****

**Примерное меню питания для обучающихся (завтрак )**

***День***: понедельник

***Неделя***: первая

***Период***: на весенне-зимний период

***Категория***: дети 4-7лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд, состав | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | энерг. цен. (ккал) |
|  | Белки (г) | Жиры (г) | Угле - воды |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 284/41 | **Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным** |  |  | 150,0 | 5.7 | 9.8 | 43.4 | 284.4 |
|  | Крупа рисовая | 44 | 44 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное | 10,0 | 10,0 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 10,0 | 10,0 |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 2,0 | 2,0 |  |  |  |  |  |
| 40 | **Хлеб ржаной** |  |  | 30.0 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| 39 | **Хлеб пшеничный** |  |  | 40,0 | 3 | 0,3 | 19.7 | 93.8 |
| 959/31 | **Какао напиток** |  |  | 200,0 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
|  | Какао порошок | 4,0 | 4,0 |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 50,0 | 50.0 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 |  |  |  |  |  |
| 53 | Яблоко |  |  | 100,0 | 0,6 | 0,6 | 13,5 | 60,6 |
|  | **Итого за завтрак** |  |  | **520** | **10** | **14,06** | **99,1** | **590,4** |

**Примерное меню питания для обучающихся (завтрак )**

***День***: вторник

***Неделя***: первая

***Период***: весенне- зимний период

***Категория***: дети 4-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд, состав | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции(г) | | Пищевые вещества | | | энерг. цен. (ккал) |
|  | Белки (г) | Жиры (г) | Угле - воды |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | **завтрак** |  |  |  | |  |  |  |  |
| 299/20 | **Картофельное пюре** |  |  | 150,0 | 6,0 | | 7.3 | 35,4 | 239.4 |
|  | картофель | 172.6 | 128.3 |  |  | |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5.3 | 5.3 |  |  | |  |  |  |
|  | Молоко | 22.5 | 22.5 |  |  | |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 2 | 2 |  |  | |  |  |  |
| 476/45 | **Рыба запеченная в сметане** |  |  | 90 | 12.6 | | 2.4 | 7.7 | 143.9 |
|  | Филе минтая | 100 | 90 |  |  | |  |  |  |
|  | Масло растительное | 6 | 6 |  |  | |  |  |  |
|  | Соль | 2 | 2 |  |  | |  |  |  |
|  | Сметана | 10 | 10 |  |  | |  |  |  |
| 3/41 | Сыр в нарезке | 30.3 | 30.0 | 30.0 | 7 | | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 40 | **Хлеб ржаной** | 35 | 35 | 35 | 2.3 | | 0.4 | 11.7 | 59.8 |
| 39 | **Хлеб пшеничный** | 40 | 40 | 40,0 | 3 | | 0,3 | 19,7 | 93.8 |
| 943/28 | **Чай с сладкий** |  |  | 200,0 | 0,4 | | 0,4 | 9.7 | 44.5 |
|  | Чай | 1,0 | 1,0 |  |  | |  |  |  |
|  | сахар | 10 | 10 |  |  | |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  | **730** | **31,3** | | **19,7** | **84,2** | **688,9** |

**Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)**

***День***: среда

***Неделя***: первая

***Период***: весенне- зимний период

***Категория***: дети 4-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюд и продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции (г) | | Пищевые вещества | | | энерг. цен. (ккал) | |
| № рец. | Белки (г) | Жиры (г) | Угле - воды |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  | |  |  | |  |
| 386/42 | **Каша вязкая молочная пшенная с изюмом** | 150 | 150 | 150 | 8.4 | | 9,3 | 44.6 | | 295.5 |
|  | Масло сливочное. | 10 | 10 |  |  | |  |  | |  |
|  | Молоко цельное. | 100,0 | 100,0 |  |  | |  |  | |  |
|  | Крупа пшено | 45 | 45 |  |  | |  |  | |  |
|  | Соль | 2 | 2 |  |  | |  |  | |  |
|  | сахар | 20 | 20 |  |  | |  |  | |  |
|  | Изюм | 10 | 10 |  |  | |  |  | |  |
| 40 | **Хлеб ржаной** |  |  | 30.0 | 2 | | 0.4 | 10 | | 51.2 |
| 39 | **Хлеб пшеничный** |  |  | 30,0 | 1.5 | | 0,2 | 9.8 | | 46.9 |
| 958/30 | **Кофейный напиток с молоком** |  |  | 200,0 | 3,9 | | 2.9 | 11,2 | | 86 |
|  | Кофейный напиток | 8,0 | 8,0 |  |  | |  |  | |  |
|  | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 |  |  | |  |  | |  |
|  | Молоко пастеризованное | 50,0 | 500,0 |  |  | |  |  | |  |
| 42 | Мандарин |  |  | 100 | 0.6 | | 0.6 | 13.5 | | 60.6 |
|  | **Итого за завтрак** |  |  | **750** | **16,4** | | **13,4** | **89,1** | | **540,2** |

