

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория:3 -7 лет

День 1	№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
					Б	Ж	У		
Завтрак									
1	168	Каша пшеничная вязкая с сахаром и масл.	150/5/5	4,59	5,89	32,61	232,0	0,65	
2	3	Батон пшеничный с 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:				12,17	15,18	61,53	462	1,89	
Второй завтрак									
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0,75	0,36	15,15	64,00	3,00	
2	368	Фрукты	50,00	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	
Итого:				0,95	0,56	20,05	86,00	8,00	
Обед									
1	67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	9,18	4,84	6,9	104,88	14,89	
2	261	Тефтели рыбные тушеные	60	7,72	2,95	8,28	90,00	0,19	
3	205	Макаронные изделия отварные с масл.	100/5	3,84	0,54	20,67	103,40	0,00	
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	13	Овощи по сезону	20	0,29	1,84	0,92	21,42	5,73	
7	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
Итого:				26,16	10,96	63,66	495	20,84	
Полдник									
1	454	Пирожки печёные	70	4,08	4,49	23,60	158,00	0,29	
2	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	191,33	2,46	
Итого:				9,56	9,37	32,67	349,33	2,75	
Итого за весь день:				48,84	36,07	177,91	1392	33,48	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория:3 -7 лет

День 2								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
1	185	Каша жидкая молочная	150/5	4,59	5,89	32,61	232,0	0,65
2		Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
3	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого:				7,41	6,26	59,5	347	0,68
Второй завтрак								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0,75	0,36	15,15	64,00	3,00
2	368	Фрукты	50,00	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00
Итого:				0,95	0,56	20,05	86,00	8,00
Обед								
1	85	Суп картофельный с клёцками	200/25	1,60	2,60	9,60	69,80	4,60
2	302	Птица тушенная в соусе с овощами	180	9,37	2,28	16,49	124,00	7,34
3	14	Овощи по сезону	20	0,29	1,84	0,92	21,42	5,73
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	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				16,72	12,38	68,3	500	18,03
Полдник								
1	458	Ватрушка с творогом	70	9,62	5,48	29,18	212,00	0,04
2	401	Кисломолочный продукт	150	4,50	3,75	6,30	86,00	0,45
Итого:				14,12	9,23	35,48	298	0,49
Итого за весь день:				39,2	28,43	242,83	1231	27,2

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория:3 -7 лет

День 3								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
1	185	Каша жидкая молочная	150/5	4,59	5,89	32,61	232,0	0,65
2		Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
3	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого:				7,41	6,26	59,50	346,76	0,68
Второй завтрак								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0,75	0,36	15,15	64,00	3,00
2	368	Фрукты	50,00	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00
Итого:				0,95	0,56	20,05	86,00	8,00
Обед								
1	81	Суп картофельный с бобовыми	200	11,38	5,15	13,18	144,88	4,77
2	291	Запеканка картофельная с печенью	120	8,91	6,59	20,43	177,00	2,85
3	14	Овощи по сезону	20	0,29	1,84	0,92	21,42	5,73
4	115	Гренки из пшеничного хлеба	25	3,10	0,38	19,00	92,05	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:				26,38	14,39	78,52	597,35	13,71
Полдник								
1	288	Драчена	65,00	6,42	8,77	3,96	120,00	0,21
2		Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
3	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого:				9,24	9,29	30,85	234,76	0,24
Итого за весь день:				43,98	9,14	188,92	1264,87	22,63

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория:3 -7 лет

День 4	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
1	185	Каша жидкая молочная	150/5	6,75	9,74	26,38	221,25	1,64
2		Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
3	392	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20
Итого:				12,18	12,43	57,59	385,01	2,84
Второй завтрак								
1	368	Фрукты	50,00	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00
Итого:				0,20	0,20	4,90	22,00	5,00
Обед								
1	99	Суп из овощей	200,00	8,26	4,93	7,44	113,28	8,43
2	304	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226,00	0,41
3		Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
4		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	0,00	60,30	0,00
5	14	Овощи по сезону	20,00	0,29	1,84	0,92	21,42	5,73
6	1008	Напиток лимонный	180	0,09	0,00	22,68	86,40	3,3
Итого:				30,30	13,35	74,70	582,16	17,87
Полдник								
1	231	Сырники из творога	70	13,02	8,86	7,53	162,40	0,18
2		Сгущенное молоко	15	1,08	1,28	8,33	49,2	0,15
3	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого:				14,16	10,16	25,85	251,6	0,36
Итого за весь день:				58,84	36,14	163,04	1240,77	26,07

