

Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 1 день 1							
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	
итого за завтрак		416	7.37	14.08	49.46	342.73	
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
итого за обед		650	22.27	15.72	103.85	623.71	
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
итого за полдник		280	10.22	11.9	47.19	325.73	
Итого за 1 день		1546	39.86	41.7	200.5	1292.17	

Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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 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 №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
итого за обед		690	24.29	21	83.93	621.56	
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
итого за полдник		402	5.7	4.05	56.89	272.97	
Итого за 2 день		1650	36.3	38.07	180.76	1195.43	

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
день 3							
Завтрак	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104
	Запеканка с творогом с сгущённым 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
итого за завтрак		416	17.36	31.27	53.32	558.88	
Второй завтрак	соки сад	200	0	0	0	0	№418 страница329
Обед	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
итого за обед		650	7.81	10.79	59.66	356.68	
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
итого за полдник		320	5.65	6.17	47.1	259.85	
Итого за 3 день		1586	30.82	48.23	160.08	1175.41	

Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 4							
Завтрак	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
итого за завтрак		446	5.53	12.85	27.36	247.75	
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 страница318
итого за обед		702	19.66	15.01	106.68	618.72	
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	
итого за полдник		230	5.22	7.5	40.84	246.18	
Итого за 4 день		1478	31.31	35.46	184.38	1157.65	

Возрастная категория: 3-6 лет

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

Завтрак	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
	суп молочный с гречневой крупой сад	200	5.52	8.02	17.77	166.44	№101 страница150
итого за завтрак		446	5.6	13.15	27.92	250.14	
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 страница318
	помидор свежий сад	55	0.18	0	1.74	7.62	№50
итого за обед		705	24.49	12.72	91.56	558.12	
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
итого за полдник		315	16.21	22.4	18.15	336.66	
Итого за 5 день		1566	47.8	48.77	158.63	1240.92	

Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя2 день 6							
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 страница104
	Макароны 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
итого за завтрак		429	15.8	11.09	114.43	593.89	
Второй завтрак	соки сад	200	0	0	0	0	№418 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
итого за обед		730	29.44	17.44	129.59	768.71	
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
итого за полдник		230	2.22	3	34.84	166.68	
Итого за 6 день		1589	47.46	31.53	278.86	1529.28	

Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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 (йогурт)	150	0	0	0	0	№420 страница 330
Обед	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
итого за обед		790	24.58	16.35	108.89	672.82	
Полдник	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
итого за полдник		405	7.77	4.85	53.51	276.04	
Итого за 7 день		1803	37.76	34.12	192.84	1204.76	

Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 8							
Завтрак	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
	лудинг из творога с сгущённым 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 страница 314
Обед	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
итого за обед		625	19.52	21.41	81.92	582.01	
Полдник	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
	вафли сад	30	0	0	0	0	
итого за полдник		230	0.04	0	10.1	38.76	
Итого за 8 день		1451	39.68	52.74	154.26	1229.79	

Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 9							
Завтрак	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
итого за завтрак		396	3.09	10.49	17.36	175.18	
Второй завтрак	простокваша	180	18	18	18	0	№420 стр330

