

**1 день**

| № рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса  | ККАЛ | Масса  | ККАЛ |
|--------|-----------------------------------|--------|------|--------|------|
|        |                                   | порции |      | порции |      |
|        |                                   | ясли   |      | сад    |      |

**Завтрак**

|     |                                   |            |              |            |              |
|-----|-----------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 184 | Каша гречневая с маслом и сахаром | 180        | 168,3        | 200        | 185,77       |
| 13  | Масло (порциями)                  | 5          | 37,4         | 10         | 74,8         |
|     | Печенье (в ассортименте)          | 15         | 62,55        | 30         | 125,1        |
| 430 | Чай с сахаром                     | 180        | 32,55        | 200        | 36,03        |
|     | <b>Итого за завтрак</b>           | <b>380</b> | <b>300,8</b> | <b>440</b> | <b>421,7</b> |

**Второй завтрак**

|  |                                |            |           |            |           |
|--|--------------------------------|------------|-----------|------------|-----------|
|  | Яблоко                         | 100        | 47        | 100        | 47        |
|  | <b>Итого за второй завтрак</b> | <b>100</b> | <b>47</b> | <b>100</b> | <b>47</b> |

**Обед**

|     |                                      |            |               |            |               |
|-----|--------------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 45  | Винегрет овощной                     | 30         | 20,22         | 50         | 33,7          |
| 81  | Суп картофельный с бобовыми          | 180        | 63,05         | 200        | 83,38         |
| 278 | Зразы из мяса рубленного с яйцом     | 60         | 139,25        | 70         | 194,98        |
| 331 | Макаронные изделия отварные с маслом | 110        | 139,65        | 130        | 164,56        |
|     | Хлеб пшеничный обогащенный           | 20         | 47,36         | 20         | 47,36         |
|     | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20         | 40,79         | 40         | 81,58         |
| 402 | Компот из смеси сухофруктов          | 150        | 26,32         | 200        | 34,83         |
|     | <b>Итого за обед</b>                 | <b>570</b> | <b>476,64</b> | <b>710</b> | <b>640,39</b> |

**Уплотненный полдник**

|     |                                     |            |               |            |               |
|-----|-------------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 264 | Фрикадельки рыбные запеченные       | 60         | 84,88         | 70         | 98,64         |
| 321 | Пюре картофельное                   | 120        | 105,67        | 130        | 114,01        |
|     | Хлеб пшеничный обогащенный          | 20         | 47,36         | 20         | 47,36         |
| 467 | Сдоба обыкновенная                  | 50         | 164,33        | 50         | 164,33        |
| 433 | Какао с молоком                     | 150        | 69,43         | 200        | 92,43         |
|     | <b>Итого за уплотненный полдник</b> | <b>400</b> | <b>471,67</b> | <b>470</b> | <b>516,77</b> |

**Итого за день:****1296,11****1625,86**

## 2 день

| № рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | ККАЛ | Масса<br>порции | ККАЛ |
|--------|-----------------------------------|-----------------|------|-----------------|------|
|        |                                   | ясли            |      | сад             |      |

### Завтрак

|     |                                 |            |               |            |               |
|-----|---------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 113 | Суп молочный с крупой рисовой   | 180        | 115,45        | 200        | 225,85        |
| 2   | Бутерброд с джемом или повидлом | 30/20      | 134,5         | 30/20      | 134,5         |
| 432 | Кофейный напиток                | 180        | 36,21         | 200        | 39,8          |
|     | <b>Итого за завтрак</b>         | <b>410</b> | <b>286,16</b> | <b>450</b> | <b>400,15</b> |

### Второй завтрак

|     |                                |            |              |            |              |
|-----|--------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 399 | Сок фруктовый                  | 100        | 49,49        | 100        | 49,49        |
|     | <b>Итого за второй завтрак</b> | <b>100</b> | <b>49,49</b> | <b>100</b> | <b>49,49</b> |

