 180,0 | 0,19 | 0,18 | 18,36 | 73,53 |
|  | **Итого :** |  | **26,83** | **26,23** | **78,22** | **687,93** |
|  | **Полдник :** |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | 70,0 | 5,3 | 6,9 | 52,1 | 291,9 |
|  | Какао с молоком | 180,0 | 3,80 | 3,20 | 15,60 | 107,00 |
|  | **Итого :** |  | **9,1** | **10,1** | **67,7** | **398,9** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** |  | **47,64** | **78,93** | **216,72** | **1565,18** |

**Первая неделя**

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **б** | **ж** | **у** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные | 130,0 | 4,00 | 3,40 | 19,40 | 121,8 |
|  | Соус мясной | 60,0 | 3,92 | 3,50 | 18,56 | 118,28 |
|  | Салат из свежих овощей | 60,0 | 0,78 | 5,1 | 3,84 | 62,5 |
|  | Хлеб с маслом и сыром | 30/10/5 | 4,65 | 32,9 | 14,12 | 138,37 |
|  | Кофейный напиток | 180,0 | 3,92 | 3,38 | 19,86 | 122,3 |
|  | **Итого :** |  | **17,27** | **48,28** | **75,78** | **563,25** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 100,0 | 0,36 | 0 | 19,8 | 81,6 |
|  | **Итого :** |  | **0,36** | **0** | **19,8** | **81,6** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Свежие овощи ( помидор, огурец) | 55,0 | 0,60 | 0,13 | 1,90 | 12,00 |
|  | Суп с галушками | 200 | 2,87 | 3,04 | 15,1 | 97,99 |
|  | Пюре картофельное | 130,0 | 2,70 | 4,60 | 17,50 | 119,40 |
|  | Куриная котлета | 70,0 | 11,22 | 2,36 | 9,33 | 103,00 |
|  | Хлеб | 50,0 | 2,82 | 0,42 | 16,38 | 86,3 |
|  | Компот фруктовый | 180,0 | 0,10 | 0,10 | 18,10 | 75,00 |
|  | **Итого :** |  | **20,31** | **10,65** | **78,31** | **493,69** |
|  | **Полдник :** |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная рисовая | 200,0 | 4,02 | 6,80 | 21,50 | 155,02 |
|  | Чай | 180,0 | 0 | 0 | 12,48 | 47,38 |
|  | **Итого :** |  | **4,02** | **6,80** | **33,98** | **202,4** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** |  | **41,96** | **65,73** | **207,87** | **1340,94** |

**Вторая неделя**

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **б** | **ж** | **у** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая с яблоком | 130,0 | 4,52 | 4,90 | 20,40 | 140,39 |
|  | Хлеб с сыром | 30/5 | 3,34 | 6,9 | 10,0 | 69,00 |
|  | Чай с лимоном | 180,0 | 0 | 0 | 12,48 | 47,38 |
|  | **Итого :** |  | **7,86** | **11,8** | **42,88** | **256,77** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт | 100,0 | 0,36 | 0 | 19,8 | 81,6 |
|  | **Итого :** |  | **0,36** | **0** | **19,8** | **81,6** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Салат витаминный со свежих овощей | 50 | 0,78 | 5,1 | 3,84 | 62,5 |
|  | Суп с рыбными фрикадельками | 200 | 0,99 | 1,61 | 7,81 | 47,85 |
|  | Жаркое по- домашнему | 180 | 16,8 | 19,0 | 17,8 | 307,8 |
|  | Какао с молоком | 180 | 4,1 | 3,5 | 17,33 | 118,8 |
|  | Хлеб | 50 | 3,35 | 0,45 | 19,34 | 132,68 |
|  | **Итого :** |  | **26,02** | **29,66** | **66,12** | **669,63** |
|  | **Полдник :** |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | 30 | 1,76 | 4,98 | 20,43 | 140,1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,03 | 2,65 | 15,7 | 118 |
|  | **Итого :** |  | **4,79** | **7,63** | **36,13** | **258,1** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** |  | **39,03** | **49,09** | **164,93** | **1266,1** |

**Вторая неделя**

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **б** | **ж** | **у** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Творожная запеканка со сметаной | 170/10 | 21,69 | 19,23 | 37 | 320 |
|  | Хлеб с маслом | 30/10 | 1,62 | 3,6 | 12 | 107,9 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,8 | 2,5 | 18,67 | 105,06 |
|  | **Итого :** |  | **26,11** | **25,33** | **67,67** | **532,96** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 100 | 0,2 | 0,2 | 11,6 | 48 |
|  | **Итого :** |  | **0,2** | **0,2** | **11,6** | **48,0** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Салат витаминный со свежих овощей | 40 | 0,59 | 2,09 | 3,73 | 34,45 |
|  | Суп -харчо | 200 | 1,80 | 2,28 | 12,75 | 79,40 |
|  | Пюре гороховое | 150 |  |  |  |  |
|  | Рыба жареная | 60 | 16,26 | 5,84 | 3,66 | 131,20 |
|  | Компот из фруктов | 180 | 0,15 | - | 16,4 | 111,8 |
|  | Хлеб | 50 | 3,35 | 0,45 | 19,34 | 132,68 |
|  | **Итого :** |  | **22,15** | **10,66** | **55,88** | **489,53** |
|  | **Полдник :** |  |  |  |  |  |
|  | Омлет | 150 | 9,7 | 10,04 | 1,14 | 149,0 |
|  | Свежие овощи | 50 | 1 | 3,8 | 4,5 | 56,0 |
|  | Кофе с молоком | 200 | 3,03 | 2,65 | 15,7 | 118,0 |
|  | **Итого :** |  | **13,73** | **16,49** | **21,34** | **323,00** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** |  | **62,19** | **52,68** | **156,49** | **1393,49** |

