

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молоч.пшено	200	6,55	5,64	32,30	204,59	№11/4
	Кофейный напиток	180	2,82	2,89	13,53	88,96	№32/10
	Батон	30	2,31	0,90	15,99	80,86	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	
Итого за завтрак		415	11,71	13,38	62,13	411,30	
Обед	Салат из моркови	50	0,59	2,98	5,66	49,17	№16/1
	Щи со сметаной	180	1,32	2,17	6,67	49,28	№6/2
	Голубцы ленивые	80	4,12	7,98	5,14	107,91	№48/8
	Греча отв. с овоща	150	8,61	6,83	45,65	265,93	№40/3
	Напиток Витошка	180	3,85	0,35	11,05	59,35	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	
Итого за обед		750	22,45	20,87	100,74	656,81	
Полдник	Тесто дрож. сдобн	60	5,14	5,42	31,61	194,99	№1/12
	Фарш из капус с яй	40	1,39	2,49	3,29	39,24	№42/12
	Чай с молоком	180	1,35	1,43	10,93	59,85	№31/10
Итого за полдник		280	7,88	9,34	45,83	294,08	
Итого за день:		1475	42,0	44,19	208,71	1367,45	
День 2							
Завтрак	Каша мол. рисов	200	5,01	6,99	32,13	210,19	№7/4
	Чай с молоком	180	1,35	1,43	10,93	59,85	№31/10
	Батон	30	2,31	0,90	15,99	80,86	
	Сыр	15	3,63	3,67	0,00	48,38	№4/13
Итого за завтрак		425	12,30	12,99	59,04	399,28	
	Салат из св.капусты	50	0,80	2,98	4,45	45,78	№3/1
	Суп карт с бобовым	180	3,99	4,01	17,50	118,12	№16/2
	Гренки (сухарики)	30	2,14	0,24	12,80	63,00	№40/2
	Биточки из куры	80	11,87	9,95	7,43	166,96	№5/9
	Макаронные издел	150	5,30	2,98	34,11	183,94	№46/3
	Соус красный с луко	50	0,51	2,27	3,64	36,12	№811
	Компот курага изю	180	0,65	0,03	23,85	90,52	№10/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	12,51	58,01	
Итого за обед		750	26,94	22,86	114,24	755,05	
Полдник	Салат кар+мор+огур	100	1,42	6,11	10,61	100,92	№48/1
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,04	33,59	
	Печенье	40	3,00	3,92	30,68	168,90	
	Чай	180	0,07	0,02	9,44	36,25	№27/10

Итого за полдник		335	5,48	10,14	57,77	339,66	
Итого за день:		1510	44,72	45,99	231,05	1493,99	
День 3							
Завтрак	Суфле творожное	100	14,17	12,11	13,93	224,57	№20/5
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,65	95,22	
	Какао с молоком	180	3,28	3,01	13,51	90,23	№36/10
	Батон	30	2,31	0,90	15,99	80,86	
Итого за завтрак		340	22,46	18,57	60,08	490,88	
Итого		130	3,54	1,99	40,32	180,81	
Обед	Салат из свеклы	50	0,69	2,98	4,51	44,93	№32/1
	Суп овощной со сме	180	1,46	4,95	9,34	85,43	№20/2
	Сосиски отварные	50	4,68	7,54	0,40	88,17	№59/8
	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	№3/3
	Киселек Витошка	180	0,00	0,00	21,39	87,68	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	
Итого за обед		670	13,90	19,69	84,29	563,98	
Полдник	Пирожок с повидло	100	6,30	5,03	62,76	314,10	№37/12
	Чай с молоком	180	1,35	1,43	10,93	59,85	№31/10
Итого за полдник		280	7,65	6,46	73,69	373,95	
Итого за день:		1290	44,01	44,73	218,06	1428,81	
День 4							
Завтрак	Каша мол. гречнев	200	7,82	7,98	34,48	233,02	№2/4
	Какао Витошка	180	4,41	4,19	15,81	113,83	№36/10
	Батон	30	2,31	0,90	15,99	80,86	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	
Итого за завтрак		415	14,58	16,70	66,34	460,73	
Итого		100	0,50	0,10	10,30	43,24	
	Салат из св. капусты	50	0,80	2,98	4,45	45,78	№3/1
	Суп рассольник	180	1,77	3,90	13,51	94,41	№11/2
	Плов из куры	180	16,49	13,39	34,50	323,41	№4/9
	Напиток шиповник	180	0,21	0,09	17,54	66,89	№37/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	
Итого за обед		600	23,24	20,92	96,58	655,66	
Полдник	Расстегай с рыбой	100	12,64	10,79	43,24	319,32	№38/12
	Чай	180	0,07	0,02	9,44	36,25	№27/10
Итого за полдник		280	12,71	10,81	52,68	355,57	
Итого за день:		1195	50,53	48,43	218,59	1471,97	
День 5							
Завтрак	Суп мол. с лапшой	200	5,29	5,96	16,02	137,69	№24/2
	Чай	180	0,07	0,02	9,44	36,25	№27/10
	Батон	30	2,31	0,90	15,99	80,86	

