

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
Завтрак								
	Молочный манный суп	200	6,80	8,07	8,41	266,18	9,800	185
	Бутерброд с маслом	40/5	5,53	10,03	18,78	189,01	0,070	1
	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	9,19	37,93	1,420	393
	Итого	425	12,40	18,12	36,38	493,12	11,29	
2 завтрак								
	Сок яблочный	170	0,54	0,36	29,34	123,00	3,600	399
	Итого	170,00	0,54	0,36	29,34	123,00	3,60	
Обед								
	Рассольник "Ленинградский	250	1,62	5,06	13,06	104,20	30,15	76
	Рыбный пудинг	70	9,51	4,32	6,21	102,00	0,220	269
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,68	4,94	44,36	180,48	0,000	165
	Компот из ягод с/м	200	1,60	0,06	30,70	118,00	45,400	375
	Салат из помидоров и огурцов	50	0,28	2,53	2,88	35,48	10,320	51
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50	0,000	
	Итого	770	21,79	17,41	117,71	640,66	55,94	
Полдник								
	Пудинг из творога с яблоками	150	13,61	10,67	14,63	209,00	1,330	240
	Кисломолочный напиток	180	5,40	1,80	7,20	67,00	1,440	395
	Молоко сгущенное	20	2,85	2,41	14,36	91,00	1,170	395
	Итого	350	21,86	14,88	36,19	367	3,94	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1715,00	56,59	50,77	219,62	1623,78	74,77	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон лето-осень

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
Завтрак								
	Молочный ячневый суп	250	7,50	2,30	12,80	101,30	1,130	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,430	397
	Бутерброд с маслом и сыр	40/5 /5	5,53	10,03	18,78	189,01	0,000	3
	Итого	490	16,70	15,52	47,40	397,31	2,56	
2 завтрак	Фрукты свежие(банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,000	368
	Итого	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
Обед								
	Суп картофельный с клецками	250	3,55	5,10	14,50	138,80	23,000	85
	Голубцы ленивые со сметаной	200/10	14,14	12,70	21,72	223,62	25,030	298
	Салат из кукурузы конс.	50	1,00	0,40	4,10	30,00	4,800	12
	Компот из сухофруктов	200	1,50	0,30	30,70	115,20	0,400	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50	0,000	
	Итого	770	23,29	19,00	91,52	608,12	53,23	
Ужин								
	Тефтели рыбные	80	11,16	3,90	9,04	116,00	3,060	256
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	137,30	18,200	321
	Напиток из шиповника	180	0,07	0,01	7,10	29,00	2,830	393
	Кондитерские изделия	20	0,80	6,10	12,50	108,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,20	80,00	0,000	
	Итого	477	17,39	15,71	64,27	470,30	24,09	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1837	58,88	50,73	224,19	1570,73	89,88	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
Завтрак								
	Молочный суп "Дружба"	250	7,50	4,80	30,30	195,00	1,130	9
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	1,420	393
	Бутерброд с маслом ,джем	40//5/15	4,73	6,88	14,62	136,00	0,080	2
	Итого	495	12,35	11,70	55,12	372,00	2,63	
2 завтрак								
	Сок абрикосовый	170	0,90	0,00	22,86	95,00	7,2	399
	Итого	170,00	0,90	0,00	22,86	95,00	7,20	
Обед								
	Суп картоф.с бобовыми(горох с гречками)	250	2,50	3,50	31,66	203,62	23,250	81
	Жаркое по домашнему	210	10,63	14,48	27,75	241,36	8,970	276
	Салат из свежей капусты	50	0,70	4,10	3,10	50,90	5,900	126
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,720	372
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50	0,000	
	Итого	760	17,09	22,74	106,89	693,98	39,84	
Полдник								
	Омлет с сыром	80/5	9,10	15,80	1,40	184,00	0,170	216
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,20	80,00	0,000	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,460	400
	Итого	290	16,88	21,58	25,67	366,00	2,63	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1715,00	47,22	56,02	210,54	1526,98	52,30	

