

Возрастная категория: Детский сад (3-7 лет)
Сезон: Лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	3,28	7,45	22,36	222,75	92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	5,85	10,83	45,16	348,69	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	180	5,29	6,08	13,86	99,94	87
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	7,70	6,76	10,48	148,51	282
	Каша вязкая (пшеничная)	130	3,82	2,80	21,03	119,2	168
	Салат из белокочанной капусты	50	0,79	4,04	2,22	48,91	20
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		677	21,67	20,32	80,19	563,96	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4,67	3,77	35,45	195,97	469
	Йогурт	180	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	12,05	6,47	46,07	298,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1432	41,07	38,12	192,42	1307,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (рисовая)	180	6,44	7,69	31,32	220,68	185
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	14	3,64	3,71	0,49	49,78	7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,54	11,04	88,7	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		429	15,75	18,32	57,43	451,54	
ЗАВТРАК 2	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	155,13	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2,54	0,14	23,58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	4,79	3,68	46,05	299,13	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	2,38	4,61	12,02	100,06	57
	Печень говяжья по-строгановски	80	6,95	7,58	18,44	170,65	356
	Картофель отварной	130	2,69	2,99	21,58	124,31	125
	Овощи по сезону	50	0,40	0,05	1,25	7	71/70
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	11,50	47,21	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		657	15,00	15,81	77,15	513,61	
ПОЛДНИК	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	6,36	10,87	8,22	120,11	255
	Икра морковная	50	0,80	1,05	3,05	38,97	54
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,6	457

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	8,82	12,12	26,93	225,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1646	44,36	49,93	207,56	1489,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,38	5,58	27,38	163,76	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с молоком	200	2,98	3,20	12,70	91,18	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	10,79	12,16	54,66	347,32	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (гречневой)	180	2,52	4,50	14,96	111,06	80
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	10,84	12,44	46,67	370,51	302
	Свекла отварная	50	0,75	0,05	4,40	21	17
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Кисель из сока плодового или ягодного	180	0,22	0,04	15,05	59,99	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		647	18,35	17,67	103,10	669,66	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	120	12,98	10,50	12,40	250,09	237
	Соус молочный (сладкий)	50	1,08	2,67	7,79	49,58	351
	Йогурт	180	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	21,44	15,87	30,81	402,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1512	52,08	46,20	209,57	1515,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшенной)	180	5,40	5,76	28,73	217,76	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.1
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,54	11,04	88,7	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11,07	12,68	54,35	398,84	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	2,25	4,59	10,96	95,04	59
	Шницель рыбный натуральный	80	6,93	6,94	12,73	129,19	258
	Пюре картофельное	130	2,98	4,21	32,81	207,48	321
	Овощи по сезону	50	0,30	0,10	2,10	9,95	71/70
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2,54	0,14	23,58	144	399
ИТОГО ЗА ОБЕД		657	17,44	16,42	94,54	650,04	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	130	12,81	15,43	2,43	200,01	215
	Икра кабачковая	50	0,69	1,68	2,63	29,42	53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,6	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	15,16	17,31	20,72	295,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1572	45,17	46,91	190,61	1440,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	165	8,23	8,37	35,44	256,2	206
	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	213
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		449	17,02	17,39	58,58	459,07	
ЗАВТРАК 2	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	155,13	609
	Йогурт	180	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	9,63	6,24	33,09	257,73	
ОБЕД	Суп фасолевый	180	1,58	5,27	10,98	98,08	45
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	3,06	0,39	13,72	82,77	115
	Перец, фаршированный мясом и рисом	180	13,14	10,04	13,72	198,18	299
	или Тефтели мясные (2-й вариант)	80	10,56	9,28	10,69	168,95	287
	Капуста тушеная	130	3,22	5,20	10,31	102,93	132
	Овощи по сезону	50	0,40	0,05	1,25	7	71/70
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		682	21,31	20,63	69,89	564,41	
ПОЛДНИК	Ватрушки	70	6,16	3,37	26,00	180,56	458
	Какао с молоком	180	3,13	3,20	10,44	82,96	462
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,29	6,57	36,44	263,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1591	57,25	50,83	198,00	1544,73	

