

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
		всего	всего				
<i>Завтрак</i>							
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
Батон нарезной	40	3,00	0,52	20,56	104,40	0,00	576
Суп молочный гречневый	200	5,97	3,99	17,08	142,20	0,91	101
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
Итого за прием	430	9,11	11,78	47,76	352,60	0,94	
<i>Второй Завтрак</i>							
Напиток кисломолочный (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	420
Итого за прием	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	
<i>Обед</i>							
Суп фасолевый	200	5,74	0,70	18,89	104,80	9,40	93
Рыба, тушенная с овощами	40/40	7,21	13,59	22,00	74,00	1,96	261
Пюре картофельное	155	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	339
Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00	574
Компот из свежемороженных плодов	180	0,44	0,17	29,19	120,06	1,79	395
Итого за прием	640	18,85	19,71	102,55	497,91	31,31	
<i>Уплотненный полдник</i>							
Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234,00	0,71	252
Джем или повидло	20	0,08	0,00	13,00	52,40	0,10	86
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	573
Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,33	2,73	419
Итого за прием	360	20,87	16,03	66,54	493,33	3,54	
Итого за день	1610	54,05	52,02	224,05	1433,84	37,05	

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
	<i>Завтрак</i>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
2	Батон нарезной	40	3,00	0,52	20,56	104,40	0,00	576
3	Суп молочный с манной крупой	200	3,99	5,08	18,42	132,20	0,91	101
4	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
	Итого за прием	430	9,92	15,26	53,47	393,60	2,08	
	<i>Второй Завтрак</i>							
1	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	386
	Итого за прием	150	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	
	<i>Обед</i>							
1	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	52,44	5,10	37
2	Булочка из кур или индеек	200	0,96	0,08	1,07	8,20	0,38	116
3	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	3,11	0,39	19,02	92,05	0,00	123
4	Оладья (суфле) из печени по-кунцевски	80	13,60	12,24	19,20	138,40	5,36	357
5	Каша вязкая (пшеничная)	130	3,47	3,68	21,28	132,08	0,00	331
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00	574
7	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,17	24,99	101,70	0,36	394
	Итого за прием	705	24,84	20,67	101,60	586,67	11,20	
	<i>Уплотненный полдник</i>							
1	Рагу овощное (1 вариант)	150	2,75	6,14	14,30	138,45	10,66	360
2	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	227
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,00	573
4	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412
	Итого за прием	400	10,23	11,00	39,54	312,65	13,49	
	Итого за день	1685	45,59	47,53	209,31	1358,92	41,76	

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			всего	всего				
	<i>Завтрак</i>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	101
2	Батон нарезной	40	3,00	0,52	20,56	104,40	0,00	576
3	Суп молочный с пшеном	200	5,80	3,99	18,57	146,80	0,91	101
4	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Итого за прием	430	8,94	11,78	49,25	357,20	0,94	
	<i>Второй Завтрак</i>							
1	Сок плодово-ягодный	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	418
	Итого за прием	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
	<i>Обед</i>							
1	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,19	15,66	72,60	6,60	86
2	Котлета рубленные из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151,00	0,14	322
3	Картофель, тушеный в соусе	130	2,79	8,11	20,18	164,67	9,46	144
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00	574
5	Кисель из вишни	180	0,13	0,20	24,73	99,72	1,65	396
	Итого за прием	620	22,54	14,84	86,07	549,79	17,84	
	<i>Уплотненный полдник</i>							
1	Винегрет овощной	70	0,96	4,33	7,31	66,36	7,18	46
2	Тефтели рыбные	70	8,63	3,04	9,34	186,38	0,33	277
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	573
4	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56	3,14	412
	Итого за прием	380	12,76	7,70	47,66	391,89	10,65	
	Итого за день	1610	45,14	34,32	201,16	1374,88	33,03	