День: четверг

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
Завтрак	Молочный гречневый суп	250	7,80	5,80	22,30	173,00	1,130	94
	Бутерброд с сыром	40/5/ 5	6,68	8,45	19,39	180,00	0,110	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,170	395
	Итого	480	17,33	16,66	56,05	444,00	2,41	
2 завтрак	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,000	368
	Итого	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
Обед	Борщ	250	3,10	4,95	32,20	128,37	42,150	56
	Плов из куры	200	21,40	19,69	35,09	406,00	1,010	304
	Салат из свежих помидоров	45	0,55	3,57	2,25	44,34	8,820	59
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50	0,000	
	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60	1,090	382
	Итого	745	28,72	28,77	120,24	802,81	53,07	
Полдник	Рыба, тушёная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,00	1,800	247
	Картофельное пюре	150	2,84	4,94	32,00	143,90	121,070	321
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,10	29,00	1,420	393
	Кондитерские изделия	20	2,56	4,00	28,48	142,40	0,000	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,20	80,00	0,000	
	Итого	440	15,70	14,40	84,98	476,3	124,29	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1765,00	62,15	60,23	271,07	1767,11	189,77	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 3-7 лет

пищи	наименование блюда	порции	вещества (г)			ценность (ккал)	С	рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Молочный пшеничный суп	250	6,50	6,80	18,30	160,50	1,130	94
	Бутерброд с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00	0,000	1
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	1,420	394
	Итого	475	9,07	14,37	40,02	337,50	2,55	

2 завтрак	Сок яблочный	170	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	399
	Итого	170,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
Обед	Суп с рыбными фрикадельками	250	5,60	3,02	15,60	112,20	11,100	81/24
	Шницель мясной	80	11,28	15,67	4,80	204,30	0,120	282
	Салат из свежих огурцов	60	0,43	3,55	1,31	38,64	4,720	53
	Компот из с/фрукты	200	0,36	0,02	24,99	101,70	2,000	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50	0,000	
	Каша пшенная с маслом	150	8,86	5,98	39,81	248,00	0,000	165
	Итого	790	29,63	28,74	107,01	805,34	17,94	
Полдник								
	Ватрушка с творогом	60	6,38	6,80	20,52	170,83	0,020	456
	Напиток кисломолочный	180	3,39	6,98	26,07	181,00	0,000	401
	Салат из моркови с яблоками	60	0,90	3,60	8,10	69,20	4,600	38
	Итого	300	10,67	17,38	54,69	436,20	4,62	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1735,00	50,27	60,49	219,90	1655,04	28,71	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием	Масса	Пищевые	Энергетическая	Витамины	№
-------	-------	---------	----------------	----------	---

пищи	наименование блюда	порции	вещества (г)			ценность (ккал)	С	рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Молочный манный суп	200	5,40	5,00	16,10	131,80	0,970	92
	Бутерброд с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00	0,000	1
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	394
	Итого	445	7,97	12,57	40,92	308,80	3,80	
2 завтрак	Сок (мультифрукт)	170	1,26	0,36	20,52	90,00	13,320	399
	Итого	170,00	1,26	0,36	20,52	90,00	13,32	
Обед	Суп "Вегетарианский"	200	2,20	4,80	10,76	96,10	37,310	78
	Котлета рыбная "Любительская"	70	9,82	2,35	5,89	94,00	0,670	257
	Салат из св. огурцов	45	0,43	3,55	1,31	38,64	4,720	53
	Компот из ягод с/м.	200	0,60	0,60	30,70	118,00	45,400	378
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50	0,000	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,86	5,98	39,81	248,00	0,000	165
	Итого	715	25,01	17,78	108,97	695,24	88,10	
Полдник	Ленивые вареники в сметанном соусе	150	14,79	7,42	24,83	225,00	0,190	230
	Напиток кисломолочный	200	4,80	6,00	9,40	96,00	1,400	401
	Итого	350	19,59	13,42	34,23	321,00	1,59	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1680,00	53,83	44,13	204,64	1415,04	106,81	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
Завтрак						

			Б	Ж	У		С	
	Молочный суп "Дружба"	200	5,70	5,40	18,50	146,80	0,900	94
	Бутерброд с сыром	40/5/5	6,68	8,45	19,39	180,00	0,110	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,430	397
	Итого	430	16,05	17,04	53,71	433,80	2,44	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,63	0,14	15,65	66,00	42,000	371
	Итого	100	0,63	0,14	15,65	66,00	42,000	
Обед	Свекольник со сметаной	200	4,65	6,50	12,50	151,30	7,410	112
	Перец фарш.с мясом	200	6,50	6,90	8,30	152,00	71,600	299
	Салат из зеленого горошка	50	6,90	4,70	4,00	86,40	11,000	10
	Компот из сухофруктов(курага)	200	1,50	0,30	30,70	115,20	0,400	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50	0,000	
Полдник	Итого	700	22,65	18,9	76	605,4	90,41	
	Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	64,00	0,580	242
	Картофельное пюре	150	2,84	4,94	32,00	143,00	121,070	321
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	394
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,20	80,00		
	Кондитерские изделия	20	0,20	0,00	19,60	76,00		
	Итого	460	19,59	6,41	77,62	404	124,48	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1690	58,92	42,49	222,98	1509,2	259,33	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак						С		

