|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетическая  ценность | рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| неделя 1  День1 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша овсяная | 200 | 5,8 | 11 | 26,4 | 232 | картотека Киров 2005 -96 |
|  | чай с сахаром | 180 | 0,2 |  | 20 | 58 | картотека Киров 2005-209 |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | организация рационального питания детей в ДОУ Воронеж,2007 |
|  | масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,05 | 37,4 | картотека Киров 2005-31 |
| **итого за завтрак** |  | **410** | **7,83** | **15,75** | **57,95** | **383,4** |  |
| второй завтрак | яблоко | 200 | 0,4 | - | 8,6 | 110 | картотека Киров 2005-192 |
| **итого за 2 завтрак** |  | 200 | **0,4** | **-** | **8,6** | **110** |  |
| обед | салат из свеж. капусты | 50 | 0,8 | 2,6 | 5,3 | 48,7 | картотека Киров 2005-22 |
|  | суп с крупой на к\б | 200 | 1,3 | 4,1 | 13,6 | 93,5 | картотека Киров 2005-58 |
|  | картофельное пюре | 150 | 2,7 | 5,8 | 20 | 145,6 | сборник технологических карт УФА 2018-8 |
|  | котлета из говяд | 70 | 16,4 | 7,5 | 0,5 | 143,8 | картотека Киров 2005-137 |
|  | компот из с\ф | 180 | 0,5 | - | 31,9 | 126 | картотека Киров 2005-196 |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,1 | 0,46 | 17,7 | 85,3 | организация рационального питания детей в ДОУ Воронеж,2007 |
| **итого за обед** |  | **667** | **23,8** | **20,46** | **89** | **642,9** |  |
| полдник | омлет натуральный | 105 | 10,6 | 17,6 | 2 | 208,1 | картотека Киров 2005-112 |
|  | чай с сахаром | 180 | 0,2 |  | 20 | 58 | картотека Киров 2005-209 |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | организация рационального питания детей в ДОУ Воронеж,2007 |
| **итого за полдник** |  | **315** | **12,6** | **18,25** | **33,5** | **322,1** |  |
| **итого за день** |  | **1592** | **44,63** | **54,45** | **189,05** | **1458,4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетическая  ценность | рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| неделя 1  День2 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | сырники из творога | 200 | 18,2 | 12,2 | 28 | 302,9 | картотека Киров 2005 -117 |
|  | молоко сгущеное | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,2 | 65,8 | с упаковки |
|  | какао с молоком | 180 | 3,5 | 3,5 | 20,3 | 120 | сборник технологических карт УФА 2018-195 |
| **итого за завтрак** |  | **400** | **23,1** | **17,4** | **59,5** | **488,7** |  |
| второй завтрак | банан | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 95 | с упаковки |
| **итого за 2 завтрак** |  | **100** | **1,5** | **0,1** | **21** | **95** |  |
| обед | салат из свеж помидор | 50 | 0,55 | 4,08 | 1,87 | 50,82 | картотека Киров 2005 -12 |
|  | суп с бобовыми на к\б | 200 | 4,8 | 3,8 | 17,4 | 122,8 | картотека Киров 2005-53 |
|  | макароны отварные | 150 | 5,3 | 3,0 | 28,1 | 184,6 | картотека Киров 2005 -161 |
|  | котлета куринная | 70 | 12,3 | 7,1 | 11,3 | 163,8 | картотека Киров 2005-154 |
|  | компот из с\ф | 180 | 0,5 | - | 31,9 | 126 | картотека Киров 2005-196 |
|  | хлеб ржаной | 37 | 2,1 | 0,46 | 17,7 | 85,3 | организация рационального питания детей в ДОУ Воронеж,2007 |
| **итого за обед** |  | **667** | **25,55** | **18,44** | **108,27** | **733,32** |  |
| полдник | каша пшенная | 200 | 7,4 | 8,8 | 35,1 | 250 | сборник технологических карт УФА 2018-70 |
|  | чай с сахаром | 180 | 0,2 |  | 20 | 58 | картотека Киров 2005-209 |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | организация рационального питания детей в ДОУ Воронеж,2007 |
| **итого за полдник** |  | **410** | **9,4** | **9,45** | **66,6** | **365** |  |
