

День: Понедельник

Возрастная категория: 3-6 лет

| Прием пищи                   | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры        |
|------------------------------|-------------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------------------|
|                              |                                           |           | Б                    | Ж     | У      |                                   |                       |
| Неделя 1 день1               |                                           |           |                      |       |        |                                   |                       |
| Завтрак                      | Бутерброд с маслом                        | 46        | 0.04                 | 5.13  | 0.05   | 44.94                             | №1<br>страница104     |
|                              | 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<br>страница 326 |
|                              | яйцо отварное                             | 20        | 2.54                 | 2.3   | 0.14   | 31.4                              | №110 стр 6            |
| итого за завтрак             |                                           | 416       | 7.37                 | 14.08 | 49.46  | 342.73                            |                       |
| Второй завтрак               | соки сад                                  | 200       | 0.75                 |       | 18.8   | 64                                | №418<br>страница329   |
| Обед                         | Котлеты из мяса говядины сад              | 80        | 9.87                 | 5.41  | 6.59   | 113.3                             | №299 стр 270          |
|                              | Рагу из овощей сад                        | 120       | 6.02                 | 6.04  | 55.43  | 289.08                            | №360                  |
|                              | Суп картофельный с фасолью сад            | 200       | 6.23                 | 4.27  | 32.15  | 184.63                            | №87 страница<br>144   |
|                              | Хлеб"Вилинский"                           | 50        | 1.8                  | 0.45  | 15.6   | 74.6                              | №1 страница<br>104    |
|                              | компот из ягод сад                        | 200       | 0.3                  | 0.12  | 22.5   | 90.8                              | №393<br>страница318   |
| итого за обед                |                                           | 650       | 24.22                | 16.29 | 132.27 | 752.41                            |                       |
| Уплотненный<br>полдник       | Ватрушка с творогом сад                   | 80        | 10.22                | 11.9  | 35.21  | 280.85                            | №441 стр 343          |
|                              | Чай с сахаром                             | 180       | 0.84                 | 1.26  | 14.25  | 69.38                             |                       |
|                              | суп молочный с геркулесовой<br>крупой сад | 200       | 4.01                 | 7.71  | 9.61   | 126.96                            | №101<br>страница150   |
| итого за уплотнённый полдник |                                           | 460       | 15.07                | 20.87 | 59.07  | 477.19                            |                       |
| Итого за 1 день              |                                           | 1726      | 44.56                | 50.67 | 212.68 | 1780                              |                       |

День: Вторник

Возрастная категория: 3-6 лет

| Прием пищи             | Наименование блюда                                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры                      |
|------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|-------------------------------------|
|                        |                                                        |              | Б                    | Ж     | У      |                                   |                                     |
| день 2                 |                                                        |              |                      |       |        |                                   |                                     |
| 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                        |
| итого за завтрак       |                                                        | 458          | 5.41                 | 12.92 | 30.44  | 255.9                             |                                     |
| Второй завтрак         | Фрукты                                                 | 100          | 0.9                  | 0.1   | 9.5    | 45                                | №386<br>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 оварные с маслом котлета из мяса говядины сад | 180          | 34.88                | 25.6  | 37.68  | 509.99                            | №219 стр<br>228№299<br>страница 270 |
|                        | Салат из свежей капусты с растительным маслом сад      | 60           | 0.91                 | 3     | 3.98   | 46.04                             | №21 страница<br>112                 |
|                        | Хлеб"Вилинский"                                        | 50           | 1.8                  | 0.45  | 15.6   | 74.6                              | №1 страница<br>104                  |
| итого за обед          |                                                        | 690          | 41.33                | 35.25 | 100.37 | 884.56                            |                                     |
| Уплотненный<br>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<br>108                 |
|                        | котлета рыбная                                         | 80           | 0.964                | 0.27  | 0.755  | 9.236                             | №271<br>страница 254                |
|                        | Хлеб пшеничный сад                                     | 30           | 2.49                 | 0.39  | 14.43  | 68.1                              | №1 стр 6                            |

|                                     |                   |             |              |              |               |                |                       |
|-------------------------------------|-------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------|
|                                     | Чай с лимоном сад | 200         | 0.04         | 0            | 10.1          | 38.76          | № 412<br>страница 326 |
| <b>итого за уплотнённый полдник</b> |                   | <b>482</b>  | <b>6.664</b> | <b>4.32</b>  | <b>57.645</b> | <b>282.206</b> |                       |
| <b>Итого за 2 день</b>              |                   | <b>1800</b> | <b>46.34</b> | <b>40.39</b> | <b>181.24</b> | <b>1753</b>    |                       |

