

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                 |
|                         | Макаронны с мясом котлета из мяса говядины        | 180         | 19.64                | 11.8         | 36.84         | 321.59                         | №219 стр 228<br>№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 | № |
|------------|--------------------|-----------|----------------------|--|--|----------------|---|
|------------|--------------------|-----------|----------------------|--|--|----------------|---|

| прием пищи              | наименование блюда                           | вес блюда   | Б            | Ж            | У             | ценность (ккал) | рецептуры               |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------------------|
| <b>день 3</b>           |  |             |              |              |               |                 |                         |
| Завтрак                 | Бутерброд с маслом                           | 46          | 0.04         | 5.13         | 0.05          | 44.94           | №1 страница 104         |
|                         | Запеканка с творогом с сгущённым молоком сад | 170         | 14.32        | 21.64        | 35.29         | 389.56          | №168 страница 182       |
|                         | 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>   |                         |
| Второй завтрак          | соки сад                                     | 200         | 0            | 0            | 0             | 0               | №418 страница 329       |
| Обед                    | Капуста тушенная сад                         | 150         | 3.41         | 6.03         | 13.28         | 119.28          | №143 страница 169       |
|                         | Суп картофельный с клецками и сметаной сад   | 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 2011 год |
| <b>итого за обед</b>    |  | <b>650</b>  | <b>7.81</b>  | <b>10.79</b> | <b>59.66</b>  | <b>356.68</b>   |                         |
| Полдник                 | 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>           |  |             |                      |              |               |                                |                         |
| Завтрак                 | Бутерброд с маслом                               | 46          | 0.04                 | 5.13         | 0.05          | 44.94                          | №1 страница 104         |
|                         | 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>                  |                         |
| Второй завтрак          | Фрукты   | 100         | 0.9                  | 0.1          | 9.5           | 45                             | №386 страница 314       |
| Обед                    | 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 страница 318       |
| <b>итого за обед</b>    |  | <b>702</b>  | <b>19.66</b>         | <b>15.01</b> | <b>106.68</b> | <b>618.72</b>                  |                         |
| Полдник                 | 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<br>страница104     |
|                         | Чай с лимоном сад                            | 200         | 0.04         | 0            | 10.1          | 38.76          | № 412<br>страница 326 |
|                         | суп молочный с гречневой крупой сад          | 200         | 5.52         | 8.02         | 17.77         | 166.44         | №101<br>страница150   |
| <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<br>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<br>страница318   |
|                         | 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<br>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>неделя2 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<br>страница104     |
|                         | Макаронь 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<br>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<br>страница329   |
| 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>страница104     |
|                         | Какао с молоком сад                       | 200         | 3                    | 4.5          | 17.98         | 124.38                         | №416<br>страница 328  |
|                         | лудинг из творога с сгущённым 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<br>страница 314  |
| <b>Обед</b>             | Оладьи из печени сад                      |             | 10.94                | 7.32         | 6.96          | 135.14                         | №282<br>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<br>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<br>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<br>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<br>страница150   |
|                         | 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 |
| <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           |