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория:3 -7 лет

5 день	№ п/п	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
					Б	Ж	У		
Завтрак									
1	185	Каша жидкая молочная		150/5	6,75	9,74	26,38	221,25	1,64
2		Хлеб пшеничный		20	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
3	392	Чай с сахаром		180/10	0,0,6	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого:					9,57	10,11	53,27	336,01	1,67
Второй завтрак									
1	368	Фрукты		50,00	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00
Итого:					0,20	0,20	4,90	22,00	5,00
Обед									
1	57	Борщ с капустой и картофелем		200,00	8,45	4,86	10,32	119,08	8,36
2	274	Мясо тушенное с овощами		170	16,20	13,28	11,03	228,00	3,71
3	376	Компот из сухофруктов		180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
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	14	Овощи по сезону		20,00	0,29	1,84	0,92	21,42	5,73
Итого:					30,40	20,76	64,16	605,26	18,16
Полдник									
1		Кондитерские изделия		30	0,84	0,99	23,19	105,00	0,00
2	382	Кисель из сока натурального		180	0,56	0,05	30,2	123,6	1,09
Итого:					11,17	1,04	53,21	228,6	1,09
Итого за весь день:					51,34	32,11	175,54	1192	25,92

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория:3 -7 лет

день 6								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
1	205	Макаронные изд. отварные с маслом сл.	100/5	3,84	0,54	20,67	103,40	0,00
2		Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
3	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
Итого:				10,27	4,08	53,39	285	1,43
Второй завтрак								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0,75	0,36	15,15	64,00	3,00
Итого:				0,75	0,36	15,15	64,00	3,00
Обед								
1	80	Суп картофельный с крупой	200	8,73	3,27	11,55	110,28	6,73
2	258	Шницель рыбный натуральный	60	12,08	3,92	8,21	116,0	2,62
3	321	Пюре картофельное	120	2,44	2,44	16,34	109,8	14,52
4	14	Овощи по сезону	20	0,29	1,84	0,92	21,42	5,73
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:				29	12,25	78,91	600	29,96
Полдник								
1	465	Пицца «Детская»	90	16,00	13,01	26,70	263,74	0,54
3	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого:				16,06	13,03	36,69	305	0,57
Итого за весь день:				56,62	30	184,14	1255	34,96

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория:3 -7 лет

День 7								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
1	185	Каша жидкая молочная	150/5	4,59	5,89	32,61	232,0	0,65
2	1	Батон с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого:				6,79	8,05	55,39	391	0,68
Второй завтрак								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0,75	0,36	15,15	64,00	3,00
2	368	Фрукты	50,00	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00
Итого:				0,95	0,56	20,05	86,00	8,00
Обед								
1	58	Борщ с картофелем	200	1,64	4,01	11,29	87,80	7,04
2	256	Котлета рыбная любительская	60	8,25	2,69	6,68	84,00	2,12
3	165	Каша гречневая рассыпчатая	105	6,0	4,05	26,96	168,00	0
4	355	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,74	1,05	12,01	0,2
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:				21,61	12,27	87,87	590	9,72
Полдник								
1	454	Пирожки печёные	70	4,08	4,49	23,60	158,00	0,29
2	401	Кисломолочный продукт	150	4,50	3,75	6,30	76,00	0,45
Итого:				8,58	8,24	29,90	234	0,74
Итого за весь день:				37,93	29,12	193,21	1301	19,14

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория:3 -7 лет

День 8								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
1	185	Каша жидкая молочная	150/5	4,59	5,89	32,61	232,0	0,65
2		Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Итого:				10,2	8,65	63,87	397,76	1,82
Второй завтрак								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0,75	0,36	15,15	64,00	3,00
2	368	Фрукты	50,00	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00
Итого:				0,95	0,56	20,05	86,00	8,00
Обед								
1	270	Суп рыбный	200	16,13	3,16	23,33	174,66	15,20
2	286	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,71	171,00	0,85
3	125	Картофель отварной	100/5	2,05	3,96	16,12	108,00	14,70
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	54	Икра свекольная	100	2,33	4,56	12,30	100,10	6,7
7	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого:				34,51	22,3	90,35	728,82	37,48
Полдник								
1	213	Яйцо вареное	41	5,02	4,60	0,28	63,00	0,00
2		Икра кабачковая промышленная	20	0,57	2,67	2,34	36,00	2,10
3		Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
4	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого:				8,41	7,64	29,51	213,76	2,13
Итого за весь день:				54,07	39,15	203,78	1426,34	49,43

