

Заведующий

Утверждаю

/ Н.В. Юмашева

(подпись)

(расшифровка подписи)



### Неделя 1

### День 4

**Возрастная категория:** с 1 до 3 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес     | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|---------|----------------------|-------|--------|-------------------------------|-------------|
|                         |                                      | блюда г |                      |       |        |                               |             |
|                         |                                      |         | Б                    | Ж     | У      |                               |             |
| завтрак                 | Каша манная молочная жидкая          | 150     | 4,66                 | 5,60  | 18,82  | 144,00                        | 132         |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 20      | 1,42                 | 0,22  | 9,28   | 45,80                         | 84          |
|                         | Масло сливочное (порциями)           | 7       | 0,05                 | 5,07  | 0,09   | 46,27                         | 88          |
|                         |                                      |         |                      |       |        |                               |             |
|                         | Яйцо вареное                         | 40      | 5,10                 | 4,60  | 0,30   | 63,00                         | 283         |
|                         | Какао с молоком                      | 150     | 2,50                 | 2,18  | 10,35  | 70,50                         | 43//1       |
| итого за завтрак        |                                      | 367     | 13,73                | 17,67 | 38,84  | 369,57                        |             |
| второй завтрак          | Кисель фруктовый                     | 100     | 0,04                 | 0,00  | 11,13  | 44,70                         | 38          |
| итого за второй завтрак |                                      | 100     | 0,04                 | 0,00  | 11,13  | 44,70                         |             |
| обед                    | Салат из отварной моркови с чесноком | 30      | 0,35                 | 2,53  | 1,58   | 28,20                         | 280         |
|                         | Борщ на к/б с фасолью со сметаной    | 150     | 5,81                 | 6,38  | 8,52   | 116,92                        | 21          |
|                         | Тефтели мясные                       | 50      | 6,41                 | 6,78  | 5,22   | 107,54                        | 243         |
|                         |                                      |         |                      |       |        |                               |             |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая           | 110     | 6,27                 | 5,30  | 30,20  | 222,20                        | 185         |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 30      | 2,13                 | 0,33  | 13,92  | 68,70                         | 84          |
|                         | Компот из сухофруктов                | 180     | 0,04                 | 0,00  | 24,26  | 96,70                         | 37          |
| итого за обед           |                                      | 550     | 21,01                | 21,32 | 83,70  | 640,26                        |             |
| полдник                 | Сдоба                                | 50      | 3,25                 | 3,25  | 28,10  | 147,64                        | 73          |
|                         | Молоко кипяченое                     | 150     | 4,35                 | 3,75  | 7,20   | 81,00                         | 32          |
| итого за полдник        |                                      | 200     | 7,60                 | 7,00  | 35,30  | 228,64                        |             |
| ужин                    | Запеканка из творога                 | 130     | 21,97                | 12,48 | 17,16  | 271,70                        | 150         |
|                         | Соус сметанный сладкий               | 50      | 0,79                 | 5,78  | 9,62   | 93,75                         | 156         |
|                         |                                      |         |                      |       |        |                               |             |
|                         | Чай с сахаром                        | 150     | 0,15                 | 0,08  | 6,98   | 28,50                         | 41          |
|                         |                                      |         |                      |       |        |                               |             |
| итого за ужин           |                                      | 330     | 22,91                | 18,34 | 33,76  | 393,95                        |             |
| Итого за день:          |                                      | 1547    | 65,29                | 64,33 | 202,72 | 1677,12                       |             |

### Неделя 1

## День 4

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес     | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность, ккал | N рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|---------|----------------------|-------|--------|-------------------------------|-------------|
|                         |                                      | блюда г |                      |       |        |                               |             |
|                         |                                      |         | Б                    | Ж     | У      |                               |             |
| завтрак                 | Каша манная молочная жидкая          | 180     | 5,59                 | 6,72  | 22,58  | 172,80                        | 132         |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 30      | 2,13                 | 0,33  | 13,92  | 68,70                         | 84          |
|                         | Масло сливочное (порциями)           | 8       | 0,06                 | 5,80  | 0,10   | 52,88                         | 88          |
|                         |                                      |         |                      |       |        |                               |             |
|                         | Яйцо вареное                         | 40      | 5,10                 | 4,60  | 0,30   | 63,00                         | 283         |
|                         | Какао с молоком                      | 180     | 2,97                 | 2,61  | 12,42  | 84,60                         | 43//1       |
| итого за завтрак        |                                      | 438     | 15,85                | 20,06 | 49,32  | 441,98                        |             |
| второй завтрак          | Кисель фруктовый                     | 100     | 0,04                 | 0,00  | 11,13  | 44,70                         | 38          |
| итого за второй завтрак |                                      | 100     | 0,04                 | 0,00  | 11,13  | 44,70                         |             |
| обед                    | Салат из отварной моркови с чесноком | 50      | 0,58                 | 4,21  | 2,63   | 47,00                         | 280         |
|                         | Борщ на к/б с фасолью со сметаной    | 180     | 6,97                 | 7,66  | 10,22  | 140,31                        | 21          |
|                         | Тефтели мясные                       | 70      | 8,97                 | 9,49  | 7,30   | 150,55                        | 243         |
|                         |                                      |         |                      |       |        |                               |             |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая           | 130     | 7,41                 | 6,27  | 35,69  | 262,60                        | 185         |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 50      | 3,55                 | 0,55  | 23,20  | 114,50                        | 84          |
|                         | Компот из сухофруктов                | 200     | 0,04                 | 0,00  | 26,96  | 107,44                        | 37          |
| итого за обед           |                                      | 680     | 27,52                | 28,18 | 106,00 | 822,40                        |             |
| полдник                 | Сдоба                                | 100     | 6,50                 | 6,50  | 56,20  | 295,28                        | 73          |
|                         | Молоко кипяченое                     | 180     | 5,22                 | 4,50  | 8,64   | 97,20                         | 32          |
| итого за полдник        |                                      | 280     | 11,72                | 11,00 | 64,84  | 392,48                        |             |
| ужин                    | Запеканка из творога                 | 150     | 25,35                | 14,40 | 19,80  | 313,50                        | 150         |
|                         | Соус сметанный сладкий               | 50      | 0,79                 | 5,78  | 9,62   | 93,75                         | 156         |
|                         |                                      |         |                      |       |        |                               |             |
|                         | Чай с сахаром                        | 180     | 0,18                 | 0,10  | 8,38   | 34,20                         | 41          |
|                         |                                      |         |                      |       |        |                               |             |
| итого за ужин           |                                      | 380     | 26,32                | 20,28 | 37,80  | 441,45                        |             |
| Итого за день:          |                                      | 1878    | 81,45                | 79,52 | 269,09 | 2143,01                       |             |