

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

2 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	185	Каша молочная рисовая	200.00	5.36	4.95	32.91	197.56
2	1	Батон с маслом	6.00	2.14	6.60	12.79	119.00
3	397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00
Итого:				11.17	14.74	61.52	423.56
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00
ОБЕД							
1	57	Борщ с картофелем и капустой	200	6.69	3.69	7.74	91.17
2	302	Птица тушеная в соусе с овощами	180	12.46	3.02	21.29	162.00
3		Хлеб ржаной	15	1.54	0.28	0.00	40.20
4		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08
5	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				23.45	7.30	68.51	459.15
Полдник							
1	240	Пудинг из творога с яблоком	100	13.61	10.67	14.63	209.00
3	392	Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00
Итого:				13.67	10.69	24.62	249.00
ИТОГО за весь день				49.79	33.23	175.65	1226.71

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

3 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	185	Каша молочная манная	200	5.74	5.20	18.82	145.20
2	3	Батон пшеничный с сыром 30/9	3.33	4.73	6.88	14.56	139.00
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00
Итого:				13.32	14.49	47.74	375.20
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100.00	0.54	0.36	29.34	123.00
Итого:				0.54	0.36	29.34	123.00
ОБЕД							
1	99	Суп из овощей на мясном бульоне	200.00	8.26	4.93	7.44	113.28
2	287	Тефтели мясные(вариант № 2)	60.00	9.78	11.66	16.41	210.00
3	336	Капуста тушеная	150.00	3.09	4.85	14.14	112.65
4		Хлеб ржаной	15.00	1.54	0.28	0.00	40.20
5		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08
6		овощи по сезону № 13,14,15,20,33,41	30.00	0.64	3.68	2.08	44.22
7	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				26.07	25.71	79.55	686.13
Полдник							
1	483	Булочка творожная	80.00	10.46	4.80	39.60	244.80
2	392	Чай с сахаром	180	0.06	0.01	6.99	28.00
Итого:				10.52	4.81	46.59	272.80
ИТОГО за весь день:				50.45	45.37	203.22	1457.13

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

4 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	185	Каша молочная "Геркулес"	200	4.62	6.68	26.59	171.95
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00
3	394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00
Итого:				9.43	15.62	53.69	379.95
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	368	Фрукта	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00
Итого:				5.25	5.40	58.20	218.50
ОБЕД							
1		Овощи по сезону № 13,14,15,20,33,41	30	0.64	3.68	2.08	44.22
2	86	Суп лапша домашняя	200	8.85	20.27	47.69	109.00
3	321	Пюре картофельное	150	3.06	3.06	20.43	137.25
4	255	Печень по строгоновски	110	17.23	14.59	4.57	240.50
5		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08
6		Хлеб ржано - пшеничный	15.00	0.77	0.14	0.00	20.10
7	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				33.31	42.05	114.25	716.85
Полдник							
1	215	Омлет	80	7.52	13.46	1.51	157.00
2	45	Винегрет овощной	60	0.81	3.70	5.06	54.96
3		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72
2	392	Чай с сахаром	180	0.06	0.01	6.99	28.00
Итого				9.97	17.37	23.22	282.68
ИТОГО за весь день:				57.96	80.44	249.36	1433.11

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

5 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	185	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5.98	7.31	28.62	204.87
2	3	Батон пшеничный с сыром 30/9	3.33	4.73	6.88	14.56	139.00
3	397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00
Итого:				14.38	17.38	59.00	450.87
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100.00	0.54	0.36	29.34	123.00
Итого:				0.54	0.36	29.34	123.00
ОБЕД							
1		Овощи по сезону № 13,14,15,20,33,41	30	0.64	3.68	2.08	44.22
2	67	Щи из свежей капусты	200	9.18	4.84	6.90	104.88
3	125	Картофель отварной	150	3.05	4.17	24.08	146.00
4	253	Рыба запеченая с морковью	110	12.07	5.62	4.74	118.25
5		Хлеб ржано-пшеничный	15	1.54	0.28	0	40.20
6		Хлеб пшеничный	30	2.76	0.35	16.90	74.76
7	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				29.63	18.95	79.69	630.01
Полдник							
1		Кондитерские изделия	50	3.75	4.90	37.20	183.50
2		Кисломолочный продукт	150	5.22	4.50	7.56	92.00
Итого				8.97	9.40	44.76	275.50
ИТОГО за день:				53.52	46.09	212.79	1479.38