| **итого за день** |  | **1577** | **59,55** | **45,39** | **255,37** | **1682,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетическая  ценность | рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| неделя 1  День3 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша рисовая | 200 | 5 | 7,8 | 30,9 | 215 | сборник технологических карт УФА 2018-53 |
|  | кофейный напиток на молоке | 180 | 2,8 | 2,2 | 14,8 | 87 | сборник технологических карт УФА 2018-70-194 |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | организация рационального питания детей в ДОУ Воронеж,2007 |
|  | масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,05 | 37,4 | картотека Киров 2005 -31 |
| **итого за завтрак** |  | **410** | **9,63** | **14,75** | **47,7** | **395,4** |  |
| второй завтрак | сок яблочный | 200 | - | - | 11,5 | 90 | с упаковки |
| **итого за 2 завтрак** |  | **200** | **-** | **-** | **11,5** | **90** |  |
| обед | салат картоф. с зел. горошком | 60 | 1,9 | 6 | 6,1 | 87 | сборник технологических карт УФА 2018-70 |
|  | рассольник ленинградский на к\б | 200 | 0,2 | 3,6 | 14 | 98,4 | картотека Киров 2005-46 |
|  | голубцы ленивые из говяд. | 180 | 13,2 | 11,4 | 12,4 | 208 | картотека Киров 2005-141 |
|  | компот из с\ф | 180 | 0,5 | - | 31,9 | 126 | картотека Киров 2005 -196 |
|  | хлеб ржаной | 37 | 2,1 | 0,46 | 17,7 | 85,3 | организация рационального питания детей в ДОУ Воронеж,2007 |
| **итого за обед** |  | **657** | **17,9** | **21,46** | **82,1** | **604,7** |  |
| полдник | макароны | 130 | 5,3 | 3 | 28,1 | 184,6 | картотека Киров 2005 -161 |
|  | сыр | 10 | 2,3 | 3,06 | - | 38 | картотека Киров 2005 -32 |
|  | чай с сахаром | 180 | 0,2 |  | 20 | 58 | картотека Киров 2005 -209 |
| **итого за полдник** |  | **320** | **7,8** | **6,06** | **48,1** | **280,6** |  |
| **итого за день** |  | **1537** | **35,33** | **42,27** | **189,4** | **1370,7** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетическая  ценность | рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| неделя 1  День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | плов рисовый с изюмом | 200 | 4,6 | 17,9 | 51,6 | 387 | сборник технологических карт УФА 2018-221 |
|  | кофейный напиток на молоке | 180 | 2,8 | 2,2 | 14,8 | 87 | сборник технологических карт УФА 2018-18 |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | организация рационального питания детей в ДОУ Воронеж,2007 |
|  | сыр | 15 | 3,5 | 4,6 | - | 57 | картотека Киров 2005 -32 |
| **итого за завтрак** |  | **420** | **12,7** | **25,35** | **77,9** | **587** |  |
| второй завтрак | яблоко | 200 | 0,4 | - | 8,6 | 110 | картотека Киров 2005-192 |
| **итого за 2 завтрак** |  | **200** | **0,4** | **-** | **8,6** | **110** |  |
| обед | салат из св капусты | 60 | 1,3 | 2,7 | 6,2 | 54 | сборник технологических карт УФА 2018-6 |
|  | суп картофельный с крупой к\б | 200 | 2,1 | 2,1 | 15,5 | 90 | сборник технологических карт УФА 2018-65 |
|  | картофельное пюре | 150 | 3,1 | 4,6 | 20,1 | 137 | сборник технологических карт УФА 2018-148 |
|  | котлета рыбная | 70 | 12,1 | 8,6 | 10,3 | 168 | сборник технологических карт УФА 2018-85 |
|  | компот из с\ф | 180 | 0,5 | - | 31,9 | 126 | картотека Киров 2005 -196 |
|  | хлеб ржаной | 37 | 2,1 | 0,46 | 17,7 | 85,3 | организация рационального питания детей в ДОУ Воронеж,2007 |
| **итого за обед** |  | **697** | **21,2** | **18,46** | **101,7** | **660,3** |  |
| полдник | пирожок с повидлом | 70 | 4,6 | 2,1 | 38,3 | 192 | сборник технологических карт УФА 2018-266 |
|  | чай с сахаром | 180 | 0,2 |  | 20 | 58 | картотека Киров 2005 -209 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого за полдник** |  | **250** | **46,2** | **2,1** | **58,3** | **250** |  |
| **итого за день** |  | **1567** | **80,5** | **45,91** | **155,5** | **1567,3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетическая  ценность | рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| неделя 2  День 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша манная | 200 | 4,8 | 8,2 | 30,4 | 216 | сборник технологических карт УФА 2018-96 |