### Обед

|        |                               |            |               |            |              |
|--------|-------------------------------|------------|---------------|------------|--------------|
| 41     | Салат витаминный              | 30         | 12,24         | 50         | 20,3         |
| 58     | Свекольник на м/б со сметаной | 180        | 73,23         | 200        | 97,66        |
| 276    | Жаркое картофельное с мясом   | 150        | 273,35        | 180        | 328,38       |
|        | Хлеб пшеничный обогащенный    | 20         | 47,36         | 20         | 47,36        |
|        | Хлеб ржано-пшеничный          | 20         | 40,79         | 40         | 81,58        |
| ТК№048 | Компот из свежих яблок        | 150        | 36,44         | 200        | 48,32        |
|        | <b>Итого за обед</b>          | <b>550</b> | <b>483,41</b> | <b>690</b> | <b>623,6</b> |

### Уплотненный полдник

|        |                                     |            |               |            |              |
|--------|-------------------------------------|------------|---------------|------------|--------------|
| 220    | Сырники с морковью (или запеканка)  | 150        | 274,11        | 180        | 328,9        |
| 354    | Соус сметанный (сладкий)            | 50         | 47,77         | 50         | 47,77        |
|        | Пряники                             | 20         | 73,2          | 20         | 73,2         |
| 435    | Кефир                               | 180        | 95,4          | 180        | 95,4         |
| ТК№022 | Напиток "Витошка"                   | 0          | 0             | 100        | 37,83        |
|        | <b>Итого за уплотненный полдник</b> | <b>400</b> | <b>490,48</b> | <b>530</b> | <b>583,1</b> |

**Итого за день:**

**1309,54**

**1656,34**

### 3 день

| № рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса  | ККАЛ | Масса  | ККАЛ |
|--------|-----------------------------------|--------|------|--------|------|
|        |                                   | порции |      | порции |      |
|        |                                   | ясли   |      | сад    |      |

#### Завтрак

|     |   |            |               |            |               |
|-----|---|------------|---------------|------------|---------------|
| 190 | Каша "Дружба" молочная с маслом и сахаром | 180        | 138,62        | 200        | 196,74        |
| 1   | Бутерброд с сыром и маслом                | 20/8/6     | 120,49        | 20/10/8    | 142,51        |
| 395 | Кофейный напиток с молоком                | 180        | 59,78         | 200        | 65,99         |
|     | <b>Итого за завтрак</b>                   | <b>394</b> | <b>318,89</b> | <b>438</b> | <b>405,24</b> |

#### Второй завтрак

|     |                                |            |              |            |              |
|-----|--------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 399 | Сок фруктовый                  | 100        | 49,49        | 100        | 49,49        |
|     | <b>Итого за второй завтрак</b> | <b>100</b> | <b>49,49</b> | <b>100</b> | <b>49,49</b> |

#### Обед

|     |                                      |            |               |            |               |
|-----|--------------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 56  | Икра свекольная                      | 30         | 21,98         | 50         | 36,66         |
| 57  | Борщ с капустой и картофелем с мясом | 180        | 101,74        | 200        | 113,94        |
| 256 | Котлеты рыбные любительские          | 60         | 161,04        | 70         | 177,04        |
| 321 | Пюре картофельное                    | 110        | 96,85         | 130        | 114,01        |
|     | Хлеб пшеничный обогащенный           | 20         | 47,36         | 20         | 47,36         |
|     | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20         | 40,79         | 40         | 81,58         |
| 396 | Компот из яблок и сухофруктов        | 150        | 29,38         | 200        | 38,88         |
|     | <b>Итого за обед</b>                 | <b>570</b> | <b>499,14</b> | <b>710</b> | <b>609,47</b> |

