

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

1 день							№ рец.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,90		93
Бутерброд с сыром	50	5,60	7,30	16,20	153,30		3
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		392
Итого за завтрак:	380	9,97	11,23	40,32	302,20		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00		399
Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00		
ОБЕД							
Овощи по-сезону /порционно/	30	0,24	0,03	0,51	3,0		71
Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,54	9,17	73,80		57
Каша вязкая гречневая	130	3,97	4,34	17,79	126,10		314
Котлеты мясные с соусом томатным	80	8,20	8,00	11,50	151,80		282/349
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80		ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80		ПП
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,05	102,24		372
Итого за обед:	650	17,63	16,36	88,63	589,54		
ПОЛДНИК							
Кондитерское изделие	70	3,19	1,20	25,30	125,00		ПП
Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24		382
Итого за полдник:	250	3,70	1,25	52,48	236,24		
ИТОГО за весь день:	1460	32,20	28,84	203,57	1222,98		

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У	У		
ЗАВТРАК							
Каша жидкая молочная пшенная	200	7,33	11,44	36,17	278,21	182	
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1	
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395	
Итого за завтрак:	415	12,63	21,40	65,15	505,21		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	338	
Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,00		
ОБЕД							
Салат из овощей по — сезону	30	0,33	1,85	1,04	22,11	14	
Суп - лапша	180	1,59	3,65	8,58	73,6	86	
Картофельное пюре	130	2,66	4,16	17,71	118,95	321	
Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,00	247	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376	
Итого за обед:	650	16,59	14,55	79,14	529,98		
ПОЛДНИК							
Омлет натуральный маслом сливочным	65	5,73	11,04	1,10	127,00	215	
Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,34	36,00	ПП	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Итого за полдник:	305	8,73	14,03	37,37	300,80		
ИТОГО за весь день	1470	38,36	50,38	191,45	1379,99		

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная гречневая	200	9,09	12,99	35,19	295,00	183
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	415	11,60	20,56	59,80	471,00	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок овсяной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00	399
Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00	
ОБЕД						
Суп с бобовыми	180	4,00	3,80	11,80	97,00	81
Рагу из овощей	130	2,55	5,59	12,54	138,06	343
Котлеты рубленые из птицы	70	14,52	9,56	13,46	198,00	305
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,05	102,24	372
Итого за обед:	610	24,98	19,40	87,46	667,90	
ПОЛДНИК						
Пицца	50	8,03	6,69	13,97	148,00	465
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за полдник:	230	8,15	6,71	24,17	189,00	
ИТОГО за весь день:	1435	45,63	46,67	193,57	1422,90	

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

4 день							№ реп.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша жидкая молочная манная	200	7,41	13,01	39,30	298,81	181	
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Итого за завтрак:	415	9,92	20,58	63,91	474,81		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00	399	
Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00		
ОБЕД							
Суп из овощей	180	1,14	3,59	5,51	68,58	99	
Рис отварной	130	4,38	6,45	44,02	251,64	315	
Рыба, запеченная с морковью	90	8,78	4,09	4,09	86,00	253	
Салат из овощей по — сезону	30	0,37	1,81	0,90	21,33	14	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80		
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376	
Итого за обед:	630	18,76	16,28	104,12	661,85		
ПОЛДНИК							
Выпечка собственного производства	70	9,02	5,48	29,18	202,00	458	
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	400	
Итого за полдник:	250	14,50	10,36	38,25	304,00		
ИТОГО за весь день:	1475	44,08	47,22	228,42	1535,66		

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

5 день								Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			У	Ж	Б		
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная пшеничная	200	7,31	10,98	39,20				286,00	182
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62				136,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99				40,00	392
Итого за завтрак:	415	9,82	18,55	63,81				462,00	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14				95,00	399
Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14				95,00	
ОБЕД									
Салат из овощей по — сезону	30	0,42	1,52	2,71				26,22	20
Суп картофельный с крупой	180	1,81	2,01	12,24				74,34	101
Птица тушенная	80	9,02	7,63	3,185				117,5	301
Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92				145,99	317
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94				97,80	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67				34,80	ПП
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,05				102,24	372
Итого за обед:	650	19,93	15,53	90,71				598,89	
ПОЛДНИК									
Запеканка из творога со стуженным молоком	70	3,75	4,90	37,20				183,50	237
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99				40,00	392
Итого за полдник:	250	3,81	4,92	47,19				223,50	
ИТОГО за день:	1495	34,46	39,00	223,85				1379,39	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная манная	200	7,33	11,44	36,17	278,21	182
Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,51	3,93	28,88	161,00	2
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	435	9,90	15,39	75,04	479,21	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00	399
Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00	
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	180	1,90	2,00	12,60	85,10	82
Голубцы ленивые	190	14,12	9,04	20,26	219,0	298
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,05	102,24	372
Итого за обед:	600	19,93	11,49	82,52	538,94	
ПОЛДНИК						
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	213
Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,34	36,00	ПП
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за полдник:	280	8,08	7,59	36,55	236,80	
ИТОГО за весь день:	1495	38,81	34,47	216,24	1349,95	

