

Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>неделя 1 день 1</b>							
Завтрак	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница 104
	Каша вязкая с изюмом сад	150	4.75	6.65	39.17	227.63	№190 стр 203
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
	яйцо отварное	20	2.54	2.3	0.14	31.4	
<b>итого за завтрак</b>		<b>416</b>	<b>7.37</b>	<b>14.08</b>	<b>49.46</b>	<b>342.73</b>	
Второй завтрак	соки сад	200	0	0	0	0	№418 страница 329
Обед	Котлеты из мяса говядины сад	80	9.87	5.41	6.59	113.3	№299 стр 270
	Рагу из овощей сад	120	6.17	6.04	55.13	288.38	№360
	Суп картофельный с фасолью сад	200	6.23	4.27	32.15	184.63	№87 страница 144
	Хлеб"Вилинский"	50	0	0	0	0	№1 страница 104
	компот из ягод сад	200	0	0	9.98	37.4	№393 страница 318
<b>итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>22.27</b>	<b>15.72</b>	<b>103.85</b>	<b>623.71</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом сад	80	10.22	11.9	35.21	280.85	№441 стр 343
	Чай с сахаром сад	200	0	0	11.98	44.88	№411 стр.326
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>10.22</b>	<b>11.9</b>	<b>47.19</b>	<b>325.73</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1546</b>	<b>39.86</b>	<b>41.7</b>	<b>200.5</b>	<b>1292.17</b>	

Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 2</b>							
Завтрак	Бутерброд с сыром сад	58	0.04	5.13	0.05	44.94	№3 стр.105
	Суп молочный с манной крупой	200	5.37	7.79	18.41	166.08	№101 стр.150
	Чай с сахаром сад	200	0	0	11.98	44.88	№411 стр.326
<b>итого за завтрак</b>		<b>458</b>	<b>5.41</b>	<b>12.92</b>	<b>30.44</b>	<b>255.9</b>	
Второй завтрак	Фрукты	100	0.9	0.1	9.5	45	№386 страница 314
Обед	Борщ с картофелем и сметаной сад	200	3.52	6.2	24.1	178.23	№64 стр 133
	Компот из сушеных фруктов сад	200	0.22	0	19.01	75.7	№394 стр 318
	Макароны с мясом котлета из мяса говядины	180	19.64	11.8	36.84	321.59	№219 стр 228 №299 стр 270
	Салат из свежей капусты с растительным маслом сад	60	0.91	3	3.98	46.04	№21 страница 112
	Хлеб"Вилинский"	50	0	0	0	0	№1 страница 104
<b>итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>24.29</b>	<b>21</b>	<b>83.93</b>	<b>621.56</b>	
Полдник	Каша рисовая с маслом сад	120	2.82	3.66	30.96	159.16	№330
	Огурец свежий	52	0.35	0	1.4	6.95	№71 страница 108
	Хлеб пшеничный сад	30	2.49	0.39	14.43	68.1	№1
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
<b>итого за полдник</b>		<b>402</b>	<b>5.7</b>	<b>4.05</b>	<b>56.89</b>	<b>272.97</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1650</b>	<b>36.3</b>	<b>38.07</b>	<b>180.76</b>	<b>1195.43</b>	

Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№
------------	--------------------	-----------	----------------------	--	--	----------------	---

			Б	Ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
<b>день 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104
	Запеканка с творогом с густым молоком сад	170	14.32	21.64	35.29	389.56	№168 страница182
	Какао с молоком сад	200	3	4.5	17.98	124.38	№416 страница 328
<b>итого за завтрак</b>		<b>416</b>	<b>17.36</b>	<b>31.27</b>	<b>53.32</b>	<b>558.88</b>	
<b>Второй завтрак</b>	соки сад	200	0	0	0	0	№418 страница329
<b>Обед</b>	Капуста тушеная сад	150	3.41	6.03	13.28	119.28	№143 страница 169
	Суп картофельный с клецками и сметанойсад	200	4.29	4.69	35.24	193.56	№91 стр 146
	Хлеб"Вилинский"	50	0	0	0	0	№1 страница 104
	кисель из ягод сад	200	0.11	0.07	11.14	43.84	№396 стр 319
	язык отварной	50	0	0	0	0	№4 страница 83 2011год
<b>итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>7.81</b>	<b>10.79</b>	<b>59.66</b>	<b>356.68</b>	
<b>Полдник</b>	Оладьи	120	5.61	6.17	37	221.09	
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
<b>итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>5.65</b>	<b>6.17</b>	<b>47.1</b>	<b>259.85</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1586</b>	<b>30.82</b>	<b>48.23</b>	<b>160.08</b>	<b>1175.41</b>	

Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104
	Суп молочный с пшеном сад	200	5.45	7.72	17.21	164.05	№101 страница 150
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
<b>итого за завтрак</b>		<b>446</b>	<b>5.53</b>	<b>12.85</b>	<b>27.36</b>	<b>247.75</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты	100	0.9	0.1	9.5	45	№386 страница 314
<b>Обед</b>	тефтеля из мяса говядины в томатном соусе ясли	60	9.43	4.73	8.49	111.81	№304,№372 страница 273
	Картофельное пюре	140	7.16	4.08	66.88	319.34	№339 страница 295
	Огурец свежий	52	0.35	0	1.4	6.95	№71 страница 108
	Хлеб"Вилинский"	50	0	0	0	0	№1 страница 104
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной сад	200	2.72	6.2	19.93	143.22	№73 страница 137
	компот из смородины сад	200	0	0	9.98	37.4	№393 страница318
<b>итого за обед</b>		<b>702</b>	<b>19.66</b>	<b>15.01</b>	<b>106.68</b>	<b>618.72</b>	
<b>Полдник</b>	Кофейный напиток с молоком сад	200	3	4.5	17.98	124.38	№416 страница 328
	Печенье сахарное сад	30	2.22	3	22.86	121.8	
<b>итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>5.22</b>	<b>7.5</b>	<b>40.84</b>	<b>246.18</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1478</b>	<b>31.31</b>	<b>35.46</b>	<b>184.38</b>	<b>1157.65</b>	

Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 5</b>							

Завтрак	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница 104
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
	суп молочный с гречневой крупой сад	200	5.52	8.02	17.77	166.44	№101 страница 150
<b>итого за завтрак</b>		<b>446</b>	<b>5.6</b>	<b>13.15</b>	<b>27.92</b>	<b>250.14</b>	
Второй завтрак	Фрукты сад	100	1.5	0.5	21	96	№386 страница 314
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками сад	200	9.38	2.85	46.01	238.24	№90 стр.145
	Котлеты из мяса говядины сад	80	9.87	5.41	6.59	113.3	№299 стр 270
	Хлеб"Вилинский"	50	0	0	0	0	№1 страница 104
	каша пшеничная с маслом сад	120	5.06	4.46	27.24	161.56	№330
	компот из ягод сад	200	0	0	9.98	37.4	№393 страница 318
	помидор свежий сад	55	0.18	0	1.74	7.62	№50
<b>итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>24.49</b>	<b>12.72</b>	<b>91.56</b>	<b>558.12</b>	
Полдник	вареники ленивые (отварные) сад	130	16.21	22.4	18.15	336.66	№243 стр239
	напиток кисломолочный (йогурт) сад	185	0	0	0	0	№420 страница 330
<b>итого за полдник</b>		<b>315</b>	<b>16.21</b>	<b>22.4</b>	<b>18.15</b>	<b>336.66</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1566</b>	<b>47.8</b>	<b>48.77</b>	<b>158.63</b>	<b>1240.92</b>	

Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>неделя 2 день 6</b>							
Завтрак	007икра кабачковая для детского питания сад	63	3.21	0.6	13.99	74.34	№57
	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница 104
	Макаронны изделия отварные с маслом 2	120	12.51	5.36	90.29	435.85	№219 стр.228
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
<b>итого за завтрак</b>		<b>429</b>	<b>15.8</b>	<b>11.09</b>	<b>114.43</b>	<b>593.89</b>	
Второй завтрак	соки сад	200	0	0	0	0	№418 страница 329
Обед	Компот из сушеных фруктов сад	200	0.22	0	19.01	75.7	№394 стр 318
	Салат из свежей капусты с растительным маслом сад	60	0.91	3	3.98	46.04	№21 страница 112
	Хлеб"Вилинский"	50	0	0	0	0	№1 страница 104
	жаркое по-домашнему с мясом сад	220	21.64	10.03	73.4	454.82	№292 стр 267
	суп картофельный с горохом и гречками сад	200	6.67	4.41	33.2	192.15	№87 страница 144
<b>итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>29.44</b>	<b>17.44</b>	<b>129.59</b>	<b>768.71</b>	
Полдник	Печенье сахарное сад	30	2.22	3	22.86	121.8	
	Чай с сахаром сад	200	0	0	11.98	44.88	№411 стр.326
<b>итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>2.22</b>	<b>3</b>	<b>34.84</b>	<b>166.68</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1589</b>	<b>47.46</b>	<b>31.53</b>	<b>278.86</b>	<b>1529.28</b>	

Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 7</b>							
Завтрак	Бутерброд с сыром сад	58	0.04	5.13	0.05	44.94	№3 стр.105
	Суп молочный с манной крупой	200	5.37	7.79	18.41	166.08	№101 стр.150
	Чай с сахаром сад	200	0	0	11.98	44.88	№411 стр.326

<b>итого за завтрак</b>		<b>458</b>	<b>5.41</b>	<b>12.92</b>	<b>30.44</b>	<b>255.9</b>	
<b>Второй завтрак</b>	напиток кисломолочный (йогурт)	150	0	0	0	0	№420 страница 330
<b>Обед</b>	Борщ с картофелем и капустой и сметаной сад	200	2.9	6.2	19.18	151.37	№63 стр.132
	Картофельное пюре	140	7.16	4.08	66.88	319.34	№339 страница 295
	Компот из сушеных фруктов сад	200	0.22	0	19.01	75.7	№394 стр 318
	Огурцы свежие 60г	60	0.35	0	1.4	6.95	
	Хлеб"Вилинский"	50	0	0	0	0	№1 страница 104
	рыба, запечённая	140	13.95	6.07	2.42	119.46	№263
<b>итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>24.58</b>	<b>16.35</b>	<b>108.89</b>	<b>672.82</b>	
<b>Полдник</b>	Хлеб пшеничный 30г	30	2.49	0.39	14.43	68.1	
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
	каша пшеничная с маслом сад	120	5.06	4.46	27.24	161.56	№330
	помидор свежий сад	55	0.18	0	1.74	7.62	№50
<b>итого за полдник</b>		<b>405</b>	<b>7.77</b>	<b>4.85</b>	<b>53.51</b>	<b>276.04</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1803</b>	<b>37.76</b>	<b>34.12</b>	<b>192.84</b>	<b>1204.76</b>	

Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104
	Какао с молоком сад	200	3	4.5	17.98	124.38	№416 страница 328
	пудинг из творога с гущёным молоком сад	150	16.18	21.6	34.71	394.7	№249 стр 241
<b>итого за завтрак</b>		<b>396</b>	<b>19.22</b>	<b>31.23</b>	<b>52.74</b>	<b>564.02</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты	100	0.9	0.1	9.5	45	№386 страница 314
<b>Обед</b>	Оладьи из печени сад		10.94	7.32	6.96	135.14	№282 страница 227
	Рагу из овощей сад	120	6.17	6.04	55.13	288.38	№360
	Хлеб"Вилинский"	50	0	0	0	0	№1 страница 104
	Щи зеленые со сметаной сад	200	2.11	7.97	6.86	106.57	№74 стр137
	компот из фруктов сад	200	0.12	0.08	11.23	44.3	№393 страница 318
	помидор свежий сад	55	0.18	0	1.74	7.62	№50
<b>итого за обед</b>		<b>625</b>	<b>19.52</b>	<b>21.41</b>	<b>81.92</b>	<b>582.01</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
	вафли сад	30	0	0	0	0	
<b>итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>10.1</b>	<b>38.76</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1451</b>	<b>39.68</b>	<b>52.74</b>	<b>154.26</b>	<b>1229.79</b>	

Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>день 9</b>							
<b>Завтрак</b>	суп молочный с геркулесовой крупой	150	3.01	5.36	7.21	91.48	№101 страница150
	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
<b>итого за завтрак</b>		<b>396</b>	<b>3.09</b>	<b>10.49</b>	<b>17.36</b>	<b>175.18</b>	
<b>Второй завтрак</b>	простокваша	180	18	18	18	0	№420 стр330

