|  |
| --- |
| **C:\Users\Детский сад №2\Pictures\2024-11-18\002.jpg** |
| **Прием Пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **№ Рецепта** |
|  ***1 день***  |
| ***Завтрак***  |  |
|  | Каша геркулесовая молочная | 150-200 | 168 / 224 | №68 |
|  | Хлеб  | 20-27 | 47-63 | №7 |
|  | Коф.напиток | 150-200 | 110/ 147 | №125 |
|  |  |  |  |  |
| ***2 завтрак***  | Яблоко | 100 | 52 | №92 |
|  |  |  |  |  |
| ***Обед***  |  |  |  |  |
|  | Суп рыбный  | 150-200 | 1. 106
 | №41 |
|  | Биточки в т/с | 110-130 | 194 | №105 |
|  | Каша ячневая  | 150-200 | 198 / 260 | № |
|  | Хлеб | 40-50 | 126 / 141 | №7 |
|  | Кисель | 150 - 200 | 80 /107 | № 118 |
| ***Полдник:*** |
|  | Булочка дорожная | 60 | 215 | №430 |
|  | Молоко  | 150-200 | 84 / 112 | №127 |
| ***Итого:*** |  |  | ***1329 / 1596*** |  |
| ***2 день***  |
| ***Завтрак***  |  |
|  | Каша манная | 150 -200 | 168 / 224 | №68 |
|  | Какао | 150 -200 | 127 / 170 | №125 |
|  | Хлеб  | 25-32 | 47 / 63 | №7 |
|  |  |  |  |  |
| ***2 завтрак*** | Банан  | 100 | 57 | №92 |
|  |  |  |  |  |
| ***Обед*** |
|  | Суп гороховый  | 150-200 | 76 /101 | №43 |
|  | Жаркое по- домашнему с мясом | 150 - 200 | 182 /243 | №118 |
|  | Кисель с сух/фруктами  | 150 - 200 | 80 / 107 | №118 |
|  | Хлеб  | 40-50 | 94 /117 |  |
| ***Полдник***  |
|  | Булочка | 60 | 229 | №429 |
|  | Чай  | 150-200 | 37 / 49 | №120 |
| ***Итого:*** |  |  | ***1092 / 1248*** |  |
| ***3 день***  |
| ***Завтрак***  |  |
|  | Каша какурузная молочная | 150-200 | 168 /224 | №68 |
|  | Чай с молоком  | 150-200 | 109 | №118 |
|  | Хлеб | 20-27 | 47 - 63 | №7 |
|  |  |  |  |  |
| **2 завтрак**  | Яблоко | 100 | 52 | №92 |
|  |  |  |  |  |
| ***Обед*** |
|  | Суп гречневый  | 150-200 | 76 - 101 | №40 |
|  | Котлета в т/с  | 60 - 70 | 157 - 171 | №99 |
|  | Макароны  | 110 - 130 | 152 - 230 | №75 |
|  | Компот  | 150-200 | 80 /107 | №122 |
|  | Хлеб | 40-50 | 94 - 117 |  |
| ***Полдник***  |
|  | Калач на сметане  | 60 | 270 | №136 |
|  | Снежок  | 150- 200 | 87 / 116 | №127 |
| ***Итого:*** |  |  | ***1292 / 1560*** |  |
| ***4 день***  ***Завтрак***  |
|  | Лапша молочная  | 150 - 200 | 140 / 187 | №33 |
|  | Хлеб | 20 - 27 | 47 - 63 | №7 |
|  | Кофейный напиток | 150 - 200 | 110 / 147 | №125 |
|  |  |  |  |  |
| **2 завтрак**  | Банан | 100 | 57 | №92 |
|  |  |  |  |  |
| ***Обед***  |
|  | Щи со сметаной  | 150 -200 | 48 / 64 | №30 |
|  | Картофельный рулет с мясом  | 150-200 | 228 - 303 | №95 |
|  | Кисель  | 150-200 | 80 /107 | №122 |
|  | Хлеб | 40-50 | 94 /117 | №7 |
| ***Полдник***  |
|  | Плюшка детская | 60 | 212 | №427 |
|  | Чай с сахаром  | 150-200 | 37 / 49 | №120 |
| ***Итого:*** |  |  | ***1004 / 1260*** |  |
| ***5 день***  |
| ***Завтрак***  |  |
|  | Каша «Дружба» молочная | 150 -200 | 168 /224 | №66 |
|  | Какао | 150 - 200 | 127 / 170 | №118 |
|  | Бутерброд с сыром  | 35 - 42 | 190 / 381 | №1 |
|  |  |  |  |  |
| **2 завтрак**  | Яблоко | 100 | 52 | №92 |
|  |  |  |  |  |
| ***Обед***  |  |
|  | Суп полевой  | 150-200 | 69 / 92 | №37 |
|  | Макаронник с мясом  | 150 200 | 240 / 320 | №185 |
|  | Кисель из сух/ Фруктов  | 150-200 | 80 / 107 | №118 |
|  | Хлеб  | 40-50 | 94 / 117 | №7 |
| ***Полдник***  |  |
|  | Пончик с конфетой | 60 | 173 | №137 |
|  | Чай с сахаром  | 150 - 200 | 37 / 49 | №120 |
| ***Итого:*** |  |  |  |  |
| ***6 день***  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная молочная | 150 - 200 | 168 / 224 | №68 |