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			всего	всего				
	<i>Завтрак</i>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
2	Батон нарезной	40	3,00	0,52	20,56	104,40	0,00	576
3	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	5,92	5,93	17,93	148,80	0,91	101
4	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Итого за прием	430	12,67	16,89	54,44	426,20	2,34	
	<i>Второй Завтрак</i>							
1	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	386
	Итого за прием	150	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	
	<i>Обед</i>							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	21
2	Суп картофельный с клецками (№128)	200	1,68	2,69	9,71	69,80	4,60	91
3	Плов из говядины	210	17,14	19,15	36,37	386,40	0,92	330
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00	574
5	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,00	9,00	417
	Итого за прием	680	22,67	25,59	82,21	649,44	33,99	
	<i>Уплотненный полдник</i>							
1	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	0,14	220
2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
3	Кондитерские изделия (Вафли)	30	1,17	9,18	18,75	162,30	0,00	580
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03	411
	Итого за прием	400	12,05	19,37	62,40	471,54	0,17	
	Итого за день	1660	47,99	62,45	213,74	1613,18	51,51	

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			всего	всего				
	<i>Завтрак</i>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
2	Икра кабачковая для детского питания	60	0,72	2,82	4,62	47,00	4,50	57
3	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15	229
4	Батон нарезной	30	2,25	0,39	15,42	78,30	0,00	576
5	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
	Итого за прием	365	13,42	26,33	36,04	439,30	5,82	
	<i>Второй Завтрак</i>							
	Сок плодово-ягодный	180	0,54	0,36	29,34	123,00	3,60	418
	Итого за прием	180	0,54	0,36	29,34	123,00	3,60	
	<i>Обед</i>							
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	12,19	82,00	8,23	63
2	Фрикадельки мясные в соусе №373	80/40	9,49	9,06	23,41	153,00	0,47	305
3	Картофель отварной	130	2,48	3,74	19,94	123,37	18,20	336
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00	574
5	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Итого за прием	660	15,96	17,32	89,07	508,01	28,45	
	<i>Уплотненный полдник</i>							
	Суп молочный с вермешелью	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,98	100
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
	Оладьи с джемом или повидлом	65	4,58	7,33	24,75	183,00	0,22	432
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412
	Итого за прием	465	11,97	12,72	63,63	416,00	4,03	
	Итого за день	1670	41,89	56,74	218,08	1486,31	41,90	

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			всего	всего				
	<i>Завтрак</i>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
2	Батон нарезной	40	3,00	0,52	20,56	104,40	0,00	576
3	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,56	5,16	18,35	142,20	0,91	101
4	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Итого за прием	430	8,71	12,95	49,03	352,60	0,94	
	<i>Второй Завтрак</i>							
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	420
	Итого за прием	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	
	<i>Обед</i>							
1	Суп картофельный с горохом лущеным	200	4,39	4,22	13,06	107,80	4,65	87
2	Рыба, тушеная с овощами	60/40	9,01	16,99	27,50	105,00	2,45	261
3	Пюре картофельное	155	3,17	4,96	21,12	141,83	18,77	339
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00	574
5	Компот из свежемороженных плодов	180	0,44	0,17	29,19	120,06	1,79	395
	Итого за прием	665	19,41	26,78	102,90	536,49	27,65	
	<i>Уплотненный полдник</i>							
1	Салат из моркови	40	0,34	2,09	3,15	32,76	2,78	41
2	Салат из кукурузы (консервированной)	20	0,58	1,24	1,61	19,86	1,86	12
3	Вареники ленивые с сахаром	100/10	14,79	7,42	24,83	225,00	0,19	244
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
5	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,33	2,73	419
	Итого за прием	390	23,32	16,33	49,50	437,75	7,56	
	Итого за день	1665	56,65	60,56	208,64	1416,84	37,41	

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
	<i>Завтрак</i>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
2	Батон нарезной	40	3,00	0,52	20,56	104,40	0,00	576
3	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	5,92	5,93	17,93	148,80	0,91	101
4	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
	Итого за прием	430	11,85	16,11	52,98	410,20	2,08	
	<i>Второй Завтрак</i>							
1	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	386
	Итого за прием	150	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	
	<i>Обед</i>							
1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	116,60	6,03	82
2	Биточки рубленые из птицы	80	34,95	36,70	8,09	145,00	0,08	323
3	Каша вязкая (ячневая)	150	3,24	4,23	20,81	134,25	0,00	331
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00	574
5	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	89,00	90,00	417
	Итого за прием	640	42,88	45,72	72,89	546,65	96,11	
	<i>Уплотненный полдник</i>							
1	Рагу овощное (3 вариант)	150	2,70	6,08	15,84	143,85	12,85	362
2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,00	573
3	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,50	0,00	582
4	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56	3,14	412
	Итого за прием	410	7,36	9,28	64,25	384,11	15,99	
	Итого за день	1630	62,69	71,71	204,82	1406,96	129,18	