**Примерное меню питания для обучающихся (завтрак )**

***День***: четверг

***Неделя***: первая

***Период***: весенне- зимний период

***Категория***: дети 4-7лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд, состав | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | энерг. цен. (ккал) |
| Белки (г) | Жиры (г) | Угле - воды |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 28/131 | **Закуска из свеклы** |  |  | 60 | 1.3 | 4.3 | 6.9 | 71.4 |
|  | Свекла | 82.5 | 82.5 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
|  | лук | 20 | 20 |  |  |  |  |  |
|  | Масло растительное | 9 | 9 |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 683/304 | **Рис припущенный** |  |  | 150 | 3.5 | 4.8 | 35 | 165 |
|  | Крупа рис | 52.5 | 52.5 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 5.3 | 5.3 |  |  |  |  |  |
|  | соль | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| **606/271** | **Голень куриная запеченная** |  |  | 90 | 17.2 | 3.9 | 12 | 151.8 |
| 778 | **Соус белый** |  |  | 50 | 1.4 | 1.9 | 2.2 | 32.2 |
|  | мука | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |
|  | лук | 2.3 | 2 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |
|  | соль | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (порциями) | 15 |  | 15 | 0.1 | 10.9 | 0.2 | 99.1 |
| 944/29 | **Чай с лимоном** |  |  | 200 | 0.2 | 0.1 | 2.9 | 13 |
|  | чай | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
|  | лимон | 10.5 | 10 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (порциями) |  |  | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| 39 | **Хлеб пшеничный** |  |  | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| 40 | **Хлеб ржаной** |  |  | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
|  | **Итого на завтрак** |  |  | **825** | **28** | **26,5** | **84** | **654** |

**Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)**

***День***: пятница

***Неделя***: первая

***Период***: весенне- зимний период

***Категория***: дети 4-7лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи, наименование блюд, состав | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции (г) | | Пищевые вещества | | | | энерг. цен. (ккал) |
| № рец. | Белки (г) | Жиры (г) | Угле - воды | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | | 9 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  | |  |  |  | |
| 469/44 | **Запеканка из творога** |  |  | 150,0 | 24,2 | | 16,2 | 22,5 | 332,4 | |
|  | ванилин | 0,01 | 0,01 |  |  | |  |  |  | |
|  | Крупа манная | 9,7 | 9,7 |  |  | |  |  |  | |
|  | Масло сливочное | 5,2 | 5,2 |  |  | |  |  |  | |
|  | Сахар-песок | 9,7 | 9,7 |  |  | |  |  |  | |
|  | Сметана | 5,2 | 5,2 |  |  | |  |  |  | |
|  | Творожная масса | 139,5 | 139,5 |  |  | |  |  |  | |
|  | Сухари панировочные | 5,2 | 5,2 |  |  | |  |  |  | |
|  | Яйцо куриное | 4,4 | 4,0 |  |  | |  |  |  | |
|  | Соль | 0,4 | 0,4 |  |  | |  |  |  | |
|  | **Повидло** |  |  | 30,0 | 0,1 | | 0,0 | 17,8 | 71,8 | |
| 39 | **Хлеб пшеничный** |  |  | 25 | 1.5 | | 0.2 | 9.8 | 46.9 | |
| 40 | **Хлеб ржаной** |  |  | 20 | 1.3 | | 0.2 | 6.7 | 34.2 | |
| 944/29 | **Чай с лимоном** |  |  | 200 | 0.2 | | 0.1 | 2.9 | 13 | |
|  | Чай заварка | 1 | 1 |  |  | |  |  |  | |
|  | лимон | 10 | 10 |  |  | |  |  |  | |
|  | сахар | 10 | 10 |  |  | |  |  |  | |
| 51/45 | Йогурт |  |  | 95 | 3.5 | | 3.1 | 5.6 | 70.6 | |
|  | **Итого за завтрак** |  |  | **670** | **30,8** | | **19,8** | **65,3** | **568,9** | |