|  | какао на молоке | 180 | 3,2 | 3,1 | 13,5 | 93 | сборник технологических карт УФА 2018-19 |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | организация рационального питания детей в ДОУ Воронеж,2007 |
|  | масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,05 | 37,4 | картотека Киров 2005 -31 |
| **итого за завтрак** |  | **410** | **9,83** | **16,05** | **55,45** | **402,4** |  |
| второй завтрак | банан | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 95 | с упаковки |
| **итого за 2 завтрак** |  | **100** | **1,5** | **0,1** | **21** | **95** |  |
| обед | салат из свеклы | 60 | 0,8 | 4,9 | 4,8 | 66 | сборник технологических карт УФА 2018-265 |
|  | суп картофельный с макар, к\б | 200 | 2,2 | 2,1 | 15,1 | 89 | сборник технологических карт УФА 2018-265 |
|  | плов рисовый с мясом кур | 150 | 21 | 27 | 35,8 | 473 | сборник технологических карт УФА 2018-265 |
|  | компот из с\ф | 180 | 0,5 | - | 31,9 | 126 | картотека Киров 2005 -196 |
|  | хлеб ржаной | 37 | 2,1 | 0,46 | 17,7 | 85,3 | организация рационального питания детей в ДОУ Воронеж,2007 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого за обед** |  | **627** | **41,3** | **50,76** | **108,5** | **839,3** |  |
| полдник | картофель в молоке | 150 | 3,5 | 4,4 | 23,3 | 141,6 | картотека Киров 2005 -72 |
|  | гренки из пшеничн.хлеба | 10 | 1,35 | 0,21 | 5,92 | 31,6 | картотека Киров 2005 -178 |
|  | чай с сахаром | 180 | 0,2 | - | 18 | 54 | картотека Киров 2005 -209 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого за полдник** |  | **340** | **5,05** | **4,61** | **47,22** | **227,2** |  |
| **итого за день** |  | **1477** | **57,68** | **71,52** | **232,17** | **1563,9** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетическая  ценность | рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| неделя 1  День4 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша Ассорти | 200 | 8,1 | 9,4 | 28,9 | 234 | сборник технологических карт УФА 2018-196 |
|  | кофейный напиток на молоке | 180 | 2,8 | 2,2 | 14,8 | 87 | сборник технологических карт УФА 2018-18 |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | организация рационального питания детей в ДОУ Воронеж,2007 |
|  | сыр | 15 | 3,5 | 4,6 | - | 57 | картотека Киров 2005 -32 |
| **итого за завтрак** |  | **415** | **16,2** | **16,85** | **55,2** | **434** |  |
| второй завтрак | сок яблочный | 200 | - | - | 11,5 | 90 | с упаковки |
| **итого за 2 завтрак** |  | **200** | **-** | **-** | **11,5** | **90** |  |
| обед | помидоры свеж | 50 | 0,49 | 0,09 | 1,71 | 13,95 | с упаковки |
|  | суп -лапша домашняя на к\б | 200 | 4 | 3,7 | 12,2 | 108,4 | картотека Киров 2005 -57 |
|  | греча рассыпчатая | 150 | 5,7 | 5,2 | 29,7 | 192 | картотека Киров 2005 -157 |
|  | гуляш из говяд | 40\40 | 10,4 | 5,9 | 3,7 | 176,4 | картотека Киров 2005 -130 |
|  | компот из с\ф | 180 | 0,5 | - | 31,9 | 126 | картотека Киров 2005 -196 |
|  | хлеб ржаной | 37 | 2,1 | 0,46 | 17,7 | 85,3 | организация рационального питания детей в ДОУ Воронеж,2007 |
| **итого за обед** |  | **677** | **23,19** | **15,35** | **96,91** | **702,05** |  |
| полдник | салат Зимний | 105 | 1,4 | 3 | 5,7 | 54,3 |  |
|  | чай с сахаром | 180 | 0,2 | - | 18 | 54 | картотека Киров 2005 -209 |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | организация рационального питания детей в ДОУ Воронеж,2007 |
| **итого за полдник** |  | **315** | **3,4** | **3,65** | **35,2** | **164,3** |  |