#### Уплотненный полдник

|     |                                      |            |               |            |              |
|-----|--------------------------------------|------------|---------------|------------|--------------|
| 306 | Биточки мясные со сметанным соусом   | 70         | 192,58        | 70         | 192,58       |
| 331 | Макаронные изделия отварные с маслом | 110        | 139,65        | 130        | 164,56       |
|     | Хлеб пшеничный обогащенный           | 20         | 47,36         | 20         | 47,36        |
| 467 | Сдоба сахарная                       | 50         | 172,07        | 50         | 172,07       |
| 430 | Чай с сахаром                        | 150        | 27,28         | 200        | 36,03        |
|     | <b>Итого за уплотненный полдник</b>  | <b>400</b> | <b>578,94</b> | <b>470</b> | <b>612,6</b> |

**Итого за день:**

**1446,46**

**1676,8**

#### 4 день

| № рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса  | ККАЛ | Масса  | ККАЛ |
|--------|-----------------------------------|--------|------|--------|------|
|        |                                   | порции |      | порции |      |
|        |                                   | ясли   |      | сад    |      |

#### Завтрак

|     |   |            |               |            |               |
|-----|---|------------|---------------|------------|---------------|
| 189 | Каша манная молочная с маслом и сахаром | 180        | 201,91        | 200        | 279,29        |
| 3   | Бутерброд с сыром                       | 20/10      | 83,76         | 20/10      | 83,76         |
| 393 | Чай с лимоном                           | 180        | 34,09         | 200        | 37,32         |
|     | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>390</b> | <b>319,76</b> | <b>430</b> | <b>400,37</b> |

#### Второй завтрак

|     |                                |            |              |            |              |
|-----|--------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 399 | Сок фруктовый                  | 100        | 49,49        | 100        | 49,49        |
|     | <b>Итого за второй завтрак</b> | <b>100</b> | <b>49,49</b> | <b>100</b> | <b>49,49</b> |

#### Обед

|     |  |            |               |            |               |
|-----|--|------------|---------------|------------|---------------|
| 39  | Салат из капусты с морковью                  | 30         | 12,6          | 50         | 20,99         |
| 98  | Суп картофельный с крупой на курином бульоне | 180        | 62,15         | 200        | 82,15         |
| 304 | Плов из птицы отварной                       | 150        | 263,35        | 200        | 350,9         |
|     | Хлеб пшеничный обогащенный                   | 20         | 47,36         | 20         | 47,36         |
|     | Хлеб ржано-пшеничный                         | 20         | 40,79         | 40         | 81,58         |
| 379 | Кисель из сухофруктов                        | 150        | 41,5          | 200        | 54,87         |
|     | <b>Итого за обед</b>                         | <b>550</b> | <b>467,75</b> | <b>710</b> | <b>637,85</b> |

#### Уплотненный полдник

|     |                                     |            |               |            |               |
|-----|-------------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 212 | Лапшевник с творогом                | 130        | 147,81        | 150        | 174,49        |
| 351 | Соус молочный (сладкий)             | 50         | 49,09         | 50         | 49,09         |
| 467 | Сдоба посыпная                      | 50         | 172,07        | 50         | 172,07        |
|     | Яблоко                              | 95         | 44,65         | 100        | 47            |
|     | Чай с молоком                       | 180        | 56,51         | 180        | 56,51         |
|     | <b>Итого за уплотненный полдник</b> | <b>505</b> | <b>470,13</b> | <b>530</b> | <b>499,16</b> |

**Итого за день:**

**1307,13**

**1586,87**

## 5 день

| № рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | ККАЛ | Масса<br>порции | ККАЛ |
|--------|-----------------------------------|-----------------|------|-----------------|------|
|        |                                   | ясли            |      | сад             |      |

### Завтрак

|     |   |            |               |            |               |
|-----|---|------------|---------------|------------|---------------|
| 189 | Каша "Геркулес" молочная с маслом и сахаром | 180        | 123,18        | 200        | 197,11        |
| 13  | Масло (порциями)                            | 10         | 74,8          | 10         | 74,8          |
|     | Батон нарезной                              | 30         | 77,7          | 30         | 77,7          |
| 430 | Чай с сахаром                               | 180        | 32,55         | 200        | 36,03         |
|     | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>400</b> | <b>308,23</b> | <b>440</b> | <b>385,64</b> |