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

6 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	205	Макаронные изделия с маслом и сыром	150/5/9	10.83	11.67	26.48	254.32
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00
3	383	Какао с молоком сгущенным	180	3.28	2.34	22.57	124.56
Итого:				16.25	20.61	61.84	497.88
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100.00	0.54	0.36	29.34	123.00
Итого:				0.54	0.36	29.34	123.00
ОБЕД							
1	99	Суп овощной	200	8.26	4.93	7.44	113.28
2	256	Котлета рыбная любительская	80	11.16	3.90	9.04	116.00
4	168	Каша пшеничная	150	5.68	4.63	41.91	233.27
5		Хлеб пшеничный	30	1.58	0.20	9.66	42.72
6		Хлеб ржано - пшеничный	15.00	2.31	0.42	0.00	20.10
7	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				29.38	14.09	93.04	627.07
Полдник							
1	213	Яйцо отварное	40	5.02	4.60	0.28	63.00
2		Икра промышленная кабачковая	30	1.14	5.34	4.68	72.00
3		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72
4	392	Чай с сахаром	180	0.06	0.01	6.99	28.00
Итого				7.80	10.15	21.61	205.72
ИТОГО за весь день:				53.97	45.21	205.83	1453.67

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

7 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	185	Каша молочная с пшеном	200	7.17	6.50	23.52	181.50
2	3	Батон пшеничный с сыром	3.33	4.73	6.88	14.56	139.00
3	394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00
Итого:				14.57	15.72	52.39	409.50
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
2	368	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	95.00
Итого:				5.25	5.40	58.20	278.50
ОБЕД							
1	78	Борщ с картофелем с птицей	200	8.64	6.95	11.42	124.88
2	504	Плов из птицы	180	22.26	7.73	35.69	301.00
3		Овощи по сезону № 13,14,15,20,33,41	30	0.64	3.68	2.08	44.22
4		Хлеб пшеничный	30	2.76	0.35	16.90	74.76
5		Хлеб ржано - пшеничный	15.00	1.54	0.28	0.00	40.20
6	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				36.23	19.00	91.08	686.76
Полдник							
1	240	Пудинг из творога с яблоком	100	13.61	10.67	14.63	209.00
2	382	Кисель из сока натурального	180	0.56	0.05	30.20	123.60
Итого				14.17	10.72	44.83	332.60
ИТОГО за весь день:				70.22	50.84	246.50	1707.36

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

8 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	94	Суп молочный гречневый	200	5.96	5.46	17.08	141.60
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00
3	394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00
Итого:				10.77	14.40	44.18	349.60
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00
ОБЕД							
1	87	Суп с рыбными консервами	200	6.86	6.72	11.45	133.80
2	282	Биточки рубленные мясные	30.00	12.44	9.24	12.56	183.00
3	54	Икра свекольная	120	2.79	5.47	14.76	120.12
4		Хлеб пшеничный	30	2.76	0.35	16.90	74.76
5		Хлеб ржано - пшеничный	15.00	2.31	0.42	0.00	60.30
6	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				27.55	22.21	80.66	673.68
Полдник							
1	454	Пирожок печеный	70	0.48	0.49	23.60	158.00
2	393	Чай с сахаром и лимоном	180.00	0.12	0.02	10.20	41.00
Итого				0.60	0.51	33.80	199.00
ИТОГО за весь день:				40.42	37.62	179.64	1317.28

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

9 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	185	Каша молочная манная	200	5.98	7.31	28.62	204.87
2	3	Батон пшеничный с сыром	3.33	4.73	6.88	14.56	139.00
3	397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00
Итого:				14.38	17.38	59.00	605.75
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100.00	0.45	0.30	24.45	102.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00
ОБЕД							
1	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	10.06	6.64	12.51	155.65
2	274	Мясо тушеное с овощами	180.00	21.71	16.55	15.02	296.00
3		Хлеб ржаной	15.00	1.54	0.28	0.00	40.20
4		Хлеб пшеничный	30	2.76	0.35	16.90	74.76
5	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				36.46	23.83	69.42	586.96
Полдник							
1	215	Омлет натуральный	80	7.52	13.46	1.51	157.00
2	36	Салат из свеклы с солеными огурцами	30	14.40	61.04	66.80	87.40
3		Хлеб ржаной	20	1.54	0.28	0.00	40.20
4	392	Чай с сахаром	180	0.06	0.01	6.99	20.00
Итого				23.52	74.79	75.30	304.60
ИТОГО за весь день:				74.81	116.30	228.17	1599.31