День: Среда  
Возрастная категория: 3-6 лет

| Прием пищи                   | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры        |
|------------------------------|-------------------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------------------|
|                              |                                                 |           | Б                    | Ж     | У      |                                   |                       |
| день 3                       |                                                 |           |                      |       |        |                                   |                       |
| Завтрак                      | Бутерброд с маслом                              | 46        | 0.04                 | 5.13  | 0.05   | 44.94                             | №1<br>страница104     |
|                              | Запеканка с творогом с<br>сгущённым молоком сад | 170       | 14.32                | 21.64 | 35.29  | 389.56                            | №168<br>страница182   |
|                              | Какао с молоком сад                             | 200       | 3                    | 4.5   | 17.98  | 124.38                            | №416<br>страница 328  |
| итого за завтрак             |                                                 | 416       | 17.36                | 31.27 | 53.32  | 558.88                            |                       |
| Второй завтрак               | соки сад                                        | 200       | 0.75                 |       | 18.8   | 64                                | №418<br>страница329   |
| Обед                         | язык отварной                                   | 60        | 12.63                | 9.09  | 2.11   | 141                               | №242 стр.205          |
|                              | Капуста тушеная сад                             | 150       | 3.41                 | 6.03  | 13.28  | 119.28                            | №143<br>страница 169  |
|                              | Суп картофельный с клецками и<br>сметанойсад    | 200       | 4.29                 | 4.69  | 35.24  | 193.56                            | №91 стр 146           |
|                              | Хлеб"Вилинский"                                 | 50        | 1.8                  | 0.45  | 15.6   | 74.6                              | №1 страница<br>104    |
|                              | кисель из ягод сад                              | 200       | 0.11                 | 0.07  | 11.14  | 43.84                             | №396 стр 319          |
| итого за обед                |                                                 | 660       | 22.24                | 20.33 | 77.37  | 572.28                            |                       |
| Уплотненный<br>полдник       | Фрукты                                          | 100       | 0.9                  | 0.1   | 9.5    | 45                                | №386                  |
|                              | Чай с лимоном сад                               | 200       | 0.04                 | 0     | 10.1   | 38.76                             | № 412<br>страница 326 |
|                              | олады с повидлом сад                            | 130       | 10.51                | 6.87  | 61.89  | 339.97                            | №433<br>страница 337  |
| итого за уплотнённый полдник |                                                 | 330       | 10.55                | 6.87  | 71.99  | 378.73                            |                       |
| Итого за 3 день              |                                                 | 1826      | 49.31                | 63.84 | 209.31 | 1781.79                           |                       |

День: Четверг  
Возрастная категория: 3-6 лет

| Прием пищи             | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры        |
|------------------------|--------------------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------------------|
|                        |                                                  |           | Б                    | Ж     | У      |                                   |                       |
| день 4                 |                                                  |           |                      |       |        |                                   |                       |
| Завтрак                | Бутерброд с маслом                               | 46        | 0.04                 | 5.13  | 0.05   | 44.94                             | №1<br>страница104     |
|                        | Суп молочный с пшеном сад                        | 200       | 5.45                 | 7.72  | 17.21  | 164.05                            | №101<br>страница 150  |
|                        | Чай с лимоном сад                                | 200       | 0.04                 | 0     | 10.1   | 38.76                             | № 412<br>страница 326 |
| итого за завтрак       |                                                  | 446       | 5.53                 | 12.85 | 27.36  | 247.75                            |                       |
| Второй завтрак         | Фрукты                                           | 100       | 0.9                  | 0.1   | 9.5    | 45                                | №386<br>страница 314  |
| Обед                   | тефтеля из мяса говядины в томатном соусе сад    | 80        | 9.68                 | 4.76  | 10.76  | 121.56                            | №299,№372             |
|                        | Картофельное пюре                                | 140       | 7.16                 | 4.08  | 66.88  | 319.34                            | №339<br>страница 295  |
|                        | Огурец свежий                                    | 52        | 0.35                 | 0     | 1.4    | 6.95                              | №71 страница 108      |
|                        | Хлеб"Вилинский"                                  | 50        | 1.8                  | 0.45  | 15.6   | 74.6                              | №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 ягод сад                               | 200       | 0                    | 0     | 9.98   | 37.4                              | №393<br>страница318   |
| итого за обед          |                                                  | 722       | 21.71                | 15.49 | 113.79 | 703.07                            |                       |
| Уплотненный<br>полдник | 007омлет натуральный сад                         | 85        | 8.24                 | 11.22 | 1.66   | 140.06                            | №229                  |
|                        | Кофейный напиток с молоком                       | 200       | 3                    | 4.5   | 17.98  | 124.38                            | №416<br>страница 328  |
|                        | Печенье сахарное сад                             | 30        | 2.22                 | 3     | 22.86  | 121.8                             | №7 стр627             |

