



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		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
№ п/п	№ рец.			Б	Ж	У		
Завтрак								
1	185	Каша жидккая 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: четвёртая

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 жидккая 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		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
№ п/п	№ рец.			Б	Ж	У		
Завтрак								
1	185	Каша жидккая 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: четвёртая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

20 день		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
№ п/п	№ рец.			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