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

10 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	94	Суп молочный пшеничный	200	7.17	6.50	23.52	181.50
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00
Итого:				12.16	15.51	50.67	391.50
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100.00	0.45	0.30	24.45	102.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00
ОБЕД							
1		Овощи по сезону № 13.14.15,20,33,41	30	0.64	3.68	2.08	44.22
2	21	Суп картофельный с бобовыми и птицей	200	11.38	5.15	13.18	144.88
3	255	Биточки рыбные	80	11.60	3.90	9.04	116.00
4	321	Пюре картофельное	150	3.06	3.06	20.43	137.25
5		Хлеб ржаной	15	1.54	0.28	0.00	40.20
6		Хлеб пшеничный	30	2.36	0.30	14.48	64.08
7	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				30.97	16.38	84.20	648.33
Полдник							
1	473	Булочка "Веснушка"	70	5.46	4.29	37.71	211.40
2	401	Кисломолочный продукт	150.00	5.22	4.50	7.56	92.00
Итого				10.68	8.79	45.27	303.40
ИТОГО за весь день:				54.26	40.98	204.59	1445.23

День: понедельник

Неделя: третья

Возрастная категория: 3 - 7 лет

11 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г)			ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	93	Суп молочный "Геркулес"	200.00		8.55	46.28	336.77
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00
3	396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.65	1.79	18.88	102.00
Итого:				4.79	16.94	77.95	557.77
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100.00	0.45	0.30	24.45	102.00
Итого:				0.50	0.30	24.45	102.00
ОБЕД							
1		Овощи по сезону	30	0.64	3.68	2.08	44.22
2	67	Щи из свежей капусты и картофелем с мясом	200	9.18	4.84	6.90	104.88
3	258	Шницель рыбный натуральный	80	12.08	3.92	8.21	116.00
4	315	Рис отварной	150	3.64	5.37	36.69	209.00
5		Хлеб пшеничный	30	2.36	0.30	14.48	64.08
6		Хлеб ржано - пшеничный	15.00	0.77	0.14	0.00	20.10
7	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого				29.06	18.26	93.35	561.61
1	215	Омлет натуральный	80.00	7.52	13.46	1.51	157.00
2		Овощи по сезону № 13,14,15,20,33,41	30.00	0.64	3.68	2.08	44.22
2		Хлеб пшеничный	20.00	2.36	0.30	14.48	64.08
2	393	Чай с сахаром и лимоном	180.00	0.12	0.02	10.20	41.00
Итого				10.00	17.16	28.27	306.30
ИТОГО за весь день:				44.35	52.66	224.02	1527.68

День: вторник

Неделя: третья

Возрастная категория: 3 - 7 лет

12 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.36	4.95	32.91	197.56
2	3	Батон пшеничный с маслом	6.00	4.73	6.88	14.56	139.00
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00
Итого:				12.94	14.24	61.83	427.56
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00
ОБЕД							
1	76	Рассольник Ленинградский	200	8.68	5.02	13.39	133.68
2	302	Птица тушенная с овощами	180	12.46	3.02	21.29	162.00
3		Овощи по сезону №13,14,15,20,33,41	30	0.64	3.68	2.08	44.22
4		Хлеб ржаной	15	1.54	0.28	0.00	40.20
5		Хлеб пшеничный	30	2.76	0.35	16.90	74.76
6	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				26.47	12.36	78.65	556.56
Полдник							
1	237	Запеканка творожная	100.00	17.76	12.10	18.37	253.00
2	382	Кисель из сока натурального	180	0.56	0.05	30.20	123.60
Итого:				18.32	12.15	48.57	376.60
ИТОГО за весь день				59.23	39.25	210.05	1455.72

День: среда

Неделя: третья

Возрастная категория: 3 - 7 лет

13 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	185	Каша молочная пшенная	200	3.87	4.74	26.14	163.41
2	1	Батон пшеничный с маслом сливочным	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00
3	397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00
Итого:				9.68	14.53	54.75	389.41
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	399	Сок фруктовый	100.00	0.54	0.36	29.34	123.00
Итого:				0.54	0.36	29.34	123.00
ОБЕД							
1	85	Суп картофельный с клецками	200.00	8.38	13.44	48.55	349.00
2	287	Тефтели мясные (вариант № 2)	60.00	9.78	11.66	16.41	210.00
3	336	Капуста тушеная	150.00	3.09	4.85	14.14	112.65
4		Хлеб ржаной	15.00	1.54	0.28	0.00	40.20
5		Хлеб пшеничный	30	2.36	0.30	14.48	64.08
6	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				25.54	30.54	118.57	877.63
Полдник							
1	458	Ватрушка с творогом	70.00	9.45	6.92	27.86	205.02
2	393	Чай с сахаром и лимоном	180.00	0.12	0.02	10.20	41.00
Итого:				9.57	6.94	38.06	246.02
ИТОГО за весь день:				45.33	52.37	240.72	1636.06