**Вторая неделя**

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **б** | **ж** | **у** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Свежие овощи ( помидор , огурец) | 40 | 0,57 | 0,09 | 2,37 | 11,10 |
|  | Вермишель с яйцом | 150/12 |  |  |  |  |
|  | Хлеб с маслом и сыром | 30/10/5 | 3,78 | 8,40 | 13,0 | 180,0 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,2 | 0,1 | 11,0 | 41,3 |
|  | **Итого :** |  | **4,55** | **8,59** | **26,37** | **232,4** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты | 100 | 0,72 | 0,54 | 18,0 | 82,5 |
|  | **Итого :** |  | **0,72** | **0,54** | **18,0** | **82,5** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Свежие овощи (помидор,огурец) | 50 | 0,6 | 0,13 | 1,9 | 12 |
|  | Борщ со сметаной | 200/10 | 5,48 | 8,8 | 12,3 | 131 |
|  | Пюре картофельное | 130 | 4.10 | 6.03 | 19,5 | 120,0 |
|  | Котлета мясная | 50 | 9,8 | 8,0 | 7,10 | 139,0 |
|  | Кисель фруктовый | 180 | 0,12 | 0,12 | 22,7 | 105,4 |
|  | Хлеб | 60 | 2,82 | 0,42 | 16,38 | 86,3 |
|  | **Итого :** |  | **22,92** | **23,5** | **79,88** | **593,7** |
|  | **Полдник :** |  |  |  |  |  |
|  | Пирожок с творогом | 80 | 2,40 | 11,3 | 48,0 | 227,50 |
|  | Какао с молоком | 180 | 5,84 | 4,70 | 21,83 | 147,67 |
|  | **Итого :** |  | **8,24** | **16,0** | **69,83** | **375,17** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** |  | **36,43** | **48,63** | **194,08** | **1283,77** |  |  |  |

**Вторая неделя**

**Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **б** | **ж** | **у** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Каша манная молочная | 200 | 6,00 | 8,00 | 27,00 | 203,00 |
|  | Хлеб с маслом и сыром | 30/10/5 | 5,06 | 7,02 | 14,6 | 144,00 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0 | 0 | 29,67 | 113,22 |
|  | **Итого :** |  | **11,06** | **15,02** | **71,27** | **460,22** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 100 | 0,2 | 0,2 | 11,6 | 48,0 |
|  | **Итого :** |  | **0,2** | **0,2** | **11,6** | **48,0** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Суп с мясными фрикадельками | 200 | 4,5 | 2,40 | 12,50 | 90,0 |
|  | Капуста тушеная с мясом | 170 | 6,8 | 3,40 | 19,89 | 218,45 |
|  | Макароны с маслом | 120 | 5,27 | 4,18 | 34,95 | 201,57 |
|  | Компот фруктовый | 180 | 0,49 | 0 | 29,67 | 113,32 |
|  | Хлеб | 50 | 3,35 | 0,45 | 19,34 | 132,68 |
|  | **Итого :** |  | **20,41** | **10,43** | **116,35** | **756,02** |
|  | **Полдник :** |  |  |  |  |  |
|  | Сырники со сметаной | 100/10 | 9,27 | 8,3 | 21,0 | 186,0 |
|  | Кофе с молоком | 180 | 1,5 | 1,5 | 12,5 | 58,0 |
|  | **Итого :** |  | **10,77** | **9,8** | **33,5** | **244,00** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** |  | **42,44** | **35,45** | **232,72** | **1508,24** |  |  |  |  |  |

**Вторая неделя**

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **б** | **ж** | **у** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Каша арнаутовая с мясным соусом | 170 | 5,31 | 5,18 | 26,81 | 172,48 |
|  | Омлет | 60 | 5,85 | 7,13 | 2,68 | 97,8 |
|  | Хлеб с маслом и сыром | 30/10/5 | 5,06 | 7,02 | 14,60 | 144,0 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0 | 0 | 9,98 | 37,90 |
|  | **Итого :** |  | **16,22** | **19,33** | **54,07** | **452,18** |
|  | **2 Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты | 100 | 2,4 | 0,8 | 33,60 | 55,00 |
|  | **Итого :** |  | **2,4** | **0,8** | **33,6** | **55,00** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |
|  | Свежие овощи (помидор, огурец) | 40 | 0,6 | 0,13 | 1,9 | 12,0 |
|  | Борщ со сметаной | 200/10 | 5,48 | 8,8 | 12,3 | 131,00 |
|  | Каша пшонная | 130 | 2,78 | 3,36 | 16,5 | 108,4 |
|  | Оладьи из печени | 80 | 14,59 | 7,07 | 7,00 | 149,92 |
|  | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,28 | 0,18 | 21,57 | 86,42 |
|  | Хлеб | 50 | 3,35 | 0,45 | 19,34 | 132,68 |
|  | **Итого :** |  | **27,08** | **19,19** | **78,61** | **620,42** |
|  | **Полдник :** |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | 60 | 3,52 | 9,96 | 40,86 | 280,2 |
|  | Кисель молочный | 180 | 5,05 | 4,05 | 28,21 | 150,07 |
|  | **Итого :** |  | **8,57** | **14,01** | **69,07** | **430,27** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** |  | **54,27** | **53,33** | **235,35** | **1557,87** |