|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 6:**  **Неделя:**  **Сезон:**  **Возрастная категория:** | понедельник  вторая  весеннее - зимний  **ребёнок с аллергией на горох** |  | **Утверждено**  Приказом заведующего МБДОУ «Детского сада № 43»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Питиримова О.В.  (роспись) (Ф.И.О. заведующего)  № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рец.** | **№ тех. карты** | | | **Приём пищи, наименование блюда** | | | **Масса**  **порции (г)** | | | | **Пищевые**  **вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | | **Минеральные**  **в-ва, мг** | | |
| **Ясли** | | **Сад** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **В1** | **В2** | | **С** | **Са** | | **Fe** |
| 206 | 34 | | | МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | | | 150/10/4 | | 160/16/4 | | 8,6 | 8,0 | 32,4 | 237,2 | 0,1 | 0 | | 0 | 135,2 | | 1 |
| 392 | 3 | | | ЧАЙ | | | 180 | | 200 | | 2,6 | 2,8 | 14,0 | 87,0 | 0 | 0,1 | | 0,5 | 103,5 | | 0,5 |
| 1 | 4 | | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | | | 40/5 | | 40/5 | | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 | 0 | | 0 | 6,9 | | 0,6 |
| **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | **13,5** | **11,0** | **61,5** | **395,2** | **0,1** | **0,1** | | **0,5** | **245,6** | | **2,1** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 368 | 34 | | | | | ФРУКТ ЯБЛОКО | 100 | | | 120 | 0,5 | 0,5 | 38,2 | 161,9 | 0 | 0 | | 4,9 | 18,1 | | 2,4 |
| **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | **0,5** | **0,5** | **38,2** | **161,9** | **0** | **0** | | **4,9** | **18,1** | | **2,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 7 | | | | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | | 45 | | 60 | | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 | 0 | 0 | | 2,4 | 12,4 | | 0,5 |
| 85 | 35 | | | | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | | 200 | | 250 | | 2,2 | 3,6 | 14,7 | 100,2 | 0,1 | 0 | | 4,6 | 22,9 | | 0,8 |
| 637 | 73 | | | | ОКОРОЧОК ТУШЕННЫЙ ПОРЦИОННО | | 60 | | 80 | | 20,6 | 18,3 | 19,2 | 225,4 | 0,2 | 0,3 | | 10 | 47,7 | | 2,8 |
| 165 | 41 | | | | ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ | | 150 | | 180 | | 9,5 | 9,6 | 41,1 | 292,1 | 0,3 | 0,2 | | 0,8 | 176,2 | | 1,5 |
| 376 | 8 | | | | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТ-С | | 150/10/5 | | 180/10/7 | | 0,2 | 0 | 10,1 | 42,2 | 0 | 0 | | 1,1 | 12,5 | | 0,5 |
| 15 | 12 | | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ | | 50 | | 50 | | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0,1 | 0,1 | | 0 | 19 | | 1,3 |
| **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | **36,3** | **32,1** | **106,7** | **763** | **0,7** | **0,6** | | **18,9** | **290,7** | | **7,4** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 458 | | 74 | ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ | | | | 60 | | | 80 | 3,2 | 2,8 | 19,9 | 118,7 | 0 | 0 | 0 | | 8,1 | 0,4 | |
| 400 | | 9 | МОЛОКО | | | | 180 | | | 200 | 5,9 | 6,5 | 9,6 | 110,0 | 0,1 | 0,3 | 1,1 | | 226,8 | 0,2 | |
| **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | **9,1** | **9,3** | **29,5** | **228,7** | **0,1** | **0,3** | **1,1** | | **234,9** | **0,6** | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | 38 | | КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшеничная) | | | | 180/5/5 | 200/5/5 | | | 9,3 | 9,2 | 39,1 | 267,2 | 0,2 | 0,3 | | 0,9 | 196,4 | | 1,8 |
| 392 | 3 | | ЧАЙ | | | | 180 | 200 | | | 5,9 | 6,5 | 9,6 | 40,0 | 0,1 | 0,3 | | 1,1 | 226,8 | | 0,2 |
|  | 54 | | БАТОН | | | | 35 | 35 | | | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | | 0 | 11,5 | | 1 |
| **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | **19,0** | **16,0** | **73,8** | **425,6** | **0,4** | **0.6** | | **2** | **434,7** | | **3,0** |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | | | | | | | | **78,4** | **68,9** | **309,7** | **1974,4** | **1,3** | **1,6** | | **27,4** | **1 224** | | **15,5** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 8:**  **Неделя:**  **Сезон:**  **Возрастная категория:** | среда  вторая  весеннее - зимний  **ребёнок с аллергией на горох** |  | **Утверждено**  Приказом заведующего МБДОУ «Детского сада № 43»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Питиримова О.В.  (роспись) (Ф.И.О. заведующего)  № \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рец.** | **№ тех. карты** | | | **Приём пищи, наименование блюда** | | | | | | **Масса**  **порции (г)** | | | | **Пищевые**  **вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Витамины**  **мг** | | | | | **Минеральные**  **в-ва, мг** | | | |
