

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	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой	200	5.96	5.46	17.08	141.60	0.90
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43
Итого:				11.77	15.25	45.69	367.60	2.33
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0.54	0.36	29.34	123.00	3.60
Итого:				0.54	0.36	29.34	123.00	3.60
ОБЕД								
2	57	Борщ с мясом	200/25	8.45	4.86	10.32	119.08	8.36
3	278	Бефстроганов	150.00	15.51	16.57	4.38	249.00	0.04
4	165	Каша гречневая рассыпчатая	120	7.67	5.18	34.50	214.93	0.00
5		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30	0.00
7	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				37.09	27.39		819.77	8.76
Полдник								
1	454	Пирожки печеные	70	4.08	4.49	23.60	158.00	0.29
2	400	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.34
Итого				9.30	8.99	32.24	253.40	2.63
ИТОГО за весь день:				58.70	51.99	107.27	1563.77	17.32

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	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.74	5.20	18.82	145.20	0.90
2	1	Батон пшеничный с маслом	30\5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
Итого:				10.73	14.21	45.97	355.20	2.07
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	60	0.44	3.64	1.42	40.38	5.70
2	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	5.3	4.13	12.34	108	7.13
3	261	Тефтели рыбные	80	10.15	4.21	10.67	121.00	0.01
4	324	Пюре свекольное	120	1.56	4.04	8.46	76.56	4.84
5		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30	0.00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				22.91	16.80	74.78	582.70	18.04
Полдник								
1	234	Сырники со сгущенным молоком	100\15	16.69	10.67	11.40	234.00	0.22
2	П.П.	Кисель витаминизированный	180.00	0.56	0.05	27.18	123.60	0.99
Итого				17.25	10.72	38.58	357.60	1.21
ИТОГО за весь день:				52.39	42.23	180.33	1390.50	31.32

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	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша молочная жидкая	200	4.40	4.06	26.99	162.00	1.17
2	3	Батон пшеничный с маслом,с сыром	30\5\10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43
Итого:				12.80	14.13	57.37	408.00	2.67
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
1	15	Овощи по сезону	60	0.58	3.68	1.85	42.84	11.46
2	67	Щи из свежей капусты с картофелем,с мясом	200/25	9.18	4.84	6.90	104.88	15.18
3	304	Плов из птицы	200.00	21.26	7.73	35.69	301.00	1.01
5		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30	0.00
7	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				35.30	16.88	79.09	653.44	28.01
Полдник								
1	216	Омлет с сыром	80	9.10	15.80	1.40	184.00	0.17
2		Хлеб пшеничный	20.00	1.58	0.20	9.66	42.72	0.00
3	392	Чай с сахаром	180\10	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Итого				10.68	16.00	11.06	226.72	0.17
ИТОГО за весь день:				60.28	47.51	168.52	1383.16	40.85

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	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	200	3.18	3.89	21.44	134.00	1.17
2	1	Батон пшеничный с маслом	30\5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	1.20
Итого:				7.99	12.83	48.54	342.00	2.37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0.54	0.36	29.34	123.00	3.60
Итого:				0.54	0.36	29.34	123.00	3.60
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	60	0.44	3.64	1.42	40.38	5.70
2	99	Суп из овощей с мясом	200\25	8.64	4.95	7.44	113.28	7.17
3	282	Котлета рубленая мясная	80.00	12.44	9.24	12.56	183.00	0.12
4	205	Макароны отварные	125.00	4.57	3.51	21.96	137.89	0.00
5		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30	0.00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				31.55	22.12	85.27	711.31	13.35
Полдник								
1	237	Запеканка из творога	100	15.76	10.10	18.37	243.00	0.19
2	362	Соус яблочный	30.00	0.02	0.02	5.10	20.79	0.26
3	392	Чай с сахаром	180\10	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Итого				15.84	10.14	33.46	303.79	0.48
ИТОГО за весь день:				55.92	45.45	196.61	1480.10	19.80

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	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	200	9.00	12.99	35.18	295.00	1.64
2	3	Батон пшеничный с маслом, сыром	30\5\10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
Итого:				16.58	22.28	64.10	525.00	2.88
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	60	0.64	3.68	2.08	44.22	14.94
2	270	Суп рыбный	200	16.13	3.16	23.33	174.66	13.40
3	276	Жаркое по домашнему	200	21.53	7.47	21.95	265.00	8.97
4		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				43.76	15.09	89.25	720.64	37.67
Полдник								
1	473	Булочка,,Веснушка,,	70	5.46	4.29	37.71	211.40	0.00
2	401	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.56	92.00	0.54
Итого				10.68	8.79	45.27	303.40	0.54
ИТОГО за весь день:				72.52	46.66	219.62	1644.04	51.09