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

7 день							№ рец.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,90		93
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00		1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		392
Итого за завтрак:	365	6,82	11,48	38,74	284,90		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00		399
Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00		
ОБЕД							
Борщ с картофелем	180	1,47	3,60	10,16	79,02		58
Салат из овощей по — сезону	30	0,23	1,83	0,71	20,19		13
Каша вязкая гречневая	130	3,97	4,34	17,79	126,10		314
Тефтели I вариант	110	8,87	9,83	11,71	171,00		286
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70		376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80		ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80		ПП
Итого за обед:	650	18,62	19,94	89,97	630,61		
УЖИН							
Кондитерское изделие	70	2,91	10,69	28,90	223,00		ПП
Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,00		381
Итого за полдник:	250	8,13	15,19	36,46	315,00		
ИТОГО за весь день:	1445	34,47	46,61	187,31	1325,51		

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

8 день							№ рец.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,1	10,72	33,42	251		182
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00		1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		392
Итого за завтрак:	415	7,61	18,29	58,03	427,00		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00		399
Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00		
ОБЕД							
Рассольник ленинградский	180	1,50	3,70	11,90	86,90		76
Салат из овощей по — сезону	30	0,42	1,52	2,71	26,22		20,00
Картофельное пюре	130	2,66	4,16	17,71	118,95		321
Шницель рыбный с соусом томатным	80	11,07	4,63	9,53	123,58		235
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80		
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70		376
Итого за обед:	620	19,73	14,36	91,45	589,95		
ПОЛДНИК							
Пицца	50	6,69	5,58	11,64	123,33		465
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00		393
Итого за полдник:	230	6,81	5,60	21,84	164,33		
ИТОГО за весь день:	1445	35,06	38,24	193,46	1276,28		

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

9 день							№ рец.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес"	200	7,41	13,01	39,30	298,81		181
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00		1
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00		395
Итого за завтрак:	415	12,71	17,38	68,28	525,81		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок свежий, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00		399
Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00		
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой	180	1,81	2,01	12,24	74,34		80
Капуста тушеная	130	2,68	4,21	12,26	97,63		336
Котлеты мясные	70	12,44	9,24	12,56	183,00		282
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70		376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80		ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80		ПП
Итого за обед:	610	21,02	15,80	86,66	589,27		
ПОЛДНИК							
Выпечка собственного производства	70	9,02	5,48	29,18	202,00		458
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		392
Итого за полдник:	250	9,08	5,50	39,17	242,00		
ИТОГО за весь день:	1455	43,71	38,68	216,25	1452,08		

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

10 день							№ рец.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Омлет натуральный маслом сливочным	100	5,73	11,04	1,10	127,00		215
Овоши по-сезону /порционно/	30	0,24	0,03	0,51	3,00		71
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80		ПП
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00		1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		392
Итого за завтрак:	375	10,85	18,94	50,16	403,80		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00		338
Итого за второй завтрак:	100	1,50	0,50	21,00	95,00		
ОБЕД							
Суп с бобовыми	180	4,00	3,80	11,80	97,00		81
Овоши по-сезону /порционно/	30	0,24	0,03	0,51	3,0		71
Плов из птицы	180	22,26	21,91	35,69	429,00		304
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80		ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80		ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70		376
Итого за обед:	620	26,59	22,28	85,80	666,30		
ПОЛДНИК							
Кондитерское изделие	70	3,19	1,20	25,30	125,00		ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		392
Итого за полдник:	250	3,25	1,22	35,29	165,00		
ИТОГО за весь день:	1345	42,19	42,94	192,25	1330,10		