

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
<b>Возрастная категория: 3-7 лет</b>								
1-й день Понедельник	<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с овсянной крупой	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7,05</b>	<b>11,68</b>	<b>37,66</b>	<b>283,2</b>	<b>3,51</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Сок фруктовый	130	0,75	0,00	15,15	647,0	3,0	399
	<b>Обед</b>							
	Овощи по сезону(огурец консер)	40	0,4	0,05	1,40	7,50	1,40	бн
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,36	3,86	5,34	61,6	14,77	67
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	10,09	3,26	6,79	97,0	0,26	255
	Каша Артек с маслом	150\5	4,08	4,08	24,33	153,00	0,00	314
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52	0	ПП
	<b>Итого обед:</b>		<b>20,39</b>	<b>12,32</b>	<b>82,76</b>	<b>527,00</b>	<b>16,79</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка «Веснушка»	70	5,46	4,28	37,70	211,4	0	473
	Чай с сахаром	180/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	<b>Итого полдник:</b>		<b>5,58</b>	<b>4,30</b>	<b>47,90</b>	<b>252,4</b>	<b>2,83</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>33,77</b>	<b>28,30</b>	<b>183,47</b>	<b>1 709,6</b>	<b>26,13</b>	
2 день Вторник	<b>Завтрак</b>							
	Каша вязкая молочная манная	150/5/5	3,40	3,96	27,83	161	0	168
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	Чай с сахаром	180/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>5,97</b>	<b>11,53</b>	<b>52,68</b>	<b>338,00</b>	<b>2,83</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	368
	<b>Обед</b>							
	Салат из капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	82
	Рыба тушенная с овощами	40\40	9,91	5,69	2,75	101	2,25	247
	Каша Артек с маслом	150\5	4,08	4,08	24,33	153,00	0	314
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	ПП
	<b>Итого обед:</b>		<b>21,16</b>	<b>15,14</b>	<b>89,30</b>	<b>580,66</b>	<b>22,19</b>	
	<b>Полдник</b>							
Кондитерское изделие (в ассортименте)	40	2,88	5,64	18,28	135,60	0,00	ПП	
Чай с сахаром	180/7	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393	
<b>Итого полдник:</b>		<b>3,00</b>	<b>5,66</b>	<b>28,48</b>	<b>176,6</b>	<b>2,83</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>30,45</b>	<b>32,65</b>	<b>178,3</b>	<b>1130,46</b>	<b>35,85</b>		

3 день Среда	<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с пшенной крупой	150/1,2/1,5	4,48	4,11	12,81	106,20	1	94
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7,05</b>	<b>11,68</b>	<b>37,66</b>	<b>283,2</b>	<b>3,51</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Сок фруктовый	130	0,75	0	15,15	64,0	3,00	399
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,03	3,61	35,0	12,98	20
	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,40	86
	Птица тушенная с овощами	30/30/120	9,09	6,50	16,49	161,0	7,34	302
	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	17,91	86,00	1,55	372
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	ПП
	<b>Итого обед:</b>		<b>15,60</b>	<b>13,75</b>	<b>67,46</b>	<b>469,96</b>	<b>22,27</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Икра кабачковая (промышленного производ	40	0,36	2,82	2,37	27,84	3,33	ПП
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПП
Чай с сахаром	180/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393	
<b>Итого полдник:</b>		<b>7,28</b>	<b>5,31</b>	<b>20,37</b>	<b>158,00</b>	<b>2,83</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>30,68</b>	<b>30,74</b>	<b>140,64</b>	<b>975,16</b>	<b>31,61</b>		
4 день Четверг								
	<b>Завтрак</b>							
4 день Четверг	<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с крупой рисовой	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,68	94
	Чай с сахаром	180/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,0	0	3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>8,46</b>	<b>10,71</b>	<b>37,38</b>	<b>279,3</b>	<b>3,58</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты свежие (яблоко)	80	1,50	0,50	21,0	95,0	8,00	368
	<b>Обед</b>							
	Салат из отварной свеклы	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	20
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
	Котлета из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164,0	0,50	305
	Каша Артек с маслом	150/5	4,08	4,08	24,33	153,00	0	314
	Чай с сахаром	180/7	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,00	ПП
	<b>Итого обед:</b>		<b>22,64</b>	<b>21,05</b>	<b>81,09</b>	<b>442,96</b>	<b>20,96</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирог с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,5	0,06	459
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
	<b>Итого полдник:</b>		<b>4,45</b>	<b>2,27</b>	<b>48,92</b>	<b>233,5</b>	<b>2,89</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>37,05</b>	<b>34,53</b>	<b>188,39</b>	<b>1 050,76</b>	<b>35,43</b>		