### Второй завтрак

|  |                                |            |           |            |           |
|--|--------------------------------|------------|-----------|------------|-----------|
|  | Яблоко                         | 100        | 47        | 100        | 47        |
|  | <b>Итого за второй завтрак</b> | <b>100</b> | <b>47</b> | <b>100</b> | <b>47</b> |

### Обед

|     |  |            |               |            |               |
|-----|--|------------|---------------|------------|---------------|
| 135 | Свекла отварная                          | 30         | 12,22         | 50         | 20,37         |
| 66  | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной | 180        | 88,98         | 200        | 94,46         |
| 285 | Тефтели мясные (ежики)                   | 60         | 174,88        | 70         | 204           |
| 184 | Каша гречневая с маслом                  | 110        | 105,33        | 130        | 123,97        |
|     | Хлеб пшеничный обогащенный               | 20         | 47,36         | 20         | 47,36         |
|     | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20         | 40,79         | 40         | 81,58         |
| 402 | Компот из смеси сухофруктов              | 150        | 26,32         | 200        | 34,83         |
|     | <b>Итого за обед</b>                     | <b>570</b> | <b>495,88</b> | <b>710</b> | <b>606,57</b> |

### Уплотненный полдник

|        |                                     |            |               |            |               |
|--------|-------------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 213    | Яйцо отварное                       | 40         | 60,92         | 40         | 60,92         |
| 350    | Рагу овощное                        | 140        | 142,34        | 130        | 131,75        |
|        | Хлеб пшеничный обогащенный          | 20         | 47,36         | 20         | 47,36         |
| 467    | Сдоба обыкновенная                  | 50         | 164,33        | 50         | 164,33        |
| 433    | Какао с молоком                     | 150        | 69,43         | 180        | 83,14         |
| ТК№022 | Напиток "Витошка"                   | 0          | 0             | 100        | 37,83         |
|        | <b>Итого за уплотненный полдник</b> | <b>400</b> | <b>484,38</b> | <b>520</b> | <b>525,33</b> |

**Итого за день:**

**1335,49**

**1564,54**

## 6 день

| № рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | ККАЛ | Масса<br>порции | ККАЛ |
|--------|-----------------------------------|-----------------|------|-----------------|------|
|        |                                   | ясли            |      | сад             |      |

### Завтрак

|     |  |            |               |            |               |
|-----|--|------------|---------------|------------|---------------|
| 189 | Каша рисовая молочная с маслом и сахаром | 180        | 153,28        | 200        | 184,24        |
| 13  | Масло (порциями)                         | 5          | 37,4          | 10         | 74,8          |
|     | Печенье в ассортименте                   | 15         | 62,55         | 30         | 125,1         |
| 432 | Кофейный напиток                         | 180        | 35,82         | 200        | 39,8          |
|     | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>380</b> | <b>289,05</b> | <b>440</b> | <b>423,94</b> |

### Второй завтрак

|     |                                |            |              |            |              |
|-----|--------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 399 | Сок фруктовый                  | 100        | 49,49        | 100        | 49,49        |
|     | <b>Итого за второй завтрак</b> | <b>100</b> | <b>49,49</b> | <b>100</b> | <b>49,49</b> |

### Обед

|        |  |            |               |            |               |
|--------|--|------------|---------------|------------|---------------|
| 37     | Салат овощной                                  | 30         | 14,11         | 50         | 22,92         |
| 101    | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне | 180        | 74,19         | 200        | 98,81         |
| 305    | Котлета куриная рубленая                       | 60         | 213,13        | 70         | 248,38        |
| 184    | Каша пшеничная вязкая с маслом                 | 110        | 80,3          | 130        | 94,36         |
|        | Хлеб пшеничный обогащенный                     | 20         | 47,36         | 20         | 47,36         |
|        | Хлеб ржано-пшеничный                           | 20         | 40,79         | 40         | 81,58         |
| ТК№048 | Компот из свежих яблок                         | 150        | 36,44         | 200        | 48,32         |
|        | <b>Итого за обед</b>                           | <b>570</b> | <b>506,32</b> | <b>710</b> | <b>641,73</b> |