|  | Хлеб с маслом  | 25 – 32 | 84 /101 | №7 |
|  | Чай с молоком  | 150 - 200 | 109 | №134 |
|  |  |  |  |  |
| ***2 завтрак***  | Банан | 100 | 57 | №92 |
|  |  |
| ***Обед***  |  |  |  |  |
|  | Борщ с фасолью  | 150 - 200 | 43 - 58 | №29 |
|  | Рыбная тефтеля в т/с  | 60-70 | 141 - 152 | №90 |
|  | Рис с овощами  | 110 - 130 | 138 163 | №58 |
|  | Кисель | 150 - 200 | 80 / 107 | №118 |
|  | Хлеб  | 40 - 50 | 126 / 141 | №7 |
| ***Полдник***  |  |
|  | Булочка домашняя | 60 | 229 | №429 |
|  | Чай с сахаром | 150 - 200 | 37/49 | №120 |
| ***Итого:*** |  |  | ***1212 / 1390*** |  |
|  |  |  |  |  |
| ***7 день***  |
| ***Завтрак***  |  |
|  | Каша геркулесовая молочная  | 150 – 200 | 168 / 224 | №68 |
|  | Кофейный напиток  | 150 -200 | 110 / 147 | №125 |
|  | Бутерброд с маслом  | 25 – 32  | 84 /101 | №7 |
|  |  |  |  |  |
| ***2 завтрак***  | Яблоко | 100 | 52 | №92 |
|  |  |  |  |  |
| ***Обед***  |  |
|  | Суп овощной  | 150 – 200 | 95 | №31 |
|  | Голубцы ленивые | 60-70 | 124 | №244 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 110 - 130 | 170 | №298 |
|  | Компот | 150 -200 | 80 /107 | №122 |
|  | Хлеб | 40 - 50 | 126 / 141  | №7 |
| ***Полдник***  |  |
|  | Омлет  | 100 | 125 | №187 |
|  | Хлеб | 20-27 | 47/63 | №7 |
|  | Чай | 150/200 | 37 /49 | №120 |
| ***Итого:***  |  |  | ***1223 /1403*** |  |
| ***8 день***  |
| ***Завтрак***  |  |
|  | Каша манная молочная  | 150 – 200 | 168 /224 | №64 |
|  | Какао | 150 – 200 | 127 / 170 | №118 |
|  | Бутерброд с повидлом  | 35 - 42 | 142 | №1 |
|  |  |  |  |  |
|  ***2 завтрак*** | Банан | 100 | 57 | №92 |
|  |  |  |  |  |
| ***Обед***  |  |
|  | Суп рисовый | 150 - 200 | 69 / 92 | №37 |
|  | Тушеная капуста с мясом  | 150 – 200 | 120 / 160 | №48а |
|  | Кисель | 150 – 200 | 80 / 107 | №118 |
|  | Хлеб  | 40 – 50 | 126/141 | №7 |
| ***Полдник***  |  |
|  | Булочка с изюмом  | 60 | 242 | №136 |
|  | Чай  | 150 - 200 | 57/64 | №120 |
| ***Итого:*** |  |  | ***1178 / 1389*** |  |
|  ***9 день***  |
| ***Завтрак***  |  |
|  | Каша кукурузная молочная  | 150 – 200 | 168 /224 | №70 |
|  | Чай с молоком  | 150 – 200 | 109 | №134 |
|  | Бутерброд с маслом  | 20 – 27 | 104 | №1 |
|  |  |  |  |  |
| ***2 завтрак***  | Яблоко  | 100 | 52 | №92 |
|  |  |  |  |  |
| ***Обед***  |  |
|  | Суп перловый | 150 - 200 | 76 / 101 | №44 |
|  | Тефтеля в т/с  | 60 - 70 | 144/168 | №105 |
|  | Каша ячневая  | 110 – 130 | 198 / 260 | №58 |
|  | Компот | 150 – 200 | 80 / 107 | №118 |
|  | Хлеб | 40-50 | 94 / 117 | №7 |
| ***Полдник***  |  |
|  | Омлет  | 150 – 180 | 216 | №83 |
|  | Чай с сахаром  | 150 – 200 | 37 / 49 | №120 |
| ***Итого:***  |  |  | ***1300 / 1476*** |  |
| ***10 день***  |
| ***Завтрак***  |  |
|  | Каша геркулесовая молочная  | 150 – 200 | 168 / 224 | №76 |
|  | Бутерброд с маслом  | 25 – 32  | 104 | № 7 |
|  | Кофейный напиток  | 150 - 200 | 110 /147 | №125 |
|  |  |  |  |  |
| ***2 завтрак***  | Банан  | 100 | 57 | №92 |
|  |  |  |  |  |
| ***Обед***  |  |
|  | Борщ  | 150 – 200 | 48 / 64 | №28 |
|  | Котлета в т/с  | 60 – 70 | 157 / 171 | №99 |
|  | Картофельное пюре  | 110 – 130 | 91 / 107  | №56 |
|  | Кисель | 150 - 200 | 80 / 107  | №118 |
|  | Хлеб  | 40 – 50 | 94 / 117 | №7 |
|  ***Полдник***  |  |
|  | Творожная запеканка  | 100 | 217 \ 372  | №79 |
|  | Чай с сахаром  | 150 - 200 | 37 / 49 | №120 |
| ***Итого:*** |  |  | ***1112 / 1471*** |  |