	Молочный рисовый суп	200	7,40	8,80	29,56	217,71	4,870	94
	Бутерброд с маслом и джемом	40/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,000	1
	Чай с лимоном	200.	0,12	0,02	10,20	41,00	1,200	393
	Итого	420	9,97	16,37	54,38	394,71	6,07	
2завтрак	Сок виноградный	170	0,54	0,36	29,34	123,00	3,600	399
	Итого	170	0,54	0,36	29,34	123	3,6	
Обед	Суп картофельный с макар.изделиями	200	3,38	3,91	23,42	137,10	3,700	86
	Азу из отварного мяса	210	21,71	16,55	15,02	296,00	5,200	274
	Салат из свежей капусты	60	0,70	2,50	4,5	43,70	16,200	20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50		
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97	8,6	372
	Итого	720	29,05	23,62	82,82	674,30	33,700	
Полдник								
	Омлет с сыром	80/5	9,10	15,80	1,40	184,00	0,170	216
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,460	400
	Хлеб белый(пшеничный)	30	1,52	0,20	9,66	46,76	0,000	
	Итого	210	16,1	20,88	20,13	332,76	2,63	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1520	55,66	61,23	186,67	1524,77	46	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Молочный пшеничный суп	200	7,38	8,78	29,56	217,71	1,850	185

	Бутерброд с сыром	40/5/5	6,68	8,45	19,39	180,00	0,110	3
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,170	395
2 завтрак	Итого	430	16	19	58,89.	489	3,130	
	Фрукты свежие	100	0,56	0,14	15,23	64,00	26,600	
	Итого	100	0,56	0,14	15,23	64	26,6	
Обед								
	Щи зеленые	200	10,78	26,24	36,16	91,80	424,000	68
	Котлета из птицы	80	10,09	9,07	10,75	130,90	0,240	306
	Овощное рагу	150	2,70	4,63	10,70	97,80	15,300	205
	Салат из помидоров и огурцов	60	0,28	2,53	2,88	35,48	10,320	51
	Кисель из сока	200	0,11	0,00	23,40	94,20	0,350	383
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50	0,000	
	Итого	740	27,06	42,97	104,39	550,68	450,21	
Полдник								
	Творожный пудинг из творога с изюмом	150	10,05	11,62	31,44	290,48	0,190	235
	Джем	10	5,68	4,94	44,36	180,48	21,000	165
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,450	401
	Итого	340	20,95	21,06	83,36	562,96	21,64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1610,00	56,51	43,57	224,76	1541,94	501,58	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
------------	--------------------	--------------	----------------------	--------------------------------	----------	--------

Завтрак			Б	Ж	У		С	
	Молочный геркулесовый суп	200	6,50	4,30	22,00	141,50	1,130	94
	Чай с лимоном	180/7	2,45	7,55	14,62	136,00	41,000	393
	Бутерброд с маслом	40/5	0,07	0,01	7,10	29,00	1,420	1
2 завтрак	Итого	432	9,02	11,86	43,72	306,50	43,55	
	Сок фруктовый	170	0,90		22,86	95,00	7,200	
Обед	Итого	170	0,90		22,86	95,00	7,200	
	Суп фасолевый	200	7,20	0,85	23,95	137,57	8,470	81
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,68	4,94	44,36	180,48	0,000	165
	Котлета мясная	80	11,28	15,67	4,80	204,30	0,120	282
	Салат из свежих помидоров	60	0,66	4,29	2,70	53,21	10,580	59
	Компот из сухофрукты	200	0,60	0,20	27,80	116,00	25,800	375
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50		
	Итого	740	28,52	26,45	124,11	792,06	44,970	
Полдник								
	Макароны с сыром	200	15,73	13,60	45,06	368,00	0,180	165
	Хлеб пшеничный	30	4,50	1,74	152,40	98,21	0,000	0
	Напиток из шиповника	180	0,07	0,01	7,10	29,00	2,830	393
	Итого	410	20,30	15,35	65,46	495,21	3,010	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1752	58,74	51,82	256,15	1688,77	98,73	
	Итого за весь период	18602	619,21	519,86	2278,43	16053,57	704,220	