|                                     |                     |             |              |              |               |               |                  |
|-------------------------------------|---------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------------|
|                                     | Хлеб пшеничный сад  | 30          | 2.49         | 0.39         | 14.43         | 68.1          | №1               |
|                                     | икра кабачковая сад | 80          | 0.53         | 3.68         | 4.69          | 53.34         | №57 страница 126 |
| <b>итого за уплотнённый полдник</b> |                     | <b>425</b>  | <b>16.48</b> | <b>22.79</b> | <b>61.62</b>  | <b>507.68</b> |                  |
| <b>Итого за 4 день</b>              |                     | <b>1760</b> | <b>42.82</b> | <b>50.78</b> | <b>207.43</b> | <b>1428.9</b> |                  |

День: Пятница  
 Возрастная категория: 3-6 лет

| Прием пищи                   | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры        |
|------------------------------|-------------------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------------------|
|                              |                                                 |           | Б                    | Ж     | У      |                                   |                       |
| день 5                       |                                                 |           |                      |       |        |                                   |                       |
| Завтрак                      | Бутерброд с маслом                              | 46        | 0.04                 | 5.13  | 0.05   | 44.94                             | №1<br>страница104     |
|                              | Чай с лимоном сад                               | 200       | 0.04                 | 0     | 10.1   | 38.76                             | № 412<br>страница 326 |
|                              | суп молочный с гречневой<br>крупой сад          | 200       | 5.52                 | 8.02  | 17.77  | 166.44                            | №101<br>страница150   |
| итого за завтрак             |                                                 | 446       | 5.6                  | 13.15 | 27.92  | 250.14                            |                       |
| Второй завтрак               | Фрукты                                          | 100       | 0.9                  | 0.1   | 9.5    | 45                                | №386<br>страница 314  |
| Обед                         | Суп картофельный с рыбными<br>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        | 1.8                  | 0.45  | 15.6   | 74.6                              | №1 страница<br>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<br>страница318   |
|                              | помидор свежий сад                              | 55        | 0.18                 | 0     | 1.74   | 7.62                              | №50                   |
| итого за обед                |                                                 | 705       | 26.29                | 13.17 | 107.16 | 632.72                            |                       |
| Уплотненный<br>полдник       | вареники ленивые (отварные)<br>сад              | 130       | 16.21                | 22.4  | 18.15  | 336.66                            | №243 стр239           |
|                              | напиток кисломолочный<br>(йогурт) сад           | 185       | 5.22                 | 4.5   | 7.56   | 92                                | №420<br>страница 330  |
| итого за уплотнённый полдник |                                                 | 315       | 21.43                | 26.9  | 25.71  | 428.66                            |                       |
| Итого за 5 день              |                                                 | 1678      | 47.2                 | 48.37 | 147.13 | 1658                              |                       |

