

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182	Каша молочная манная	200	6,17	7,57	23,27	185	-
414	Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	153	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115	-
507	Масло сливочное	6	0,05	5,5	-	49	-
			12,23	16,8	61,55	565	
2 завтрак							
386	Фрукты по сезону	100	0,4	-	9,8	58	15
Обед							
90/132	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	200	2,31	7,73	15,42	140	8,96
292	Жаркое по-домашнему	220	17,04	13,39	27,9	300	5,88
	Зеленый горошек(овощи свежие)	30	0,18	-	1,26	5	7,5
390/394	Компот из свежих плодов(с/фр)	200	0,35	-	17,46	67	0,22
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,36	19,6	92	-
			22,22	21,48	81,64	605	
Полдник							
418	Сок фруктовый	120	0,6	-	12,12	40	7,4
443	Крендель сахарный	60	3,54	6,57	27,87	121	-
Ужин							
221	Макароны, запеченные с сыром	150	4,67	4,31	40,69	220	0,07-
419/420	Молоко кипяченое(Кефир)	190	4,42	5,1	7,42	92	2,46
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115	-
			12,25	10,73	72,03	390	
	ИТОГО:		54,85	59,24	268,44	1812	48,69

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (граммы)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
101	Суп молочный пшеничный	200	6,17	7,57	23,27	185	-
413	Чай с молоком	200	2,6	2,8	10	75	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115	-
507	Масло сливочное	6	0,05	5,5	-	49	-
			11,98	17,19	57,19	424	
	2 завтрак						
386	Фрукты (яблоко, груша)	100	0,4	-	9,8	41	15
	Обед						
63	Борщ с капустой со сметаной	200	1,9	6,66	10,81	111	18,4
304	Тефтели мясные в соусе	80/30	13,47	16,78	15,44	245	0,8
330	Гречневая каша рассыпчатая	130	1,9	3,7	14,49	99	-
	Овощи свежие по сезону	50	0,5	0,7	1,9	15	5,2
390/394	Компот из свежих фруктов(с/фр)	200	0,5	-	25,16	102	1,29
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,36	19,6	90	-
	Полдник		20,61	28,2	87,4	662	
418	Сок фруктовый	120	0,6	-	12,12	51	2,4
507	Хлебобулочные изделия с повидлом	30/10	2,22	3,0	22,86	113	0,05
			2,82	3,0	34,98	164	
	Ужин						
251	Запеканка из творога с яблоками	160	24,3	8,3	39,75	330	0,36
	Сметана t	20	0,42	3	0,48	30	-
419/420	Молоко кипяченое или кефир	190	4,42	5,1	7,42	92	2,46
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,61	12,5	62	-
			30,7	17,01	60,15	514	
	ИТОГО:		65,88	65,4	249,52	1805	51,16

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (граммы)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
230	Омлет натуральный с сыром	120	13,9	15,74	2,14	205	0,26
	Кукуруза консервированная	30	0,86	-	2,1	11	0,21
416	Какао с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93	1,3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115	-
507	Масло сливочное	6	0,05	5,5	-	49	-
	2 завтрак		21,09	25,22	42,33	473	
386	Фрукты (яблоко, груша)	100	0,4	-	9,8	41	10
	Обед						
91/128	Суп картофельный с клецками	200	5,38	4,32	17,67	135	4,6
311	Запеканка из печени с рисом со сметаной	180/30	22,47	9,14	24,73	371	10,45
	Овощи по сезону	50	0,5	0,7	1,9	15	4,2
390/394	Компот из свежих фруктов(с/фр)	200	0,47	-	11,63	48	1,29
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,36	19,6	92	-
			31,16	14,52	75,53	661	
	Полдник						
419/420	Молоко кипяченое или кефир	190	4,42	5,1	7,42	92	2,46
507	Вафли	45	2,45	3,93	21,06	129	-
			6,87	9,03	28,48	221	
	Ужин						
261	Рыба тушеная в томате с овощами	75/20	6,8	4,5	3,2	94	1,5
339	Пюре картофельное	150	3,2	5,4	21,4	146	10,4
412	Чай с лимоном	200	-	-	10,02	40	2,83
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115	-
			13,16	11,22	58,54	395	
	ИТОГО:		62,87	69,57	251,65	1791	49,5