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория:3 -7 лет

День 9								
№ п/п	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
1	93	Суп молочный с макаронными издел.	150	4,31	3,90	14,12	108,90	0,68
2		Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
3	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого:				7,13	4,27	41,01	233,66	0,71
Второй завтрак								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0,75	0,36	15,15	64,00	3,00
2	368	Фрукты	50	0,20	0,20	4,90	22,00	8,00
Итого:				0,95	0,56	20,05	86,00	8,00
Обед								
1	99	Суп из овощей	200	1,26	3,99	7,31	76,20	8,3
2	278	Бефстроганов из отварного мяса	70	13,36	14,08	3,27	164,00	1,2
3	315	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	0,00
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	14	Овощи по сезону	20	0,29	1,84	0,92	21,42	5,73
7	1008	Напиток лимонный	180	0,09	0	21,78	83,7	3,3
Итого:				22,5	24,26	74,64	620,18	18,53
Полдник								
1	240	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209	1,33
2		Сгущённое молоко	20	1,44	1,71	11,11	65,6	0,20
3	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого:				15,11	12,4	35,73	314,6	1,56
Итого за весь день:				45,69	41,49	171,43	1255	28,8

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория:3 -7 лет

День 10	№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
					Б	Ж	У		
Завтрак									
1	185	Каша жидкая молочная	150/5	6,75	9,74	26,38	221,25	1,64	
2		Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00	
3	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	
Итого:				13,18	13,28	59,1	403,01	3,07	
Второй завтрак									
1	368	Фрукты	50,00	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	
Итого:				0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	
Обед									
1	83	Суп картоф. с мясными фрикадельками	200/25	5,30	4,13	12,34	108,00	8,96	
2	336	Капуста тушенная	120	2,47	3,88	11,31	90,12	20,59	
3	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36	
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	321	Пюре картофельное	120	2,44	2,44	16,34	109,80	14,52	
Итого:				15,67	11,23	81,88	544,68	44,43	
Полдник									
1	462	«Гребешок из дрожжевого теста	70	6,42	9,88	35,21	255,00	0,19	
2	400	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	2,34	
Итого:				11,64	14,38	43,85	350,4	2,53	
Итого за весь день:				40,69	39,09	189,73	1322	55,03	

День: понедельник

Неделя: третья

Возрастная категория:3 -7 лет

День 11								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
1	185	Каша жидкая молочная	150/5	6,75	9,74	26,38	221,25	1,64
2		Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Итого:				12,36	12,5	57,64	387,01	2,81
Второй завтрак								
1	368	Фрукты	50,00	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00
Итого:				0,20	0,20	4,90	22,00	5,00
Обед								
1	82	Суп картоф. смакар. изделиями с птицей	200,00	7,41	5,66	13,7	135,47	6,00
2	261	Тефтели рыбные тушенные	60	7,72	2,95	8,28	90,00	0,19
3	168	Каша вязкая пшеничная	155	4,13	3,22	29,15	162,28	0,00
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	54	Икра свекольная или морковная	100	2,36	7,09	10,68	120,00	1,35
7	382	Кисель из сока натурального	180	0,56	0,05	27,18	123,60	1,09
Итого:				27,25	19,74	106	766,64	8,63
Полдник								
1	216	Омлет с сыром	65,00	6,95	12,87	1,07	148,00	0,13
2		Хлеб пшеничный	20	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:				8,59	13,09	20,72	230,72	0,16
Итого за весь день:				48,4	65,33	189,26	1406,36	16,6

День: вторник

Неделя: третья

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 12								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
1	94	Суп молочный с крупой	150	4,47	4,10	12,81	106,20	0,68
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
3	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого:				9,26	11,00	37,36	285,20	0,78
Второй завтрак								
1	368	Фрукты	50	0, 20	0,20	4,90	22,00	5,00
Итого:				0,20	0,20	4,90	22,00	5,00
Обед								
1	63	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,80	4,00	11,60	94,60	5,00
2	277	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189,00	0,60
3	205	Макаронные изделия отварные с м.слив	100/5	3,84	0,54	20,67	103,40	0,00
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	1008	Напиток лимонный	180	0,09	0,00	22,68	86,40	3,30
Итого:				27,22	17,72	75,81	608,46	8,90
Полдник								
1	237	Запеканка из творога	70	12,43	8,47	12,85	177,10	0,16
2		Сгущенное молоко	15	1,08	1,28	8,33	49,2	0,15
3	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого:				13,57	9,77	31,17	266,3	0,34
Итого за весь день:				50,25	38,69	149,24	1182	15,02