**Примерное меню питания для обучающихся (завтрак )**

***День***: понедельник

***Неделя***: вторая

***Период***: весенне- зимний период

***Категория***: дети4-7лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд, состав | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | энерг. цен. (ккал) |
|  | Белки (г) | Жиры (г) | Угле - воды |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| 350/44 | **Каша Дружба** |  |  | 150,0 | 5 | 5,9 | 24 | 168,9 |
|  | Крупа рисовая | 15 | 15 |  |  |  |  |  |
|  | Крупа пшенная | 11 | 11 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 102 | 102 |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное. | 5,0 | 5,0 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 3,0 | 3,0 |  |  |  |  |  |
|  | Соль поваренная йодированная | 1,0 | 1,0 |  |  |  |  |  |
|  | **Масло сливочное (порциями)** | 15 |  | 15 | 0.1 | 10.9 | 0.2 | 99.1 |
| 39 | **Хлеб пшеничный** |  |  | 35 | 2.7 | 0.3 | 17.2 | 62 |
| 40 | **Хлеб ржаной** |  |  | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| 958/30 | **Кофейный напиток с молоком** |  |  | 200,0 | 3,9 | 2.9 | 11,2 | 86 |
|  | Кофейный напиток | 8,0 | 8,0 |  |  |  |  |  |
|  | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко пастеризованное | 50,0 | 50,0 |  |  |  |  |  |
|  | Сок |  |  | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 86.6 |
|  | **Итого за завтрак** |  |  | **855** | **14,4** | **20,5** | **81,2** | **545,3** |

**Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)**

***День***: вторник

***Неделя***: вторая

***Период***: весенне- зимний период

***Категория***: дети 4-7лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд. состав | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | | | энерг. цен. (ккал) |
| Белки (г) | | Жиры (г) | Угле - воды | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | | 9 |
|  | Завтрак |  |  |  |  | |  |  |  | |
| 136 | Зеленый горошек консервированный |  |  | 30 | 2.9 | | 0.2 | 5.9 | 36.9 | |
| 637 | Голень запеченная |  |  | 90 | 7.5 | | 10.1 | 0.1 | 137.5 | |
|  | Голень куриная | 113 |  |  |  | |  |  |  | |
|  | Масло растительное | 5 |  |  |  | |  |  |  | |
|  | соль | 3 |  |  |  | |  |  |  | |
| 413/19 | Макароны отварные |  |  | 150,0 | 5,3 | | 0,6 | 29,86 | 168,0 | |
|  | Макаронные изделия | 51,0 | 51,0 |  |  | |  |  |  | |
|  | Масло сливочное 82,5% м.д.ж. | 6,8 | 6,8 |  |  | |  |  |  | |
|  | Соль поваренная йодированная | 2 | 2 |  |  | |  |  |  | |
| 3/41 | Сыр в нарезке | 30.3 | 30.0 | 30.0 | 7 | | 8.9 | 0 | 107.5 | |
| 39 | Хлеб пшеничный |  |  | 40 | 3 | | 0.3 | 19.7 | 93.8 | |
| 40 | Хлеб ржаной |  |  | 40 | 2.6 | | 0.5 | 13.4 | 68.3 | |
|  | мандарины |  |  | 75 | 0.6 | | 0 | 5.9 | 25.7 | |
| 945/29 | Чай с молоком и сахаром |  |  | 200 | 1.6 | | 1.1 | 8.6 | 50.9 | |
|  | Чай заварка | 2 | 2 |  |  | |  |  |  | |
|  | Молоко цельное | 50 | 50 |  |  |  | |  |  | |
|  | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 |  |  |  | |  |  | |
|  | **Итого за завтрак** |  |  | **700** | **24,1** | | **12,8** | **89,36** | **606,8** | |

**Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)**

***День***: среда

***Неделя***: вторая

***Период***: весенне- зимний период

***Категория***: дети 4-7лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи, наименование блюд, состав | Брутто (г) | | Нетто (г) | Масса порции (г) | | Пищевые вещества | | | | | | энерг. цен. (ккал) |
| № рец. | Белки (г) | | Жиры (г) | | Угле - воды | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 |
|  | завтрак | |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| 469 | Суп молочный с макаронными изделиями | |  |  | 150 | 9.3 | | 9.1 | | 39.5 | | 277.6 | |
|  | макароны | | 16 |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  | Молоко цельное | | 140 | 140 |  |  | |  | |  | |  | |
|  | масло сливочное | | 5,0 | 5,0 |  |  | |  | |  | |  | |
|  | Сахар-песок | | 5.0 | 5.0 |  |  | |  | |  | |  | |
|  | соль | | 2.0 | 2.0 |  |  | |  | |  | |  | |
| 39 | Хлеб пшеничный | |  |  | 30 | 2.3 | | 0.2 | | 14.8 | | 70.3 | |
| 40 | Хлеб ржаной | |  |  | 30 | 2 | | 0.4 | | 10 | | 51.2 | |
| 960/31 | Какао со сгущенным молоком | |  |  | 200 | 3.5 | | 3.4 | | 22.3 | | 133.4 | |
|  | какао | | 4,0 | 4,0 |  |  | |  | |  | |  | |
|  | Молоко сгущенное | | 38 | 38 |  |  | |  | |  | |  | |
|  | Сахар-песок | | 3,0 | 3,0 |  |  | |  | |  | |  | |
| 42 | Мандарин | |  |  | 100 | 0.6 | | 0.6 | | 13.5 | | 60.6 | |
|  | **Итого за завтрак** | |  |  | **510** | **17,7** | | **13,7** | | **100,1** | | **593,1** | |

**Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)**

***День***: четверг

***Неделя***: вторая

***Период***: весенне- зимний период

***Категория***: дети 4-7лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи, наименование блюд, состав | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | энерг. цен. (ккал) |
| № рец. | Белки (г) | Жиры (г) | Угле - воды |
|  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| 378/18 | Каша гречневая рассыпчатая |  |  | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 203.2 |
|  | Крупа гречневая | 71 |  |  |  |  |  |  |
|  | масло сливочное. | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Соль | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрикадельки |  |  | 90 | 16.0 | 38.2 | 5.2 | 158.6 |
| 794/7 | Соус молочный |  |  | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 33.7 |
|  | Мука | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
|  | молоко | 30 | 30 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 2.4 | 2.4 |  |  |  |  |  |
|  | соль | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное (порциями) | 15 |  | 15 | 0.1 | 10.9 | 0.2 | 99.1 |
| 39 | Хлеб пшеничный | 15 | 15 | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
| 40 | Хлеб ржаной | 10 | 10 | 10 | 0.7 | 0.1 | 3.3 | 17.1 |
| 959/31 | Какао с молоком |  |  | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
|  | Какао порошок | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
|  | Молоко цельное | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  | сахар | 7 | 7 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  | **510** | **31,9** | **61,3** | **67,4** | **647,3** |

**Примерное меню питания для обучающихся (завтрак)**

***День***: пятница

***Неделя***: вторая

***Период***: весенне- зимний период

***Категория***: дети 4-7лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи, наименование блюд, состав | Брутто (г) | Нетто (г) | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | | энерг. цен. (ккал) |
| № рец. | Белки (г) | Жиры (г) | Угле - воды | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Закуска из моркови |  |  | 60 | 1.3 | 4.3 | 6.1 | 67.9 | |
|  | морковь | 55 | 45 |  |  |  |  |  | |
|  | лук | 10 | 10 |  |  |  |  |  | |
|  | Масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  | |
|  | сахар | 1 | 1 |  |  |  |  |  | |
| 299/10 | Картофельное пюре |  |  | 150,0 | 6,0 | 7.3 | 35,4 | 239.4 | |
|  | картофель | 172,6 | 128.3 |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное | 5.3 | 5.3 |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко цельное | 22.5 | 22.5 |  |  |  |  |  | |
|  | Соль | 2 | 2 |  |  |  |  |  | |
|  | Тефтели |  |  | 90 | 13 | 13.2 | 7.3 | 199.7 | |
| 778 | Соус белый |  |  | 50 | 1.4 | 1.9 | 2.2 | 32.2 | |
|  | мука | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  | |
|  | лук | 2.3 | 2 |  |  |  |  |  | |
|  | Масло сливочное | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  | |
|  | соль | 0.1 | 0.1 |  |  |  |  |  | |
| 958/30 | Кофейный напиток с молоком |  |  | 200,0 | 3,9 | 2.9 | 11,2 | 89 | |
|  | Кофейный напиток | 8,0 | 8,0 |  |  |  |  |  | |
|  | Сахар-песок | 7,0 | 7,0 |  |  |  |  |  | |
|  | Молоко пастеризованное | 50,0 | 50,0 |  |  |  |  |  | |
| 39 | Хлеб пшеничный |  |  | 25 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 | |
| 40 | Хлеб ржаной |  |  | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 | |
|  | Сок |  |  | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 86.6 | |
|  | Итого за завтрак |  |  | **995** | **29,4** | **30,2** | **98,9** | **792,9** | |