

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
3 день Среда	Завтрак							
	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,39	149	0,91	94
	Чай с 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	0,00	1
	Итого завтрак:		8,49	13,50	42,24	325,8	3,74	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,2	64,0	3,00	399
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,40	52,40	19,50	20
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,06	107,80	4,65	81
	Плов из пшеницы	160	16,00	14,78	26,76	304	0,41	304
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ППР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	ППР
	Итого обед:		26,71	23,51	81,74	646,10	24,59	
	Полдник							
	Булочка «Веснушка»	50	3,90	3,06	26,93	151,00	0,00	473
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
	Итого полдник:		6,75	5,47	26,93	242,00	1,17	
	Итого за день:		42,70	42,48	166,06	1 277,90	32,50	
4 день Четверг	Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшеница	200/5/5	4,59	4,90	31,26	187,0	0,00	185
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0,00	1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого завтрак:		7,10	12,47	55,90	363,00	0,03	
	2-й завтрак							
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	368
	Обед							
	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	76
	Котлета мясная	60	8,93	6,74	8,97	132,0	0,00	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171,00	0,00	205
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ППР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	ППР
	Итого обед:		21,85	16,78	97,51	629,34	7,58	
	Полдник							
	Овощи порционные свежие (огурец)	40	0,28	0,04	0,76	5	1,96	71
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,00	213
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,08	ППР
	Итого полдник:		7,50	5,35	20,92	161,8	2,07	
	Итого за день:							

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
5-й день Пятница	Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,22	18,84	145,2	0,91	93
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0,00	1
	Итого завтрак:		8,26	12,79	43,48	321,20	0,94	
	2-й завтрак							
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	368
	Обед							
	Овощи свежие порционные (огурец)	40	0,28	0,04	0,76	4,80	1,96	71
	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,6	6,60	80
	Рыба тушеная с овощами	100	9,90	5,7	2,57	101,67	1,89	247
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
6 день Суббота	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	ПП
	Итого обед:		20,94	14,37	85,50	557,06	30,16	
	Полдник							
	конд. Изделие (печенье)	40	10,72	12	115,30	612,8	0,00	б/н
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	401
	Итого полдник:			16,58	122,50	702,80	1,26	
	Итого за день:		29,52	44,06	259,32	1616,26	40,36	
	Завтрак							
	Каша молочная жидкая рисовая	200/5/5	2,17	3,89	27,45	154,00	0,00	185
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0,00	1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого завтрак:		2,51	7,57	24,64	176,00	0,03	
	2-й завтрак							
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	368
	Обед							
	Овощи порционные свежие (огурец)	40	0,28	0,04	0,76	4,80	1,96	71
	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,6	6,60	80
	Котлета мясная	60	8,93	6,74	8,97	132,0	0,00	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171,0	0,00	205
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	ПП
	Итого обед:		5,42	1,45	26,53	141,90	0,00	
	Полдник							
	Пирог открытый	70	4,33	2,25	38,72	192,5	0,06	459
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого полдник:		4,39	2,27	48,71	232,50	0,09	
	Итого за день:		12,64	11,61	107,72	585,60	8,12	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
7 день Вторник	Завтрак							
	Каша вязкая молочная манная	150/5/5	3,40	3,96	27,83	161	0,00	168
	Чай с 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	0,00	1
	Итого завтрак:		5,97	11,53	52,68	338,00	2,83	
	2-й завтрак							
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	368
	Обед							
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,5	12,25	14
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	82
	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304	0,41	304
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00	ПП
	Итого обед:		24,39	22,35	91,32	665,00	20,81	
	Полдник							
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,00	0,00	469
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Итого полдник:		7,31	9,45	42,78	286,0	0,00	
	Итого за день:		37,67	43,33	186,78	1289,00	23,64	
8 день Среда	Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,22	18,84	145,2	0,91	93
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПП
	Итого завтрак:		8,92	6,27	43,67	266,20	0,94	
	2-й завтрак							
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	368
	Обед							
	Овощи свежие порционные (огурец)	40	0,28	0,04	0,76	4,80	1,96	71
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200	1,45	3,93	10,19	82	8,23	57
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321
	Котлета рыбная запеченная	60	8,02	2,82	5,97	81	0,26	255
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	61	0,00	ПП
	Итого обед:		18,63	13,06	88,87	548,7	28,97	
	Полдник							
	Булочка «Веснушка»	50	3,90	3,06	26,93	151,00	0,00	473
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Итого полдник:		3,96	3,08	36,92	191,00	0,03	
	Итого за день:		31,83	22,73	177,30	1041,05	37,94	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамины	С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
9 день Четверг	Завтрак								
	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,39	148,8	0,91		94
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0,00		1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03		392
	Итого завтрак:		8,43	13,50	42,03	324,80	0,94		
	2-й завтрак								
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,2	64,0	3,00		399
	Обед								
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,6	3,80		33
	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	6,60		80
	150/5	4,67	4,86	25,83	166	0,00			168
	Котлета рубленая из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,50		305
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55		372
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00		ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00		ПП
10 день Пятница	Итого обед:		21,81	20,73	98,83	669,90	12,45		
	Полдник								
	Бличики	100/5/10	6,52	3,71	40,47	221,0	0,10		447
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17		395
	Итого полдник:		9,37	6,12	54,83	312,0	1,27		
	Итого за день:		40,36	40,35	210,84	1370,70	17,66		
	Завтрак								
	Каша молочная жидкая пшеница	200/5/5	4,59	4,90	31,26	187,00	0,00		185
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00		ПП
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03		392
	Итого завтрак:		7,76	5,95	56,09	308,00	0,03		
	2-й завтрак								
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,2	64,0	3,00		399
	Обед								
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,00	5,40	52,40	19,50		20
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Авторы: Могильский М.П., Тутельян В.А. 2014г	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,06	107,80	4,65		81
	Рыба тушеная с овощами	100	9,90	5,7	2,57	101,67	1,89		247
	Каша вязкая пшеничная	150/5	4,08	4,08	29,94	173	0,00		168
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36		376
	Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,00		ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,00		ПП
	Итого обед:		25,03	18,47	102,48	678,47	26,40		
	Полдник								
	конд. Изделие (печенье)	40	10,72	12	115,30	612,8	0,00		б/н
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26		401
	Итого полдник:		15,94	16,58	122,50	702,80	1,09		
	Итого за день:		49,48	41,00	296,22	1 753,27	28,77		
	ИТОГО:		325,82	319,06	1992,25	12 276,03	260,22		