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (граммы)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
182	Каша молочная овсяная	200	6,17	7,57	23,27	185	-
413	Чай с молоком	200	2,6	2,8	10	75	1,3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115	-
507	Масло сливочное	6	0,05	5,5	-	49	-
			11,98	17,19	57,19	424	
	2 завтрак						
386	Фрукты по сезону	100	0,4	0,0	9,7	40	15
	Обед						
65	Свекольник со сметаной	200/10	5,1	9,21	10,22	143	18,43
321	Плов с птицей	225	26,7	14,9	26,1	335	4,1
	Овощи свежие по сезону	50	0,5	0,7	1,9	15	4,2
418	Сок фруктовый	200	1,36	-	29,02	121	4
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,36	19,6	90	-
			36,0	35,17	86,84	704	
	Полдник						
411	Чай с сахаром	200	-	-	9,99	40	0,03
507	Конфета шоколадная /печенье	20/20	2,9	4,7	24,53	152	-
			2,9	4,7	34,52	192	
	Ужин						
243	Вареники ленивые со сгущенным молоком	160/15	19,86	8,88	20,41	240	0,38
419/420	Молоко кипяченое или кефир	190	4,42	5,1	7,42	92	2,46
507	Хлебобулочные изделия	30	2,22	3,0	22,86	113	-
			26,5	16,98	50,69	445	
	ИТОГО:		77,78	74,75	238,94	1805	50

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (граммы)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
182	Каша молочная пшеничная	200	6,17	7,57	23,27	185	-
414	Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115	
507	Масло сливочное	6	0,05	5,5	-	49	
	Сыр	10	2,47	2,88	-	36	0,07
			14,7	19,68	61,55	476	
	2 завтрак						
386	Фрукты (яблоко, груша)	100	0,4	0,0	9,8	41	10
	Обед						
87	Суп фасолевый	200	8,2	0,34	17,64	103	7,43
294	Печень, тушенная в соусе	50/30	15,22	20,04	36,1	263	1,2
339	Пюре картофельное	150	3,2	5,4	21,4	146	10,4
	Овощи свежие по сезону	50	0,5	0,7	1,9	15	4,2
400	Кисель	200	-	-	13,11	52	1,32
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,36	19,6	90	-
			29,46	26,84	109	669	
	Полдник						
418	Сок	120	0,6	-	12,12	51	2,4
441	Ватрушка с повидлом	60	5,97	7,2	28,86	196	0,08
			6,57	7,2	40,98	247	
	Ужин						
166	Голубцы ленивые с маслом	200	12,4	9,5	45	238	18,62
419/420	Молоко кипяченое или кефир	190	4,42	5,1	7,42	92	2,46
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115	-
			19,98	15,92	76,34	445	
	ИТОГО:		71,11	69,64	298,42	1878	59,38

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (граммы)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
182	Каша молочная манная	200	6,17	7,57	23,27	185	-
414	Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115	-
507	Масло сливочное	6	0,05	6,59	0,04	59	-
	Сыр	10	2,47	2,88	-	36	0,07
			14,7	20,77	61,59	486	
	2 завтрак						
386	Фрукты (яблоко, груша)	100	0,47	0,0	9,7	40	10
	Обед						
82	Рассольник ленинградский	200	5,38	4,32	17,67	135	8,43
317	Птица отварная	60	13,56	10,2	-	146	-
360	Рагу овощное	160	3,32	8,04	14,43	145	10,2
390/394	Компот из свежих фруктов (с/фр)	200	0,5	-	25,16	103	1,29
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,36	19,6	92	-
			25,6	23,62	78,76	636	
	Полдник						
418	Сок	120	0,6	-	12,12	51	2,4
443	Крендель сахарный	60	3,54	6,57	27,87	185	
			4,14	6,57	39,99	236	
	Ужин						
	Яйцо отварное	1шт.	5,6	3,7	26,75	130	
46	Винегрет горячий	120	1,62	7,4	9,2	109	15,9
419/420	Молоко кипяченое или кефир	190	4,42	5,1	7,42	92	2,46
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115	
			14,8	17,52	67,29	446	
	ИТОГО:		59,71	68,48	257,33	1844	56,45

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (граммы)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
185	Каша молочная «Дружба»	200	6,17	7,54	23,27	185	-
413	Чай с молоком	200	2,6	2,8	10	75	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115	
507	Масло сливочное	6	0,05	6,59	0,04	59	
			19,98	18,25	57,23	434	
	2 завтрак						
386	Фрукты по сезону	100	0,4	0,0	9,8	41	15
	Обед						
73	Щи со сметаной	200	1,86	4,52	10,62	88	8,4
298	Котлета мясная	80	9,67	10,62	8,61	169	0,23
339	Пюре картофельное	150	3,2	5,4	21,4	146	10,4
	Свежие овощи по сезону	50	0,5	0,7	1,9	15	4,2
390(394))	Компот из свежих фруктов(с/фр)	200	0,5	-	25,16	102	1,29
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,36	19,6	90	
			18,07	21,6	87,29	6103	
	Полдник						
418	Сок	120	0,6	-	12,12	51	2,4
507	Хлебобулочные изделия	30	2,22	3,0	22,86	113	
			2,82	3,0	34,98	164	
	Ужин						
251	Запеканка из творога с яблоками со сметаной t	160/15	17,22	18,2	25,26	334	3,36
419(420)	Молоко кипяченое или кефир	190	4,42	5,1	7,42	92	2,46
507	Печенье	20	3,16	1,32	23,92	115	
			24,8	24,62	56,6	541	
	ИТОГО:		58,07	67,47	245,9	1790	48,94

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (граммы)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
230	Омлет натуральный с сыром	120	13,9	13,9	2,14	205	0,26
	Горошек зеленый	30	0,8	-	1,88	11	0,23
416	Какао с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115	-
507	Масло сливочное	6	0,05	6,59	0,04	59	-
			20,76	24,21	42,34	480	
	2 завтрак						
386	Фрукты (яблоко, груша)	100	0,4	0,0	9,8	40	15
	Обед						
87	Суп гороховый с гречками	200	3,87	3,17	13,24	225	4,65
309	Макаронник с печенюю со сметаной	200 \15	15,31	7,32	36,01	271	5,57
	Овощи свежие по сезону	50	0,5	0,7	1,9	15	4,2
390(394)	Компот из свежих фруктов(с/фр)	200	0,5	-	25,16	103	1,29
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,36	19,6	92	
			22,52	11,55	95,91	706	
	Полдник						
419(420)	Молоко кипяченое или кефир	190	4,42	5,1	7,42	92	2,46
507	Вафли	40	2,45	3,93	21,06	129	-
			6,87	9,03	28,48	221	
	Ужин						
271	Биточки рыбные	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34
339	Пюре картофельное	150	3,2	5,4	21,4	146	10,4
412	Чай с лимоном	200	-	-	10	40	2,83
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115	-
			17,0	10,48	62,99	408	
	ИТОГО:		67,85	55,27	239,52	1855	48,43

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (граммы)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
182	Каша молочная рисовая	200	6,17	7,57	23,27	185	-
413	Чай с молоком	200	2,6	2,8	10	75	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115	-
507	Масло сливочное	6	0,05	6,59	0,04	59	-
			11,98	18,28	57,23	434	
	2 завтрак						
386	Фрукты (яблоко, груша)	100	0,4	0,0	9,8	40	15
	Обед						
90	Суп картофельный с рыбой	200	2,87	6,01	12,24	125	8,96
293	Гуляш из отварного мяса	50/30	13,71	12,52	16,65	149	2,6
330	Каша рассыпчатая пшеничная	130	7,45	5,28	33,48	211	-
	Овощи свежие по сезону	50	0,5	0,7	1,9	15	14,2
390(394)	Компот из свежих фруктов(с/фр)	200	0,47	-	11,63	98	1,29
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,36	19,6	92	-
			27,34	24,87	95,5	690	
	Полдник						
418	Сок	125	0,6	-	12,12	51	7,4
507	Конфеты/ Печенье	20/20	2,9	4,7	24,53	152	
			3,5	4,7	36,65	203	
	Ужин						
245	Сырники из творога со сгущ. мол.	150/20	25,2	5,74	30,38	260	0,4
419(420)	Молоко кипяченое или кефир	190	4,42	5,1	7,42	92	2,46
	Хлебобулочные изделия	30	2,22	3,0	22,86	113	
			31,84	13,84	60,66	474	
	ИТОГО:		75,06	61,68	259,84	1841	53,51

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (граммы)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
182	Каша молочная гречневая	200	5,6	6,66	23,93	172	-
414	Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115	-
507	Масло сливочное	6	0,05	6,59	0,04	59	-
507	Сыр	10	2,47	2,88	-	36	0,07
			14,13	19,86	62,25	473	
	2 завтрак						
386	Фрукты (яблоко, груша)	100	0,4	0,0	9,8	49	15
	Обед						
83	Суп картофельный с яйцом	200	1,67	5,06	14,58	114	8,43
309	Макароны , запеченные с мясом	220	19,32	14,68	20,26	302	0,39
	Овощи свежие по сезону	50	0,5	0,7	1,9	15	4,2
400	Кисель	200	1,36	-	13,11	52	1,32
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,36	19,6	92	-
			23,83	20,8	69,45	575	
	Полдник						
418	Сок	125	0,6	-	12,12	51	2,4
452	Булочка «Веснушка»	60	5,97	7,2	28,86	196	0,08
			6,57	7,2	40,98	247	
	Ужин						
261	Рыба , тушеная с овощами	70/30	6,14	4,5	3,2	94	1,5
336	Картофель отварной	120	3,2	5,4	21,4	146	10,4
420	Йогурт	200	4,42	5,1	7,42	92	2,46
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115	-
			16,92	16,32	55,94	447	
	ИТОГО:		61,85	64,18	238,42	1791	52,45