День: четверг

Неделя: третья

Возрастная категория: 3 - 7 лет

14 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	185	Каша молочная манная	200	5.96	5.46	17.08	141.60
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00
3	294	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00
Итого:				10.77	14.40	44.18	349.60
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
2	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100.00	0.54	0.36	29.34	123.00
Итого:				3.75	5.10	53.50	243.50
ОБЕД							
1		Овощи по сезону № 13,14,15,20,33,41	30	0.64	3.68	2.08	44.22
2	57	Борщ с картофелем и капустой на мясном бульоне	200	6.69	3.69	7.74	91.17
3	277	Гуляш из отварного мяса	110	20.68	16.57	14.38	249.00
4	165	Каша гречневая рассыпчатая	150	9.47	7.58	26.98	214.00
		Хлеб ржаной	15	1.54	0.28	0.00	40.20
5		Хлеб пшеничный	30	2.36	0.30	14.48	64.08
6	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				41.77	32.11	90.65	575.06
Полдник							
1	213	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	63.00
2	53	Икра кабачковая	30	1.14	5.34	4.68	72.00
3		Хлеб пшеничный	30	2.36	0.30	14.48	64.08
4	392	Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00
Итого				8.64	10.26	29.43	239.08
ИТОГО за весь день:				64.93	61.87	217.76	1407.24

День: пятница

Неделя: третья

Возрастная категория: 3 - 7 лет

15 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	185	Каша молочная рисовая	200	5.96	5.46	17.08	141.60
2	3	Батон пшеничный с сыром	3.33	4.73	6.88	14.56	139.00
3	397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00
Итого:				14.36	15.53	47.46	387.60
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100.00	0.54	0.36	29.34	123.00
Итого:				0.54	0.36	29.34	123.00
ОБЕД							
1		Овощи по сезону № 13,14,15,20,33,41	30	0.64	3.68	2.08	44.22
2	86	Суп лапша домашняя на бульоне	200	1.77	6.05	9.53	81.8
3	261	Тефтели рыбные	80	10.15	4.21	10.67	121.00
4	321	Пюре картофельное	150	3.06	3.06	20.43	137.25
5		Хлеб ржаной	15	1.54	0.28	0	40.20
6		Хлеб пшеничный	30	2.76	0.35	16.90	74.76
7	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				20.31	17.64	84.60	600.93
Полдник							
1		Кондитерское изделие	50	3.75	4.90	37.20	183.50
2	401	Кисломолочный продукт	150.00	5.22	4.50	7.56	92.00
Итого				8.97	9.40	44.76	275.50
ИТОГО за день:				44.18	42.93	206.16	1387.03

День: понедельник

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

16 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	206	Макароны отварные с сыром	150/5/9	10.83	11.67	26.48	254.32
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00
3	383	Какао с молоком сгущенным	180	3.28	2.34	22.57	124.56
Итого:				16.25	20.61	61.84	497.88
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00
ОБЕД							
1	71	Овощи натуральные свежие	30	0.34	3.68	2.08	44.22
2	99	Суп из овощей	200	8.26	4.93	7.44	113.28
3	258	шницель рыбный натуральный	80.00	12.08	3.92	8.21	116.00
4	168	Каша пшеничная	150	7.01	7.21	24.78	184.00
5		Хлеб пшеничный	30	1.58	0.20	9.66	42.72
6		Хлеб ржано - пшеничный	15.00	0.77	0.14	0.00	20.10
7	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				30.43	20.09	77.16	622.02
Полдник							
1	454	Пирожки печеные	70	4.08	4.49	33.68	191.33
2	393	Чай с лимоном	180.00	0.12	0.02	10.20	41.00
Итого				4.20	4.51	43.88	232.33
ИТОГО за весь день:				52.38	45.71	203.88	1447.23

День: вторник

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

17 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	185	Каша молочная манная	200	5.98	7.31	28.62	204.87
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00
Итого:				10.97	16.32	55.77	414.87
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100.00	0.54	0.36	29.34	123.00
Итого:				0.54	0.36	29.34	123.00
ОБЕД							
1	87	Суп картофельный с рыбными консервами	200.00	6.86	6.72	11.45	138.80
2	255	Печень по строгоновски	110.00	17.25	14.59	4.57	240.50
3	321	Пюре картофельное	150	3.06	3.06	20.43	137.27
4		Хлеб ржаной	15.00	1.54	0.28	0.00	40.20
5		Хлеб пшеничный	30	2.76	0.35	16.90	74.76
6	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				31.86	25.01	78.34	733.23
Полдник							
1	240	Пудинг из творога с яблоками	100	13.61	10.67	14.43	209.00
3	392	Чай с сахаром	180.00	0.06	0.01	6.99	28.00
Итого				13.67	10.68	21.42	237.00
ИТОГО за весь день:				57.04	52.37	184.87	1508.10