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
	<i>Завтрак</i>							
1	Бутерброды с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	0,11	3
2	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15	229
3	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	1,59	416
	Итого за прием	345	18,28	25,45	38,48	455,89	1,85	
	<i>Второй Завтрак</i>							
1	Сок плодово-ягодный	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	418
	Итого за прием	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	
	<i>Обед</i>							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,35	0,05	2,95	6,00	6,00	70
2	Свекольник	200	1,86	3,78	8,26	114,60	6,32	98
3	Жаркое по-домашнему	220	27,53	17,47	31,95	265,00	8,97	292
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	574
5	Кисель из вишни	180	0,13	0,20	24,73	99,72	1,65	396
	Итого за прием	670	31,47	21,80	75,91	526,52	22,94	
	<i>Уплотненный полдник</i>							
1	Суп молочный с вермешелью	200	5,75	5,21	18,84	165,20	0,98	100
2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
3	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179,00	0,00	452
4	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Итого за прием	450	10,97	11,65	65,63	431,00	1,01	
	Итого за день	1615	61,47	58,90	195,16	1476,74	28,79	

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			всего	всего				
	<i>Завтрак</i>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
2	Батон нарезной	40	3,00	0,52	20,56	104,40	0,00	576
3	Суп молочный с манной крупой	200	3,99	5,08	16,42	132,20	0,91	101
4	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412
	Итого за прием	430	7,19	12,87	47,31	343,60	3,74	
	<i>Второй Завтрак</i>							
1	Напиток кисломолочный (ряженка)	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	420
	Итого за прием	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
	<i>Обед</i>							
1	Щи из капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	14,77	73
2	Оладьи (суфле) из печени по-кунцевски	80	13,60	12,24	11,20	138,40	5,36	357
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	8,86	5,98	39,81	248,00	0,00	179
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00	574
5	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Итого за прием	645	26,40	22,72	91,32	603,84	21,68	
	<i>Уплотненный полдник</i>							
1	Запеканка из творога с манной крупой	150	26,31	18,08	25,73	370,50	0,36	251
2	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	6,54	0,20	471
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,00	573
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03	411
	Итого за прием	400	30,10	20,04	62,69	491,68	0,59	
	Итого за день	1655	68,91	60,13	208,87	1531,12	26,55	

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			всего	всего				
Завтрак								
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
2	Батон нарезной	40	3,00	0,52	20,56	104,40	0,00	576
3	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,40	0,98	101
4	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
Итого за прием		430	11,57	16,04	53,34	409,80	2,41	
Второй Завтрак								
1	Сок плодово-ягодный	150	0,45	0,30	24,45	102,50	3,00	418
Итого за прием		150	0,45	0,30	24,45	102,50	3,00	
Обед								
1	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,18	3,15	5,87	56,52	9,40	26
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	82
3	Булоч	220	19,80	14,63	5,72	234,30	0,11	329
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00	574
5	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,17	24,99	101,70	0,36	394
Итого за прием		690	25,97	20,66	62,32	538,12	16,47	
Уплотненный полдник								
1	Икра кабачковая для детского питания	60	0,72	2,82	4,62	47,00	4,50	57
2	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	15,10	157,00	0,15	229
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,00	573
4	Кондитерские изделия (Пряники)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00	581
5	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03	411
Итого за прием		405	12,36	17,95	68,08	428,44	4,68	
Итого за день		1675	50,35	54,95	208,19	1478,86	26,56	
Среднедневное значение за 10 дней			48,45	55,93	233,89	1625,56	45,38	
Норма			48,60	54,00	235,00	1620,00	45,00	
Процент выполняемости			99,7	103,6	99,5	100,3	100,9	

Н.А. Шмакова