| **Ясли** | | | **Сад** | **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **В1** | | **В2** | **С** | | **Са** | | **Fe** | |
| 93 | 43 | | | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ | | | | | | 180/2 | | | 200/2 | 5,6 | 6,1 | 18,2 | 140,9 | 0,1 | | 0,2 | 0,7 | | 165,3 | | 0,4 | |
| 392 | 3 | | | ЧАЙ | | | | | | 150 | | | 180 | 3,6 | 3,7 | 14,9 | 101,9 | 0 | | 0,2 | 0,6 | | 124,5 | | 0,5 | |
| 3 | 44 | | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | | | | | | 40/5/10 | | | 40/5/15 | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 0,1 | | 0 | 0,1 | | 141,8 | | 1 | |
| **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | | **15,8** | **18,0** | **53,3** | **425,2** | **0,2** | | **0,4** | 1,4 | | 431,6 | | 1,9 | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 368 | 34 | | | | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) | | | | | 150 | | | 170 | 0,7 | 0,7 | 16,2 | 77,8 | 0,1 | | 0 | 6,8 | | 24,6 | | 3,4 | |
| **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | | **0,7** | **0,7** | **16,2** | **77,8** | **0,1** | | **0** | 6,8 | | 24,6 | | 3,4 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 7 | | САЛАТ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | | | | | | | 45 | | | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,2 | 14,0 | 0 | | 0 | 6 | | 7,6 | | 0,5 | |
| 101 | 79 | | СУП ГЕРКУЛЕСОВЫЙ С ГРЕНКАМИ | | | | | | | 200 | | | 250 | 1,9 | 5,6 | 9,1 | 94,7 | 0 | | 0 | 12,3 | | 41,1 | | 1,1 | |
| 659-666 | 76/1 | | ПЕЛЬМЕНИ С МЯСОМ | | | | | | | 180 | | | 200 | 16,3 | 19,4 | 33,7 | 375,0 | 0,2 | | 0,2 | 15,9 | | 29,4 | | 3,7 | |
| 376 | 8 | | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТ- С | | | | | | | 180/10 | | | 200/10 | 0,1 |  | 9,9 | 39,9 | 0 | | 0 | 0 | | 10,3 | | 0,4 | |
| 15 | 12 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ | | | | | | | 50 | | | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0,1 | | 0,1 | 0 | | 19 | | 1,3 | |
| **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | | **22,3** | **25,6** | **75** | **618,6** | **0,3** | | **0,3** | **34,2** | | **107,4** | | **7** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | | 21 | | | | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК -ВАРЕНЕЦ | | | 150 | | | 180 | | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 0,1 | 0,3 | | | 1,4 | | 240,0 | | 0,2 |
|  | | 65 | | | | ПРЯНИК | | | 35 | | | 40 | | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | 0 | | | 0 | | 11,6 | | 0,8 |
| **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | | **8,8** | **8,9** | **37,8** | **272,8** | **0,1** | **0,3** | | | **1,4** | | **251,6** | | **1,0** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 298 | 77 | | | | | | САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С З/ГОРОШКОМ | 45 | | | 60 | | | 1,3 | 3 | 6,5 | 60,6 | 0 | | 0 | 3,1 | | 27,7 | | 0,9 | |
| 316 | 78 | | | | | | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 60/5 | | | 75/5 | | | 14,3 | 4,1 | 0,3 | 94,7 | 0,1 | | 0,1 | 0,5 | | 22 | | 0,5 | |
| 393 | 42 | | | | | | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/10/7 | | | 180/10/7 | | | 0,2 |  | 10,1 | 42,2 | 0 | | 0 | 1,1 | | 12,5 | | 0,5 | |
| 15 | 12 | | | | | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ | 40 | | | 40 | | | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | | 0 | 0 | | 9,2 | | 0,8 | |
| **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | | **18,9** | **7,3** | **37** | **292,2** | **0,2** | | **0,1** | **4,7** | | **71,4** | | **2,7** | |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | | | | | | | | | | | | | | **66,5** | **60,5** | **219,3** | **1686,6** | **0,9** | | **1,1** | **48,5** | | **886,6** | | **16** | |