### Уплотненный полдник

|        |                                     |            |               |            |               |
|--------|-------------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 449    | Оладьи с повидлом                   | 150/20     | 369,61        | 180/20     | 427,33        |
|        | Яблоко                              | 95         | 44,65         | 100        | 47            |
| 435    | Кефир                               | 150        | 79,5          | 180        | 95,4          |
| ТК№022 | Напиток "Витошка"                   | 0          | 0             | 100        | 37,83         |
|        | <b>Итого за уплотненный полдник</b> | <b>415</b> | <b>493,76</b> | <b>580</b> | <b>607,56</b> |

**Итого за день:**

**1338,62**

**1722,72**

## 7 день

| № рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса  | ККАЛ | Масса  | ККАЛ |
|--------|-----------------------------------|--------|------|--------|------|
|        |                                   | порции |      | порции |      |
|        |                                   | ясли   |      | сад    |      |

### Завтрак

|     |  |            |               |            |               |
|-----|--|------------|---------------|------------|---------------|
| 189 | Каша манная молочная жидкая с маслом и сахаром | 180        | 124,72        | 200        | 212,91        |
| 1   | Бутерброд с маслом                             | 20/10      | 122,16        | 20/10      | 122,16        |
|     | Чай с молоком                                  | 180        | 56,51         | 200        | 62,22         |
|     | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>390</b> | <b>303,39</b> | <b>430</b> | <b>397,29</b> |

### Второй завтрак

|     |                                |            |              |            |              |
|-----|--------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 399 | Сок фруктовый                  | 100        | 49,49        | 100        | 49,49        |
|     | <b>Итого за второй завтрак</b> | <b>100</b> | <b>49,49</b> | <b>100</b> | <b>49,49</b> |

### Обед

|     |                                      |            |               |            |               |
|-----|--------------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 36  | Салат из свеклы с огурцами солеными  | 30         | 13,02         | 50         | 21,68         |
| 81  | Суп гороховый с гренками             | 150/17     | 113,74        | 180/20     | 156,57        |
| 306 | Голубцы ленивые                      | 60         | 145,8         | 70         | 169,64        |
| 331 | Макаронные изделия отварные с маслом | 110        | 139,65        | 130        | 164,56        |
|     | Хлеб пшенинный обогащенный           | 15         | 35,52         | 20         | 47,36         |
|     | Хлеб ржано-пшеничный                 | 15         | 30,59         | 30         | 61,19         |
| 396 | Компот из яблок и сухофруктов        | 150        | 28,99         | 200        | 38,49         |
|     | <b>Итого за обед</b>                 | <b>547</b> | <b>507,31</b> | <b>700</b> | <b>659,49</b> |

### Уплотненный полдник

|        |   |            |               |            |               |
|--------|---|------------|---------------|------------|---------------|
| 184    | Суп гречневый молочный с маслом и сахаром | 180        | 161,23        | 200        | 177,64        |
|        | Хлеб пшенинный обогащенный                | 20         | 47,36         | 20         | 47,36         |
| 467    | Сдоба сахарная                            | 50         | 172,07        | 50         | 172,07        |
| 395    | Кофейный напиток с молоком                | 150        | 49,29         | 200        | 65,99         |
| ТК№022 | Напиток "Витошка"                         | 0          | 0             | 50         | 18,92         |
|        | <b>Итого за уплотненный полдник</b>       | <b>400</b> | <b>429,95</b> | <b>520</b> | <b>481,98</b> |

**Итого за день:**

**1290,14**

**1588,25**

## 8 день

| № рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | ККАЛ | Масса<br>порции | ККАЛ |
|--------|-----------------------------------|-----------------|------|-----------------|------|
|        |                                   | ясли            |      | сад             |      |