День: среда

Неделя: третья

Возрастная категория:3 -7 лет

День 13								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
1	185	Каша жидкая молочная	150/5	4,59	5,89	32,61	232,0	0,65
2		Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
3	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого:				7,41	6,26	59,50	346,76	0,68
Второй завтрак								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0,75	0,36	15,15	64,00	3,00
Итого:				0,75	0,36	15,15	64,00	3,00
Обед								
1	76	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	13,26	96,60	6,02
2	291	Запеканка картофельная с мясом	120	8,91	6,59	20,43	177,00	2,85
3	354	Соус сметанный	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00
4	13	Овощи по сезону	20	0,29	1,84	0,92	21,42	5,73
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	393	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,00	2,83
Итого:				16,37	14,3	62,91	486	17,43
Полдник								
1	454	Пирожки печёные	70	4,08	4,49	23,60	158,00	0,29
2	401	Кисломолочный продукт	150	4,50	3,75	6,30	76,00	0,45
Итого:				8,58	8,24	29,90	234,00	0,74
Итого за весь день:				33,11	29,16	167,46	1130,76	21,85

День: четверг

Неделя: третья

Возрастная категория:3 -7 лет

День 14								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
1	185	Каша жидкая молочная	150/5	4,59	5,89	32,61	232,0	0,65
2		Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
3	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого:				7,41	6,26	59,50	346,76	0,68
Второй завтрак								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0,75	0,36	15,15	64,00	3,00
2	368	Фрукты	50,00	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00
Итого:				0,95	0,56	20,05	86,00	8,00
Обед								
1	80	Суп картофельный с крупой	200/25	8,73	3,27	11,55	110,28	6,73
2	305	Котлеты рубленные из птицы	60,00	11,66	2,75	9,98	111,00	0,10
3	336	Капуста тушенная	120,00	2,47	3,88	11,31	90,12	20,59
4	125	Картофель отварной	100/5	2,05	3,96	16,12	108,00	14,70
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:				30,37	14,64	90,85	656,16	42,48
Полдник								
1		Кондитерские изделия	30	0,84	0,99	23,19	105,00	0,00
2	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого:				0,90	1,01	33,18	145	0,03
Итого за весь день:				39,63	22,47	203,58	1234,00	51,19

День: пятница

Неделя: третья

Возрастная категория:3 -7 лет

день 15								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
1	185	Каша жидкая молочная	150/5	4,59	5,89	32,61	232,0	0,65
2		Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
3	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого:				7,41	6,26	59,50	346,76	0,68
Второй завтрак								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0,75	0,36	15,15	64,00	3,00
Итого:				0,75	0,36	15,15	64,00	3,00
Обед								
1	99	Суп из овощей с мясом	200	8,26	4,93	7,44	113,28	8,43
2	247	Рыба тушенная с овощами	80	7,48	3,59	2,20	81,00	1,80
3	315	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	0,00
4	13	Овощи по сезону	20	0,29	1,84	0,92	21,42	5,73
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:				21,92	14,72	76,91	592,26	16,32
Полдник								
1	473	Булочка «Веснушка»	70	5,46	4,29	37,71	211,40	0,00
2	400	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	2,34
Итого:				10,68	8,79	46,35	306,80	2,34
Итого за весь день:				40,76	30,13	197,91	1310	22,34

День: понедельник

Неделя: четвёртая

Возрастная категория:3 -7 лет

день 16								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
1	205	Макаронные изд.отварные с маслом сл.	100/5	3,84	0,54	20,67	103,4	0
2	2	Бутерброд с джемом и повидлом	55	2,55	4,23	28,88	161	0,48
3	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
Итого:				10,06	7,96	65,37	371,4	1,91
Второй завтрак								
1	368	Фрукты	50,00	0,20	0,20	4,90	22	5
Итого:				0,20	0,20	4,90	22	5
Обед								
1	81	Суп картофельный с бобовыми	200	11,38	5,15	13,18	144,88	4,77
2	275	Жаркое по домашнему	170	20,80	5,33	18,50	205	7,26
3	13	Овощи по сезону	20	0,29	1,84	0,92	21,42	5,73
4	115	Гренки из пшеничного хлеба	25	3,10	0,38	19,00	92,05	0
5		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	0	60,30	0
6	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				38,27	13,13	76,59	625,35	18,12
Полдник								
1	215	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127,00	0,10
2		Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
3	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого:				8,55	11,41	27,99	241,76	0,13
Итого за весь день:				57,08	32,7	174,85	1260,51	25,16