День: Понедельник  
 Возрастная категория: 3-6 лет

| Прием пищи       | Наименование блюда                                   | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры        |
|------------------|------------------------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------------------|
|                  |                                                      |           | Б                    | Ж     | У      |                                   |                       |
| неделя 2 день 6  |                                                      |           |                      |       |        |                                   |                       |
| Завтрак          | икра кабачковая для детского<br>питания сад          | 63        | 3.21                 | 0.6   | 13.99  | 74.34                             | №57 стр 127           |
|                  | Бутерброд с маслом                                   | 46        | 0.04                 | 5.13  | 0.05   | 44.94                             | №1<br>страница104     |
|                  | Макароны изделия отварные с<br>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<br>страница 326 |
| итого за завтрак |                                                      | 429       | 15.8                 | 11.09 | 114.43 | 593.89                            |                       |
| Второй завтрак   | соки сад                                             | 200       | 0                    | 0     | 0      | 0                                 | №418<br>страница329   |
| Обед             | Компот из сушеных фруктов<br>сад                     | 200       | 0.22                 | 0     | 19.01  | 75.7                              | №394 стр 318          |
|                  | Салат из свежей капусты с<br>растительным маслом сад | 60        | 0.91                 | 3     | 3.98   | 46.04                             | №21 страница<br>112   |
|                  | Хлеб"Вилинский"                                      | 50        | 1.8                  | 0.45  | 15.6   | 74.6                              | №1 страница<br>104    |
|                  | жаркое по-домашнему с мясом<br>сад                   | 220       | 21.64                | 10.03 | 73.4   | 454.82                            | №292 стр 267          |
|                  | суп картофельный с горохом и<br>гречками сад         | 200       | 6.67                 | 4.41  | 33.2   | 192.15                            | №87 страница<br>144   |
| итого за обед    |                                                      | 730       | 31.24                | 17.89 | 145.19 | 843.31                            |                       |
| Уплотненный      | Печенье сахарное сад                                 | 30        | 2.22                 | 3     | 22.86  | 121.8                             | №7 стр 627            |
|                  | Хлеб пшеничный сад                                   | 30        | 2.49                 | 0.39  | 14.43  | 68.1                              | №1                    |

|                              |                                        |      |       |       |       |         |                   |
|------------------------------|----------------------------------------|------|-------|-------|-------|---------|-------------------|
| полдник                      | Чай с сахаром сад                      | 200  | 0     | 0     | 11.98 | 44.88   | №411 стр.326      |
|                              | суп молочный с геркулесовой крупой сад | 200  | 4.01  | 7.71  | 9.61  | 126.96  | №101 страница 150 |
| итого за уплотнённый полдник |                                        | 460  | 8.72  | 11.1  | 58.88 | 361.74  |                   |
| Итого за 6 день              |                                        | 1760 | 53.96 | 39.63 | 302.9 | 1724.34 |                   |

День: Вторник  
Возрастная категория: 3-6 лет

| Прием пищи                   | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры        |
|------------------------------|------------------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------------------|
|                              |                                                |           | Б                    | Ж     | У      |                                   |                       |
| день 7                       |                                                |           |                      |       |        |                                   |                       |
| 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          |
| итого за завтрак             |                                                | 458       | 5.41                 | 12.92 | 30.44  | 255.9                             |                       |
| Второй завтрак               | напиток кисломолочный<br>(йогурт)              | 180       | 5.22                 | 4.5   | 7.56   | 92                                | №420<br>страница 330  |
| Обед                         | рыба, запечённая                               | 140       | 13.95                | 6.07  | 2.42   | 119.46                            | №263                  |
|                              | Борщ с картофелем и капустой<br>и сметаной сад | 200       | 2.9                  | 6.2   | 19.18  | 151.37                            | №63 стр.132           |
|                              | Компот из фруктов сад                          | 200       | 0.22                 | 0     | 19.01  | 75.7                              | №394 стр 318          |
|                              | Огурцы свежие                                  | 60        | 0.35                 | 0     | 1.4    | 6.95                              |                       |
|                              | Хлеб"Вилинский"                                | 50        | 1.8                  | 0.45  | 15.6   | 74.6                              | №1 страница<br>104    |
|                              | картфельное пюре                               | 120       | 5.06                 | 4.46  | 27.24  | 161.56                            | №339 стр 295          |
| итого за обед                |                                                | 770       | 24.28                | 17.18 | 84.85  | 589.64                            |                       |
| Уплотненный<br>полдник       | каша пшеничная с маслом сад                    | 120       | 5.06                 | 4.46  | 27.24  | 161.56                            | №330                  |
|                              | Хлеб пшеничный 30г                             | 30        | 2.49                 | 0.39  | 14.43  | 68.1                              | №1 стр 104            |
|                              | Чай с лимоном сад                              | 200       | 0.04                 | 0     | 10.1   | 38.76                             | № 412<br>страница 326 |
|                              | помидор свежий                                 | 55        | 0.18                 | 0     | 1.74   | 7.62                              | №50                   |
|                              | биточки из мяса говядины                       | 140       | 13.95                | 6.07  | 2.42   | 119.46                            | №263                  |
| итого за уплотнённый полдник |                                                | 545       | 21.72                | 10.92 | 55.93  | 395.5                             |                       |
| Итого за 7 день              |                                                | 1858      | 49.55                | 42.55 | 197.67 | 1636                              |                       |