	Повидло яблочное	15	0,06	0,00	9,90	37,73	
Итого за завтрак		425	7,73	6,88	51,35	292,52	
Обед	Салат морковь+ябл	50	0,51	3,01	5,85	50,06	№17/1
	Борщ с фасолью	180	2,47	3,85	11,98	87,77	№3/2
	Котлета из свинины	80	9,05	17,24	5,13	212,29	№16/8
	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	№3/3
	Напиток Витошка	180	3,85	0,35	11,05	59,35	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	
Итого за обед		700	22,96	28,67	82,66	667,24	
Полдник	Яйцо отварное	25	3,18	2,88	0,18	39,24	№1/6
	Пряник	30	0,96	0,00	2,40	13,68	
	Чай	180	0,07	0,02	9,44	36,25	№27/10
Итого за полдник		235	7,38	5,77	12,19	128,41	
Итого за день:		1360	44,07	41,32	146,2	1088,17	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша мол. геркулес	200	6,38	7,41	29,16	205,61	№8/4
	Чай	180	0,07	0,02	9,44	36,25	№27/10
	Батон	30	2,31	0,90	15,99	80,86	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	
Итого за завтрак		415	8,80	11,95	54,66	355,75	
Обед	Салат из моркови	50	0,59	2,98	5,66	49,17	16/1
	Рассольник домашн	180	1,61	3,87	11,28	84,73	№10/2
	Котлета из свинины	80	9,05	17,24	5,13	212,29	№16/8
	Греча с овощами	150	3,88	3,78	19,54	122,41	№40/3
	Соус красный с луко	50	0,51	2,27	3,64	36,12	№8/11
	Напиток шиповник	180	0,21	0,09	17,54	66,89	№37/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	
Итого за обед		750	19,61	29,17	87,95	676,58	
Полдник	Булочка Российская	100	7,11	6,85	57,22	314,99	№11/12
	Молоко кипяченое	180	4,96	5,47	8,04	100,16	№38/10
Итого за полдник		250	11,83	12,12	65,24	412,36	
Итого за день:		1395	40,24	53,24	207,85	1444,69	
День 2							
Завтрак	Каша мол манная	200	5,31	5,09	29,47	183,34	№5/4
	Какао Витошка	180	4,41	4,19	15,81	113,83	№36/10
	Батон	30	2,31	0,90	15,99	80,86	
	Сыр	15	3,63	3,67	0,00	48,38	№4/13
Итого за завтрак		425	15,66	13,85	61,27	426,41	
Обед	Салат из капусты	50	0,69	2,98	4,51	44,93	№33/1
	Суп картоф вегетар	180	1,16	2,55	9,01	62,39	№13/2
	Кура отварная	80	9,31	8,95	1,95	125,45	№2/9