### Завтрак

|     |   |            |               |            |               |
|-----|---|------------|---------------|------------|---------------|
| 189 | Каша пшеничная молочная с маслом<br>и сахаром | 180        | 172,82        | 200        | 263,09        |
| 3   | Бутерброд с сыром                             | 20/10      | 83,76         | 20/10      | 83,76         |
| 393 | Чай с лимоном                                 | 180        | 34,09         | 200        | 37,32         |
|     | <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>390</b> | <b>290,67</b> | <b>430</b> | <b>384,17</b> |

### Второй завтрак

|  |                                |            |           |            |           |
|--|--------------------------------|------------|-----------|------------|-----------|
|  | Яблоко                         | 100        | 47        | 100        | 47        |
|  | <b>Итого за второй завтрак</b> | <b>100</b> | <b>47</b> | <b>100</b> | <b>47</b> |

### Обед

|     |  |            |               |            |               |
|-----|--|------------|---------------|------------|---------------|
| 45  | Винегрет овощной                         | 30         | 20,22         | 50         | 33,7          |
| 75  | Борщ с картофелем с мясом со<br>сметаной | 180        | 73,34         | 200        | 81,78         |
| 272 | Котлета по-домашнему                     | 60         | 168,89        | 70         | 235,45        |
| 321 | Пюре картофельное                        | 110        | 96,85         | 130        | 114,01        |
|     | Хлеб пшеничный обогащенный               | 20         | 47,36         | 20         | 47,36         |
|     | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20         | 40,79         | 40         | 81,58         |
| 382 | Кисель из сока натурального              | 150        | 50,3          | 200        | 66,61         |
|     | <b>Итого за обед</b>                     | <b>570</b> | <b>497,75</b> | <b>710</b> | <b>660,49</b> |

### Уплотненный полдник

|     |                                     |            |               |            |               |
|-----|-------------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 213 | Яйцо вареное                        | 40         | 61,29         | 40         | 61,29         |
| 346 | Капуста тушеная                     | 140        | 153,5         | 160        | 175,13        |
|     | Хлеб пшеничный обогащенный          | 20         | 47,36         | 20         | 47,36         |
| 472 | Ватрушка с повидлом                 | 50         | 159,26        | 50         | 159,26        |
| 400 | Молоко кипяченое                    | 150        | 78,57         | 180        | 94,28         |
|     | <b>Итого за уплотненный полдник</b> | <b>400</b> | <b>499,98</b> | <b>450</b> | <b>537,32</b> |

**Итого за день:**

**1335,4**

**1628,98**

## 9 день

| № рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса  | ККАЛ | Масса  | ККАЛ |
|--------|-----------------------------------|--------|------|--------|------|
|        |                                   | порции |      | порции |      |
|        |                                   | ясли   |      | сад    |      |

### Завтрак

|     |                                      |            |               |            |               |
|-----|--------------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 112 | Суп молочный с макаронными изделиями | 180        | 116,53        | 200        | 161,42        |
| 2   | Бутерброд с повидлом                 | 30/10      | 104,26        | 30/20      | 130,82        |
| 433 | Какао с молоком                      | 180        | 83,14         | 200        | 92,43         |
|     | <b>Итого за завтрак</b>              | <b>400</b> | <b>303,93</b> | <b>450</b> | <b>384,67</b> |

### Второй завтрак

|     |                                |            |              |            |              |
|-----|--------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 399 | Сок фруктовый                  | 100        | 49,49        | 100        | 49,49        |
|     | <b>Итого за второй завтрак</b> | <b>100</b> | <b>49,49</b> | <b>100</b> | <b>49,49</b> |

### Обед

|     |                                   |            |               |            |               |
|-----|-----------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 135 | Свекла отварная                   | 30         | 12,22         | 50         | 20,37         |
| 85  | Суп с клецками на курином бульоне | 180        | 136,2         | 200        | 181,47        |
| 309 | Рагу из птицы отварной с овощами  | 150        | 193,93        | 200        | 258,72        |
|     | Хлеб пшеничный обогащенный        | 30         | 71,05         | 20         | 47,36         |
|     | Хлеб ржано-пшеничный              | 20         | 40,79         | 40         | 81,58         |
| 402 | Компот из смеси сухофруктов       | 150        | 26,32         | 200        | 34,83         |
|     | <b>Итого за обед</b>              | <b>560</b> | <b>480,51</b> | <b>710</b> | <b>624,33</b> |