День: Среда  
Возрастная категория: 3-6 лет

| Прием пищи       | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры       |
|------------------|----------------------------------------------|-----------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|----------------------|
|                  |                                              |           | Б                    | Ж     | У     |                                   |                      |
| день 8           |                                              |           |                      |       |       |                                   |                      |
| Завтрак          | Бутерброд с маслом                           | 46        | 0.04                 | 5.13  | 0.05  | 44.94                             | №1<br>страница104    |
|                  | Какао с молоком сад                          | 200       | 3                    | 4.5   | 17.98 | 124.38                            | №416<br>страница 328 |
|                  | пудинг из творога с сгущённым<br>молоком сад | 150       | 16.18                | 21.6  | 34.71 | 394.7                             | №249 стр 241         |
| итого за завтрак |                                              | 396       | 19.22                | 31.23 | 52.74 | 564.02                            |                      |
| Второй завтрак   | Фрукты                                       | 100       | 0.9                  | 0.1   | 9.5   | 45                                | №386<br>страница 314 |
| Обед             | оладьи из печени                             | 55        | 9.34                 | 11.28 | 3.82  | 164                               | №282<br>страница 227 |
|                  | Хлеб"Вилинский"                              | 50        | 1.8                  | 0.45  | 15.6  | 74.6                              | №1 страница<br>104   |
|                  | рагу из овощей                               | 120       | 6.02                 | 6.04  | 55.43 | 289.08                            | №360                 |
|                  | Щи зеленые со сметаной сад                   | 200       | 2.11                 | 7.97  | 6.86  | 106.57                            | №74 стр137           |
|                  | компот из ягод сад                           | 200       | 0.12                 | 0.08  | 11.23 | 44.3                              | №393<br>страница 318 |
|                  | помидор свежий сад                           | 55        | 0.18                 | 0     | 1.74  | 7.62                              | №50                  |
| итого за обед    |                                              | 680       | 19.57                | 25.82 | 94.68 | 678.55                            |                      |
| Уплотненный      | Суп молочный с пшенной крупой<br>сад         | 200       | 5.52                 | 7.68  | 17.77 | 163.45                            | №101<br>страница 150 |
|                  | Хлеб пшеничный сад                           | 30        | 2.49                 | 0.39  | 14.43 | 68.1                              | №1                   |

|                              |                   |      |       |       |        |         |                       |
|------------------------------|-------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----------------------|
| полдник                      | Чай с лимоном сад | 200  | 0.04  | 0     | 10.1   | 38.76   | № 412<br>страница 326 |
|                              | вафли сад         | 30   | 2.02  | 3.4   | 22.7   | 122.8   | №6 стр 927            |
| итого за уплотнённый полдник |                   | 460  | 10.07 | 11.47 | 65     | 393.11  |                       |
| Итого за 8 день              |                   | 1720 | 48.79 | 57.32 | 232.35 | 1609.32 |                       |

День: Четверг

Возрастная категория: 3-6 лет

| Прием пищи                   | Наименование блюда                                    | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры        |
|------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------------------|
|                              |                                                       |           | Б                    | Ж     | У      |                                   |                       |
| день 9                       |                                                       |           |                      |       |        |                                   |                       |
| Завтрак                      | Бутерброд с маслом                                    | 46        | 0.04                 | 5.13  | 0.05   | 44.94                             | №1<br>страница104     |
|                              | Суп молочный с геркулесовой<br>крупой сад             | 200       | 5.52                 | 7.68  | 17.77  | 163.45                            | №101<br>страница 150  |
|                              | Чай с лимоном сад                                     | 200       | 0.04                 | 0     | 10.1   | 38.76                             | № 412<br>страница 326 |
| итого за завтрак             |                                                       | 446       | 5.6                  | 12.81 | 27.93  | 247.15                            |                       |
| Второй завтрак               | простокваша                                           | 180       | 18                   | 18    | 18     | 0                                 | №420 стр330           |
| Обед                         | Перец, фаршированный мясом и<br>рисом                 | 135       | 11.6                 | 7.06  | 17.92  | 176.83                            | №316<br>страница280   |
|                              | Хлеб"Вилинский"                                       | 50        | 1.8                  | 0.45  | 15.6   | 74.6                              | №1 страница<br>104    |
|                              | компот из   ягодсад                                   | 200       | 0                    | 0     | 9.98   | 37.4                              | №393<br>страница318   |
|                              | рассольник ленинградский с<br>крупой сад              | 250       | 4.93                 | 4.9   | 37.99  | 209.14                            | №82,стр.141           |
|                              | салат из отварной свеклы с<br>растительным маслом сад | 70        | 0.95                 | 2     | 1.22   | 44.09                             | №34 стр 117           |
|                              | итого за обед                                         | 705       | 19.28                | 14.41 | 82.71  | 542.06                            |                       |
| Уплотненный<br>полдник       | Котлеты рыбные                                        | 80        | 14.87                | 3.05  | 7.55   | 115.46                            | №271<br>страница254   |
|                              | Кофейный напиток с молоком<br>сад                     | 200       | 3                    | 4.5   | 17.98  | 124.38                            | №416<br>страница 328  |
|                              | Огурец свежий                                         | 52        | 0.35                 | 0     | 1.4    | 6.95                              | №71 страница<br>108   |
|                              | Хлеб пшеничный сад                                    | 30        | 2.49                 | 0.39  | 14.43  | 68.1                              | №1                    |
|                              | каша гречневая   с маслом сад                         | 100       | 3.8                  | 3.35  | 20.43  | 121.17                            | №330                  |
| итого за уплотнённый полдник |                                                       | 462       | 24.51                | 11.29 | 61.79  | 436.06                            |                       |
| Итого за 9 день              |                                                       | 1780      | 65.59                | 56.06 | 174.82 | 1750.67                           |                       |