|

|

|

|

|

|

|

|

|

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	180	4,36	8,03	26,10	201,71	168
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	6,93	11,41	48,90	327,65	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	4,86	6,28	17,82	131,45	81
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	3,06	0,39	13,72	82,77	115
	Биточки рубленые из птицы	80	6,32	13,69	16,47	234,63	306
	Рагу овощное (2-й вариант)	150	2,71	3,01	13,66	79,32	343
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		652	19,44	23,81	84,61	632,85	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,38	5,58	27,38	163,76	93
	Сдоба обыкновенная	60	4,43	3,19	36,18	195,76	466
	Йогурт	180	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	17,19	11,47	74,18	462,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1587	45,06	47,19	228,69	1518,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	3,28	7,45	22,36	222,75	92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	14	3,64	3,71	0,49	49,78	7
	Какао с молоком	180	3,13	3,20	10,44	82,96	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		409	12,48	17,74	47,87	447,87	
ЗАВТРАК 2	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	155,13	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2,54	0,14	23,58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	4,79	3,68	46,05	299,13	
ОБЕД	Борщ с картофелем	180	2,32	5,00	13,43	108,79	58
	Птица тушеная (с соусом томатным)	80	8,87	10,55	11,53	180,75	301
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	4,03	3,00	18,16	115,61	165
	Овощи по сезону	50	0,40	0,05	1,25	7	71/70
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из ягод замороженных	180	0,00	0,00	7,97	30,29	491
ИТОГО ЗА ОБЕД		657	18,06	19,04	64,70	506,82	
ПОЛДНИК	Котлеты рыбные любительские	70	4,38	4,94	8,97	114,15	256
	Салат из белокочанной капусты	50	0,79	4,04	2,22	48,91	20
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,6	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	6,83	9,18	26,85	229,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1616	42,16	49,64	185,47	1483,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (овсяной)	180	5,04	5,94	14,74	133,2	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с молоком	200	2,98	3,20	12,70	91,18	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	10,45	12,52	42,02	316,76	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,21	4,39	22,82	111,26	82
	Плов из птицы	180	13,68	17,73	50,74	397,08	304
	Овощи по сезону	50	0,40	0,05	1,25	7	71/70
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Напиток лимонный	180	0,13	0,02	8,41	35,19	436
ИТОГО ЗА ОБЕД		647	20,34	22,88	106,09	660,58	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	130	11,12	11,18	11,70	248,25	231
	Соус молочный (сладкий)	50	1,08	2,67	7,79	49,58	351
	Йогурт	180	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	19,58	16,55	30,11	400,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1522	51,87	52,45	199,22	1473,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшенной)	180	5,40	5,76	28,73	217,76	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	8,22	33,56	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	7,97	9,14	51,53	343,7	
ЗАВТРАК 2	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	155,13	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2,54	0,14	23,58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	4,79	3,68	46,05	299,13	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	180	5,53	6,17	15,52	148,95	149
	Рыба, тушенная с овощами	80	5,47	6,94	8,47	133,29	247
	Пюре картофельное	130	2,98	4,21	32,81	207,48	321
	Икра кабачковая	50	0,69	1,68	2,63	29,42	53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	11,50	47,21	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		677	18,83	19,78	92,95	673,45	
ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	80	6,42	5,25	32,08	187,72	483
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	11,64	11,01	40,54	295,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1562	43,23	43,61	231,07	1612	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (гречневая)	180	8,80	8,91	31,45	241,34	185
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,54	11,04	88,7	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	14,47	15,83	57,07	422,42	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Уха с крупой	180	5,13	3,76	23,49	127,28	158
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	7,70	6,76	10,48	148,51	282
	Рагу овощное (2-й вариант)	150	2,71	3,01	13,66	79,32	343
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	10,58	40,3	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		627	18,03	13,97	70,57	459,79	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	130	12,81	15,43	2,43	200,01	215
	Овощи по сезону	50	0,40	0,05	1,25	7	71/70
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	155,13	609
	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	6,00	23,6	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	17,12	19,22	41,81	428,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1572	51,12	49,52	190,45	1406,67	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15612	473,37	474,40	2033,06	14791,77	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1561,2	47,34	47,44	203,31	1479,18	