### Уплотненный полдник

|        |                                     |            |               |            |               |
|--------|-------------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 229    | Вареники ленивые                    | 150        | 323,07        | 180        | 387,54        |
| 354    | Соус сметанный (сладкий)            | 55         | 66,06         | 55         | 66,06         |
|        | Печенье ( в ассортименте)           | 15         | 62,55         | 15         | 62,55         |
| 430    | Чай с сахаром                       | 180        | 32,55         | 200        | 36,03         |
| ТК№022 | Напиток "Витошка"                   | 0          | 0             | 100        | 37,83         |
|        | <b>Итого за уплотненный полдник</b> | <b>400</b> | <b>484,23</b> | <b>550</b> | <b>590,01</b> |

**Итого за день:**

**1318,16**

**1648,5**

**10 день**

| № рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса  | ККАЛ | Масса  | ККАЛ |
|--------|-----------------------------------|--------|------|--------|------|
|        |                                   | порции |      | порции |      |
|        |                                   | ясли   |      | сад    |      |

**Завтрак**

|     |  |            |               |            |               |
|-----|--|------------|---------------|------------|---------------|
| 189 | Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром | 180        | 135,12        | 200        | 227,26        |
| 13  | Масло (порциями)                           | 10         | 74,8          | 10         | 74,8          |
|     | Батон нарезной                             | 30         | 77,7          | 30         | 77,7          |
| 432 | Кофейный напиток                           | 180        | 35,82         | 200        | 39,8          |
|     | <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>400</b> | <b>323,44</b> | <b>440</b> | <b>419,56</b> |

**Второй завтрак**

|     |                                |            |              |            |              |
|-----|--------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|
| 399 | Сок фруктовый                  | 100        | 49,49        | 100        | 49,49        |
|     | <b>Итого за второй завтрак</b> | <b>100</b> | <b>49,49</b> | <b>100</b> | <b>49,49</b> |

**Обед**

|        |                                  |            |               |            |               |
|--------|----------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 35     | Салат "Калейдоскоп"              | 30         | 11,46         | 50         | 19,12         |
| 76     | Рассольник со сметаной           | 180        | 90,76         | 200        | 100,86        |
| 245    | Тефтели рыбные с томатным соусом | 60/20      | 112,31        | 70/20      | 123,41        |
| 325    | Рис отварной с маслом            | 110        | 139,17        | 130        | 164,09        |
|        | Хлеб пшеничный обогащенный       | 20         | 47,36         | 20         | 47,36         |
|        | Хлеб ржано-пшеничный             | 20         | 40,79         | 40         | 81,58         |
| ТК№048 | Компот из свежих яблок           | 150        | 36,44         | 200        | 48,32         |
|        | <b>Итого за обед</b>             | <b>590</b> | <b>478,29</b> | <b>730</b> | <b>584,74</b> |

**Уплотненный полдник**

|     |                                     |            |               |            |               |
|-----|-------------------------------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 214 | Омлет натуральный                   | 80         | 105,13        | 110        | 143,9         |
| 56  | Икра свекольная                     | 100        | 73,3          | 100        | 73,3          |
|     | Хлеб пшеничный обогащенный          | 20         | 47,36         | 20         | 47,36         |
| 467 | Сдоба посыпная                      | 50         | 172,07        | 50         | 172,07        |
| 435 | Кефир                               | 150        | 79,5          | 180        | 95,4          |
|     | <b>Итого за уплотненный полдник</b> | <b>400</b> | <b>477,36</b> | <b>460</b> | <b>532,03</b> |

**Итого за день:****1328,58****1585,82**