День: среда

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

18 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	185	Каша молочная "Геркулесовая"	200	5.96	5.46	17.08	141.60
2	3	Батон пшеничный с сыром	3.33	4.73	6.88	14.56	139.00
3	397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00
Итого:				14.36	15.53	47.46	387.60
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00
ОБЕД							
1		Овощи по сезону № 13,14,15,20,33,41	30	0.64	3.68	2.08	44.22
2	67	Щи из свежей капусты и картофеля	200	9.18	4.84	6.90	104.88
3	282	Котлета рубленая мясная	60.00	12.44	9.24	12.56	183.00
4	54	Икра свекольная	120.00	2.79	5.47	14.76	120.12
4		Хлеб пшеничный	30	2.76	0.35	16.90	74.76
5		Хлеб ржано - пшеничный	15.00	0.77	0.14	0.00	20.10
6	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				28.97	23.73	78.19	648.78
Полдник							
1	216	Омлет с сыром	80	9.10	15.80	1.40	184.00
2	53	Икра кабачковая	30	1.14	5.34	4.68	72.00
3		Хлеб пшеничный	20	2.36	0.30	14.48	64.08
2	393	Чай с лимоном	180.00	0.12	0.02	10.20	41.00
Итого				12.72	21.46	30.76	361.08
ИТОГО за весь день:				57.55	61.22	177.41	1492.46

День: четверг

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

19 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	185	Каша жидкая молочная	200	5.98	7.31	32.91	204.87
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00
3	394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00
Итого:				10.79	16.25	60.01	412.87
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
2	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100.00	0.54	0.36	29.34	123.00
Итого:				4.25	5.10	53.50	243.50
ОБЕД							
1	85	Суп картофельный с клецками	200	8.38	13.44	48.55	349.00
2	291	Картофельная запеканка с мясом	160	12.13	9.50	25.70	237.00
3		Овощи по сезону № 13,14,15,20,33,41	30	0.64	3.68	2.08	44.22
4		Хлеб ржаной	15	1.54	0.28	0.00	40.20
5		Хлеб пшеничный	30	2.76	0.35	16.90	74.76
6	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				25.84	27.26	118.22	846.88
Полдник							
1	483	Булочка творожная	80.00	10.46	4.80	39.60	244.80
2	382	Кисель из сока натурального	180	0.56	0.05	27.18	123.60
Итого				11.02	4.85	66.78	368.40
ИТОГО за весь день:				51.90	53.46	298.51	1871.65

День: пятница

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

20 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	94	Суп молочный	200	5.96	5.46	17.08	141.60
2	3	Батон пшеничный с сыром	3.33	4.73	6.88	14.56	139.00
3	397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00
Итого:				14.36	15.53	47.46	387.60
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	368	Фрукты	100	1.50	0.50	21.00	95.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00
ОБЕД							
1	81	Суп картофельный с бобовыми	200	11.38	5.15	13.18	144.88
		Овощи по сезону № 13,14,15,20,33,41	30	0.64	3.68	2.08	44.22
2	256	Котлеты рыбные любительские	80	11.16	3.90	9.04	116.00
3	321	Пюре картофельное	150	3.06	3.06	20.43	137.25
4		Хлеб пшеничный	30	2.76	0.35	16.90	74.76
5		Хлеб ржано - пшеничный	15.00	0.77	0.14	0.00	20.10
6	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				30.16	16.29	86.62	638.91
Полдник							
1		Кондитерское изделие	50	3.75	4.90	37.20	183.50
2	401	Кисломолочный продукт	150.00	5.22	4.50	7.56	92.00
Итого				8.97	9.40	44.76	275.50
ИТОГО за весь день:				54.99	41.72	199.84	1397.01
ИТОГО за 20 дней:				54.22	52.70	213.60	1487.40

Наименование	Пищевые вещества (г)				
	Б		Ж		У
1	2	3	4	5	6
Завтрак	14.20	19.45%	17.66	25.59%	86.75
Обед	29.19	39.98%	21.53	31.21%	87.97
Полдник	10.84	14.84%	13.50	19.57%	38.89