	Макаронные издел	150	5,30	2,98	34,11	183,94	№46/3
	Компот курага изю	180	0,65	0,03	23,85	90,52	№10/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	
Итого за обед		700	21,07	18,05	100,0	632,41	
Полдник	Ватрушка со сметан	100	9,11	12,90	49,66	350,09	№6/12
	Чай	180	0,07	0,02	9,44	36,25	№27/10
Итого за полдник		280	9,18	12,91	59,10	386,34	
Итого за день:		1405	45,91	44,81	220,36	1445,16	
День 3							
Завтрак	Каша мол ячневая	200	5,97	5,26	33,67	201,10	№15/4
	Чай с молоком	180	1,35	1,43	10,93	59,85	№31/10
	Батон	30	2,31	0,90	15,99	80,86	
	Повидло	15	0,06	0,00	9,90	37,73	
Итого за завтрак		425	9,69	7,59	70,49	379,54	
Обед	Салат морковь+ябл	50	0,51	3,01	5,85	50,06	№17/1
	Суп картоф. с рыбой	180	7,45	5,41	14,22	133,80	№19/2
	Запек.карт.с печень	180	12,01	6,14	26,31	206,77	№53/8
	Соус томатный	50	0,51	2,27	3,64	36,12	№8/11
	Кисель Витошка	180	0,00	0,00	21,39	87,68	№37/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,30	12,51	58,01	
Итого за обед		630	23,93	15,11	94,35	603,49	
Полдник	Омлет запеченный	100	9,73	10,60	1,70	140,82	№2/6
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,04	33,59	
	Чай с молоком	180	1,35	1,43	10,93	59,85	№37/10
Итого за полдник		295	12,07	12,13	19,66	234,25	
Итого за день:		1350	45,69	34,83	184,5	1217,28	
День 4							
Завтрак	Каша мол кукурузн	200	4,53	6,29	27,09	181,87	№18/4
	Какао с молоком	180	3,28	3,01	13,51	90,23	№36/10
	Батон	30	2,31	0,90	15,99	80,86	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	
Итого за завтрак		415	10,15	13,83	56,65	385,98	
Итого		120	1,54	1,97	20,26	103,35	
Обед	Салат из капусты	50	0,80	2,98	4,45	45,78	№3/1
	Суп-лапша на кур бу	180	1,75	2,76	11,37	76,44	№22/2
	Рагу из мяса кур	180	17,78	19,63	19,19	322,49	№3/9
	Напиток Витошка	180	3,85	0,35	11,05	59,35	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,14	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	
Итого за обед		650	28,15	26,28	72,65	629,24	
Полдник	Салат Винегрет	100	1,43	6,09	10,54	100,02	№49/1
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,04	33,59	

	Чай	180	0,07	0,02	9,44	36,25	№27/10
Итого за полдник		295	5,67	9,08	27,19	209,10	
Итого за день		1360	43,97	49,19	156,49	1224,32	
День 5							
Завтрак	Каша мол рис+греч	200	5,11	6,51	26,24	180,93	№19/4
	Кофейный напиток	180	2,82	2,89	13,53	88,96	№32/10
	Батон	30	2,31	0,90	15,99	80,86	
	Повидло	15	0,06	0,00	9,90	37,73	
Итого за завтрак		425	10,30	10,30	65,66	388,48	
Обед	Салат из отв.свеклы	50	0,69	2,98	4,51	44,93	№32/1
	Суп овощ.с фрикад	180	4,27	10,04	12,78	156,99	№21/2
	Рыба туш. с овощам	80	9,88	6,61	3,96	113,01	№4/7
	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	№3/3
	Компот шиповник	180	0,21	0,09	17,54	66,89	№37/10
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	
Итого за обед		700	22,12	23,95	87,44	639,59	
Полдник	Манник	100	6,78	4,69	36,31	211,31	№2/12
	Чай с молоком	180	1,35	1,43	10,93	59,85	№31/10
Итого за полдник		280	8,13	6,12	47,24	271,16	
Итого за день		1405	40,55	40,37	200,34	1299,23	