



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	№ рец.	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 тушеная	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