День: Пятница

Возрастная категория: 3-6 лет

| Прием пищи             | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры        |
|------------------------|--------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------------------|
|                        |                                      |           | Б                    | Ж     | У      |                                   |                       |
| день 10                |                                      |           |                      |       |        |                                   |                       |
| Завтрак                | Бутерброд с маслом                   | 46        | 0.04                 | 5.13  | 0.05   | 44.94                             | №1<br>страница104     |
|                        | Суп молочный с рисовой<br>крупой сад | 200       | 4.85                 | 7.78  | 18.89  | 165.72                            | №101<br>страница 150  |
|                        | Чай с лимоном сад                    | 200       | 0.04                 | 0     | 10.1   | 38.76                             | № 412<br>страница 326 |
| итого за завтрак       |                                      | 446       | 4.93                 | 12.91 | 29.04  | 249.42                            |                       |
| Второй завтрак         | Фрукты                               | 100       | 0.9                  | 0.1   | 9.5    | 45                                | №386<br>страница 314  |
| Обед                   | Картофель отварной сад               | 100       | 7.25                 | 4.28  | 71.25  | 337.25                            | №336<br>страница 294  |
|                        | Хлеб"Вилинский"                      | 50        | 1.8                  | 0.45  | 15.6   | 74.6                              | №1 страница<br>104    |
|                        | Шницель из мяса говядины             | 80        | 10.21                | 7.27  | 11.36  | 148.05                            | №299<br>страница 270  |
|                        | компот из   ягод сад                 | 200       | 0                    | 0     | 9.98   | 37.4                              | №393<br>страница318   |
|                        | помидор свежий сад                   | 55        | 0.18                 | 0     | 1.74   | 7.62                              | №50                   |
|                        | суп картофельный с крупой сад        | 200       | 3.13                 | 4.29  | 24.18  | 145.08                            | №86 страница<br>143   |
| итого за обед          |                                      | 685       | 22.57                | 16.29 | 134.11 | 750                               |                       |
| Уплотненный<br>полдник | Чай с сахаром сад                    | 200       | 0                    | 0     | 11.98  | 44.88                             | №411 стр.326          |
|                        | пицца "детская" сад                  | 120       | 7.67                 | 6.01  | 46.59  | 259.16                            | №447<br>страница 346  |

|                              |  |      |       |       |        |         |  |
|------------------------------|--|------|-------|-------|--------|---------|--|
| итого за уплотнённый полдник |  | 320  | 7.67  | 6.01  | 58.57  | 304.04  |  |
| Итого за 10 день             |  | 1756 | 34.27 | 34.86 | 215.62 | 1773.86 |  |

|                                                                          |  |      |        |        |         |          |  |
|--------------------------------------------------------------------------|--|------|--------|--------|---------|----------|--|
| Итого за весь период                                                     |  |      | 482.39 | 484.47 | 2081.15 | 14007.86 |  |
| Среднее значение за период                                               |  |      | 48.239 | 48.447 | 208.115 | 1400.786 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |  | 1801 | 3.44   | 3.46   | 14.86   | 1756     |  |