| **итого за день** |  | **1607** | **42,79** | **35,85** | **187,31** | **1390.35** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетическая  ценность | рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| неделя 2  День7 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | запеканка творож со сгущенкой | 200\20 | 20,5 | 14, | 30,6 | 316,9 | картотека Киров 2005 -118 |
|  | какао на молоке | 180 | 3,2 | 3,1 | 13,5 | 93 | сборник технологических карт УФА 2018-19 |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | организация рационального питания детей в ДОУ Воронеж,2007 |
| **итого за завтрак** |  | **425** | **25,5** | **17,75** | **55,6** | **465,9** |  |
| второй завтрак | яблоко | 200 | 0,4 | - | 8,6 | 110 | картотека Киров 2005-192 |
| **итого за 2 завтрак** |  | **200** | **0,4** | **-** | **8,6** | **110** |  |
| обед | огурцы свеж. | 50 | 0,16 | 0,02 | 0,44 | 2,53 | с упаковки |
|  | суп с крестьянский на к\б | 200 | 1,4 | 3,4 | 6,2 | 60,8 | картотека Киров 2005-49 |
|  | капуста тушеная | 130 | 3,1 | 5,9 | 14 | 121,2 | картотека Киров 2005-168 |
|  | биточки из говяд | 70 | 10,1 | 9,4 | 4 | 190,9 | картотека Киров 2005-138 |
|  | компот из с\ф | 180 | 0,5 | - | 31,9 | 126 | картотека Киров 2005 -196 |
|  | хлеб ржаной | 37 | 2,1 | 0,46 | 17,7 | 85,3 | организация рационального питания детей в ДОУ Воронеж,2007 |
| **итого за обед** |  | **667** | **17,36** | **19,18** | **74,24** | **586,73** |  |
| полдник | каша пшеничная | 200 | 5,8 | 9,2 | 31,8 | 236 | картотека Киров 2005 -96 |
|  | чай с сахаром | 180 | 0,2 | - | 18 | 54 | картотека Киров 2005 -209 |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | организация рационального питания детей в ДОУ Воронеж,2007 |
| **итого за полдник** |  | **410** | **7,8** | **9,85** | **71,15** | **346** |  |
| **итого за день** |  | **1702** | **51,06** | **46,78** | **209,59** | **1508,63** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетическая  ценность | рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| неделя 2  День 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша дружба | 200 | 8,1 | 9,4 | 28,9 | 234 | сборник технологических карт УФА 2018-58 |
|  | кофейный напиток на молоке | 180 | 2,8 | 2,2 | 14,8 | 87 | сборник технологических карт УФА 2018-194 |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | организация рационального питания детей в ДОУ Воронеж,2007 |
|  | масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,05 | 37,4 | с упаковки |
| **итого за завтрак** |  | **410** | **12,73** | **16,35** | **55,25** | **414,4** |  |
| второй завтрак | банан | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 95 | с упаковки |
| **итого за 2 завтрак** |  | **100** | **1,5** | **0,1** | **21** | **95** |  |
| обед | помидоры свеж | 50 | 0,49 | 0,09 | 1,71 | 13,95 | с упаковки |
|  | суп овощной на к\б | 200 | 1,5 | 4,1 | 8,5 | 81 | сборник технологических карт УФА 2018-85 |
|  | гороховое пюре | 150 | 14,6 | 5,1 | 33,1 | 240 | сборник технологических карт УФА 2018-38 |
|  | котлета из говяд | 70 | 11,4 | 11,2 | 13,5 | 202 | сборник технологических карт УФА 2018-121 |
|  | компот из с\ф | 180 | 0,5 | - | 31,9 | 126 | картотека Киров 2005 -196 |
|  | хлеб ржаной | 37 | 2,1 | 0,46 | 17,7 | 85,3 | организация рационального питания детей в ДОУ Воронеж,2007 |
| **итого за обед** |  | **487** | **30,59** | **20,95** | **106,41** | **748,25** |  |
| полдник | пудинг рисовый | 200 | 7 | 10,5 | 64,8 | 380 | сборник технологических карт УФА 2018-84 |
|  | повидло | 25 | - | - | 15,2 | 159,2 | с упаковки |
|  | чай с сахаром | 180 | 0,2 | - | 18 | 54 | картотека Киров 2005 -206 |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | организация рационального питания детей в ДОУ Воронеж,2007 |
| **итого за полдник** |  | **435** | **9** | **11,15** | **109,5** | **649,2** |  |