5-й день Пятница	<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макарон. изделиями	150	4,31	3,99	14,13	108,9	0,68	93
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>6,88</b>	<b>11,56</b>	<b>38,98</b>	<b>285,90</b>	<b>3,51</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Сок фруктовый	130	0,75	0	15,15	64,0	3,00	399
	<b>Обед</b>							
	Овощи по сезону(огурец порционно)	40	0,4	0,05	1,4	7,5	1,4	б/н
	Суп с пшенной крупой	200	9,35	4,87	14,65	158,40	6,60	80
	Голубец ленивый в сметанном соусе	120\15	10,61	6,81	15,04	164	15,03	298
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,00	398
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>25,03</b>	<b>13,03</b>	<b>69,67</b>	<b>515,10</b>	<b>113,03</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	40	2,88	5,64	18,28	135,60	0	ПР
	Чай с сахаром	180\7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	<b>Итого полдник:</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>32,66</b>	<b>24,59</b>	<b>123,80</b>	<b>865,00</b>	<b>119,54</b>		
6 день Понедельник	<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макарон.изделиями	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94
	Чай с сахаром	180/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Бутерброд с маслом	30\5	2,45	7,55	14,65	136	0,00	1
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7,05</b>	<b>11,68</b>	<b>37,66</b>	<b>283,20</b>	<b>3,51</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Сок фруктовый	130.	0,75	0	15,15	64,0	3,00	399
	<b>Обед</b>							
	Салат из капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	82
	Рыба тушеная с овощами	40\40	9,91	5,69	2,75	101	2,25	247
	Каша Артек с маслом	150\5	4,08	4,08	24,33	153,00	0	314
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>21,16</b>	<b>15,14</b>	<b>89,30</b>	<b>580,66</b>	<b>22,19</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Икра кабачковая (промышленного производс	40	0,36	2,82	2,37	27,84	3,33	ПР
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР	
Чай с сахаром	180/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393	
<b>Итого полдник:</b>		<b>7,64</b>	<b>8,13</b>	<b>22,74</b>	<b>185,84</b>	<b>6,16</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>36,60</b>	<b>34,95</b>	<b>164,85</b>	<b>1113,70</b>	<b>34,86</b>		

7 день Вторник	Каша вязкая молочная манная	150/5/5	3,40	3,96	27,83	161	0	168
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	0	1,00
	Чай с сахаром	180/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>5,97</b>	<b>11,53</b>	<b>52,65</b>	<b>338,00</b>	<b>2,83</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	80	1,50	0,50	21,00	95,0	8,0	368
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	20
	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,40	86
	Птица тушенная с овощами	30\30\120	9,09	6,50	16,49	161	7,34	302
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,93	0,36	10,02	52	0	ПП
	<b>Итого обед:</b>		<b>15,83</b>	<b>13,65</b>	<b>74,54</b>	<b>485,66</b>	<b>21,08</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	40	2,88	5,64	18,28	135,60	0	ПП
	Чай с сахаром	180/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	<b>Итого полдник:</b>		<b>3,00</b>	<b>5,66</b>	<b>28,48</b>	<b>176,6</b>	<b>2,83</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>26,30</b>	<b>31,34</b>	<b>176,67</b>	<b>1095,26</b>	<b>34,74</b>	
	8 день Среда	<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с пшенной крупой		150/1.2/1.5	4,48	4,11	12,81	106,2	1	94
Бутерброд с маслом		30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	0	1
Чай с сахаром и лимоном или (с сахаром)		180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
<b>Итого завтрак:</b>			<b>7,05</b>	<b>11,68</b>	<b>37,63</b>	<b>283,20</b>	<b>1,20</b>	
<b>2-й завтрак</b>								
Сок фруктовый		150	0,75	0	15,15	64,0	3,00	399
<b>Обед</b>								
Огурец по сезону(огурец соленый)		40	0,40	0,05	1,40	8	1,40	б/н
Борщ с картофелем и капустой со сметаной		200/5	9,29	10,01	22,71	218	0,14	57
Котлеты или биточки рыбные запеченные		60	8,02	2,82	5,99	81,0	0,26	255
Картофельное пюре		150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321
Компот из свежих яблок		180	0,12	0,12	17,91	86,00	1,55	372
Хлеб пшеничный		20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПП
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,98	0,36	10,02	52	0	ПП
<b>Итого обед:</b>			<b>24,95</b>	<b>18,85</b>	<b>88,36</b>	<b>635,95</b>	<b>21,51</b>	
<b>Полдник</b>								
Булочка «Веснушка»		70	5,46	4,28	37,70	211,4	0	473
Чай с сахаром		180/7	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
<b>Итого полдник:</b>			<b>5,46</b>	<b>4,28</b>	<b>37,70</b>	<b>211,4</b>	<b>0,00</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>38,21</b>	<b>34,81</b>	<b>178,84</b>	<b>1194,55</b>	<b>25,71</b>		

9 день Четверг	<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с овсянной крупой	150	4,44	4,45	13,45	116,6	0,7	94
	Чай с сахаром	180/7	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	393
	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,0	0	3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>9,29</b>	<b>11,35</b>	<b>38,21</b>	<b>296,60</b>	<b>3,58</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	368
	<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая	40	0,36	2,82	2,37	28	3,33	ПП
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	9,35	4,87	14,65	158,4	6,60	80
	Котлета из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164,0	0,50	305
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171,00	0	205
	Чай с сахаром	180/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52	0	ПП
	<b>Итого обед:</b>		<b>29,00</b>	<b>22,77</b>	<b>84,36</b>	<b>668,60</b>	<b>13,26</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Запеканка из творога	50	5,83	5,14	11,89	117	0,35	237
	Чай с сахаром	180/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
<b>Итого полдник:</b>		<b>5,95</b>	<b>5,16</b>	<b>22,09</b>	<b>158,00</b>	<b>3,18</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>44,56</b>	<b>39,60</b>	<b>152,50</b>	<b>1158,40</b>	<b>28,02</b>		
10 день Пятница	<b>Завтрак</b>							
	Су молочный рисовый	150	3,61	3,81	12,62	99,30	1	94
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Бутерброд с маслом	30/5	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>8,46</b>	<b>10,71</b>	<b>37,38</b>	<b>279,30</b>	<b>3,58</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Сок фруктовый	130	0,75	0	15,15	64,0	3,00	399
	<b>Обед</b>							
	Салат из отварной свеклы	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	20
	Суп с пшенной крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,6	6,60	80
	Тефтели из мяса с рисом	60	8,14	9,04	10,3	155	0,45	287
	Каша Артек с маслом	150/5	4,08	4,08	24,33	153	0,00	314
	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	17,91	86,00	1,55	372
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	228
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52	0	379
	<b>Итого обед:</b>		<b>19,10</b>	<b>18,56</b>	<b>89,77</b>	<b>618,76</b>	<b>21,58</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	40	2,88	5,64	18,28	135,6	0	ПП
	Чай с сахаром	180/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
<b>Итого полдник:</b>		<b>2,88</b>	<b>5,64</b>	<b>18,28</b>	<b>135,6</b>	<b>0,00</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>31,19</b>	<b>34,91</b>	<b>160,58</b>	<b>1 097,66</b>	<b>28,16</b>		
		<b>315,17</b>	<b>295,08</b>	<b>1471,37</b>	<b>10 295,29</b>	<b>365,31</b>		
<b>ИТОГО:</b>		<b>45,92</b>	<b>40,70</b>	<b>189,12</b>	<b>1255,33</b>	<b>48,99</b>		