День: вторник

Неделя: четвёртая

Возрастная категория:3 -7 лет

День 17								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
1	185	Каша жидкая молочная	150/5	4,59	5,89	32,61	232,0	0,65
2		Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
3	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого:				7,41	6,26	59,50	346,76	0,68
Второй завтрак								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0,75	0,36	15,15	64,00	3,00
Итого:				0,75	0,36	15,15	64,00	3,00
Обед								
1	270	Суп рыбный	200	16,13	3,16	23,33	174,66	15,20
2	298	Голубцы ленивые	135	10,81	6,81	15,04	164,0	15,03
3	355	Соус сметанный с томатом	15,00	0,26	0,74	1,05	12,01	0,20
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	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				32,83	11,49	81,31	588,43	30,79
Полдник								
1	449	Оладьи с повидлом	100/10	7,71	6,87	46,96	280,92	0,40
2	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого:				7,77	6,89	56,95	320,92	0,43
Итого за весь день:				48,76	25	212,91	1320,11	34,9

День: среда

Неделя: четвертая

Возрастная категория:3 -7 лет

День 18								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
1	185	Каша жидкая молочная	150/5	4,59	5,89	32,61	232,0	0,65
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого:				6,79	12,51	55,39	391,00	0,68
Второй завтрак								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0,75	0,36	15,15	64,00	3,00
2	368	Фрукты	50,00	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00
Итого:				0,95	0,56	20,05	86,00	8,00
Обед								
1	58	Борщ с картофелем	200	1,64	4,01	11,29	87,8	7,04
2	14	Овощи по сезону	20	0,29	1,84	0,92	21,42	5,73
3	250	Рыба запечённая с картофелем	80	6,35	5,10	7,87	103,00	2,18
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	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36
Итого:				13,74	11,73	61,97	448,98	15,31
Полдник								
1	465	Пицца «Детская»	90	16,00	13,01	26,70	263,74	0,54
2	392	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83
Итого:				16,12	13,03	36,90	304,74	3,37
Итого за весь день:				34,51	37,83	174,31	1231	27,36

День: четверг

Неделя: четвёртая

Возрастная категория:3 -7 лет

День 19									
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Б	Ж	У			
Завтрак									
1	185	Каша жидкая молочная	150/5	4,59	5,89	32,61	232,0	0,65	
2		Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00	
3	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
Итого:				7,41	6,26	59,50	346,76	0,68	
Второй завтрак									
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0,75	0,36	15,15	64,00	3,00	
Итого:				0,75	0,36	15,15	64,00	3,00	
Обед									
1	82	Суп картоф. смакарон. изделиями	200	2,14	2,26	13,70	83,80	6,60	
2	168	Каша вязкая пшеничная	155	4,13	3,22	29,15	162,28	0,00	
3	282	Биточки мясные	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	
4	14	Овощи по сезону	20	0,29	1,84	0,92	21,42	5,73	
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:				21,34	15,17	95,30	643,26	12,78	
Полдник									
1	231	Сырники из творога	70	13,02	8,86	7,53	162,40	0,18	
2	401	Кисломолочный продукт	150	4,50	3,75	6,30	76,00	0,45	
3		Сгущенное молоко	15	1,08	1,28	8,33	49,2	0,15	
Итого:				31,62	13,89	22,16	287,6	0,77	
Итого за весь день:				61,12	35,68	192,11	1341,62	17,23	

День: пятница

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

День 20								
№ п/п	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак								
1	185	Каша жидкая молочная	150-5	4,59	5,89	32,61	232,00	0,65
2		Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,90	74,76	0,00
3	392	Чай с сахаром	180/10	0,0,6	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого:				7,41	6,26	59,50	346,76	0,68
Второй завтрак								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0,75	0,36	15,15	64	3
2	368	Фрукты	50,00	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00
Итого:				2,25	0,86	36,15	159,00	13,00
Обед								
1	63	Борщ с фасолью и картофелем	200,00	2,80	4,00	11,60	94,60	5,00
2	321	Пюре картофельное	120	2,44	2,44	16,34	109,80	14,52
3	253	Рыба, запеченная с морковью	80	8,78	4,09	3,45	86,00	1,31
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	1008	Напиток лимонный	180,00	0,09	0,00	22,68	86,40	3,30
Итого:				19,18	11,30	70,90	511,86	24,13
Полдник								
1	473	Булочка «Веснушка»	70	5,46	4,29	37,71	211,40	0,00
2	392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Итого:				5,52	4,31	47,7	251,4	0,03
Итого за весь день:				34,36	27,73	214,25	1269,02	37,84