| **итого за день** |  | **1432** | **113,82** | **48,55** | **292,16** | **1906,85** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетическая  ценность | рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| неделя 2  День9 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | каша гречневая | 200\5 | 9 | 9 | 37 | 266 | сборник технологических карт УФА 2018-193 |
|  | какао на молоке | 180 | 3,2 | 3,1 | 13,5 | 93 | сборник технологических карт УФА 2018-19 |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | организация рационального питания детей в ДОУ Воронеж,2007 |
|  | сыр | 15 | 3,5 | 4,6 | - | 57 | картотека Киров 2005 -32 |
| **итого за завтрак** |  | **425** | **17,5** | **17,35** | **62** | **472** |  |
| второй завтрак | сок яблочный | 200 | - | - | 11,5 | 90 | с упаковки |
| **итого за 2 завтрак** |  | **200** |  |  | **11,5** | **90** |  |
| обед |  |  |  |  |  |  |  |
|  | суп курин с рисом | 200 | 1,8 | 3,9 | 10,1 | 87 | сборник технологических карт УФА 2018-69 |
|  | макароны | 150 | 5,5 | 4,2 | 33,3 | 196 | сборник технологических карт УФА 2018-227 |
|  | котлета рыбная | 70 | 12,1 | 8,6 | 10,3 | 168 | сборник технологических карт УФА 2018-85 |
|  | компот из с\ф | 180 | 0,5 | - | 31,9 | 126 | картотека Киров 2005 -196 |
|  | хлеб ржаной | 37 | 2,1 | 0,46 | 17,7 | 85,3 | организация рационального питания детей в ДОУ Воронеж,2007 |
| **итого за обед** |  | **617** | **22** | **17,16** | **103,3** | **662,3** |  |
| полдник | винегрет | 200 | 0,8 | 1,4 | 4,3 | 33 | сборник технологических карт УФА 2018-44 |
|  | чай с сахаром | 180 | 0,2 | - | 18 | 54 | картотека Киров 2005 -209 |
|  | хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | организация рационального питания детей в ДОУ Воронеж,2007 |
| **итого за полдник** |  | **410** | **2,8** | **2,05** | **33,8** | **143** |  |
| **итого за день** |  | **1652** | **42,3** | **36,56** | **210,6** | **1367,3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетическая  ценность | рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| неделя 2  День10 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | суп молочный с макаронами | 200 | 4,4 | 4,2 | 15,9 | 119 | сборник технологических карт УФА 2018-80 |
|  | чай с сахаром | 180 | 0,2 | - | 18 | 54 | картотека Киров 2005 -209 |
|  | хлеб пшеничный | 25 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 56 | организация рационального питания детей в ДОУ Воронеж,2007 |
|  | масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,05 | 37,4 | картотека Киров 2005 -31 |
| **итого за завтрак** |  | **410** | **6,43** | **4,82** | **45,45** | **266,4** |  |
| второй завтрак | яблоко | 200 | 0,4 | - | 8,6 | 110 | картотека Киров 2005-192 |
| **итого за 2 завтрак** |  | **200** | **0,4** | **-** | **8,6** | **110** |  |
| обед | огурцы свеж. | 50 | 0,16 | 0,02 | 0,44 | 2,53 | с упаковки |
|  | суп полевой со сметан. на к\б | 200 | 1,8 | 3,9 | 10,1 | 87 | сборник технологических карт УФА 2018-69 |
|  | картофельное пюре | 150 | 3,1 | 4,6 | 20,1 | 137 | сборник технологических карт УФА 2018-148 |
|  | котлета кринная | 70 | 10,4 | 11,4 | 11,7 | 194 | сборник технологических карт УФА 2018-138 |
|  | компот из с\ф | 180 | 0,5 | - | 31,9 | 126 | картотека Киров 2005 -196 |
|  | хлеб ржаной | 37 | 2,1 | 0,46 | 17,7 | 85,3 | организация рационального питания детей в ДОУ Воронеж,2007 |
| **итого за обед** |  | **667** | **18,06** | **20,38** | **91,94** | **631,83** |  |
| полдник | ватрушка с творогом | 70 | 8,1 | 5,1 | 27,6 | 191 | сборник технологических карт УФА 2018-279 |
|  | чай с сахаром | 180 | 0,2 | - | 18 | 54 | картотека Киров 2005 -209 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого за полдник** |  | **250** | **8,12** | **5,1** | **45,6** | **245** |  |
| **итого за день** |  | **1527** | **33,01** | **30,3** | **191,59** | **2253,23** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |